

Kyudo

Essence et pratique
du tir à l'arc japonais

HIDEHARU ONUMA
Dan et Jackie DeProspero



BUDO
Éditions

Kyudo

L'essence et la pratique du tir à l'arc japonais

Le Kyudo, la voie du tir à l'arc, est à la fois le plus ancien des *budo*, les arts martiaux traditionnels japonais, et le plus proche du *Busbido*, la voie du guerrier.

C'est Eugen Herrigel qui, après la seconde guerre mondiale, introduisit l'esprit du kyudo en Occident dans son œuvre devenue classique, « le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc ». Mais si cet ouvrage présente admirablement l'esprit du tir à l'arc japonais, il ne donne aucune information quant à ses aspects techniques et pratiques. Jusqu'à présent, aucun maître de Kyudo japonais n'avait publié en langue étrangère d'ouvrage sur son art.

Dans *Kyudo, l'essence et la pratique du tir à l'arc japonais*, Hideharu Onuma avec l'aide de Dan et Jackie DeProspero, expose avec précision et rigueur la nature du kyudo dans tous ses aspects, tant spirituels que pratiques. Destiné à la fois aux novices et aux étudiants avancés, ce livre, écrit dans un langage simple et direct, regorge d'illustrations très détaillées et contient des clichés uniques de Maître Onuma démontrant avec beaucoup de clarté les techniques fondamentales de son art et s'adonnant à la pratique ordinaire de cette forme si profonde de « Zen en mouvement ».

Les chapitres qui portent sur l'équipement et la construction du *Kyudojo* viennent compléter cette œuvre pour lui donner une dimension encyclopédique. Une section de ce livre réservée à un développement sur les erreurs courantes des pratiquants et les remèdes qu'on peut y apporter en fait un moyen d'apprentissage et un outil pédagogique hors-pair. Le dialogue final entre le professeur et ses disciples nous fait pénétrer plus encore dans la profondeur des pensées et de l'enseignement d'un véritable maître d'arts martiaux.

Tout concourt à faire de *Kyudo* non seulement un livre rare mais aussi un livre unique.



L'essence et la pratique du
tir à l'arc japonais

HIDEHARU ONUMA
Dan et Jackie DeProspero

Traduction
Philippe Reymond

BUDO ÉDITIONS
77123 Noisy-sur-École, France

© Kodansha International Ltd., 1993,
sous le titre *Kyudo, The Essence and Practice of Japanese Archery*.
© Sonia Katchian,
pour les photographies en studio des Chapitres 6 et 7.

© Éditions de l'Éveil — Budo Éditions, novembre 1997,
pour la traduction française.

Première édition, 1997.

1-1500-NIL/RELIFAC-11.97

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

ISBN 2-908580-69-1

A
Michael Hideharu
et
Mika Ann



Table des matières

Avant-propos de l'éditeur.....	9
Remerciements	11
Préface	13
Avant-propos	14
Introduction.....	15
Note du traducteur.....	16
 1. Qu'est-ce que le kyudo?	 19
Vérité, bonté, beauté — La recherche de la vérité — L'importance de la bonté — La beauté du kyudo — Élégance, dignité et sérénité — Influences philosophiques — Un exercice sans fin.	
 2. Histoire et développement du kyudo	 29
La période préhistorique — La période ancienne — La période féodale — La période intermédiaire — La période moderne.	
 3. L'esprit du kyudo	 39
La fonction de l'esprit — L'importance d'un effort équilibré — Découvrir son vrai soi.	
 4. L'aire de tir	 45
Respect, harmonie et courtoisie — Les différents types de <i>kyudojo</i> — Le <i>kyudojo</i> à <i>makiwara</i> — Le <i>kyudojo</i> à cible unique — Le <i>kyudojo</i> type.	
 5. Équipement et accessoires	 55
L'arc japonais (<i>yumi</i>) — Évolution du <i>yumi</i> — Choisir un <i>yumi</i> — Prendre soin d'un <i>yumi</i> — Corriger la forme d'un <i>yumi</i> — La corde (<i>tsuru</i>) — Faire un nœud à la corde — Bander le <i>yumi</i> — Préparer le point d'encochage (<i>nakajikake</i>) — Rangement du <i>yumi</i> — Les flèches (<i>ya</i>) — Le fût de la flèche (<i>no</i>) — La pointe de flèche (<i>yajiri/yanone</i>) — Le "nock" (<i>bazu</i>) — Les plumes (<i>bane</i>) — Soins et rangement des flèches — Le gant (<i>yugake</i>) — Attacher le gant — Prendre soin du gant — La cible (<i>mato</i>) — La tenue d'exercice (<i>keiko-gi</i>) — Nouer la ceinture (<i>obi</i>) — Attacher le <i>bakama</i> .	

6. Hassetsu : Les huit phases du tir	83
<i>Ashibumi</i> (placement des pieds) — <i>Dozukuri</i> (assurer la posture) — <i>Yugamae</i> (préparation de l'arc) — <i>Torikake</i> — <i>Tenouchi</i> — <i>Monomi</i> — <i>Uchiokoshi</i> (élévation de l'arc) — <i>Hikiwake</i> (tendre l'arc) — <i>Kai</i> (tension complète de l'arc) — La respiration — Viser — <i>Hanare</i> (le lâcher) — <i>Yugaeri</i> — <i>Zanshin</i> (continuation) — <i>Yudaoshi</i> .	
7. La technique et la pratique du kyudo	105
Technique du kyudo (technique de base — affiner la technique — technique avancée) — Les schémas des méthodes de tir (tir à partir de l'agenouillement — tir debout) — En cas d'incidents (chute de l'arc — chute de la flèche — cassure de la corde).	
8. Résoudre des difficultés	147

Appendices

<i>Shitemondo</i> : Entretien entre maître et élèves	169
Bibliographie	171
Notes	172
Quelques écoles à travers le monde	173

Avant-propos de l'éditeur

L'art martial assourdi par le bruit et la fureur des combats cesse parfois d'entendre la voix de la sagesse et s'abandonne à la démesure de l'orgueil et de la puissance. La lecture d'un livre comme *Kyudo*, dont le message est fait de silence et qui agit sur l'âme comme un baume, lui rappelle ce qui fait l'essentiel de sa pratique et la plénitude de l'être, au carrefour du corps et de l'esprit, là où leurs forces s'harmonisent sans plus d'excès.

Curieusement, ce livre me fait penser à la civilisation de la Grèce Antique qui condamnait la démesure du Héros, source de faiblesse, et cultivait l'harmonie entre le corps et l'esprit, entre soi et le monde, comme principe véritable de la force. C'est dans l'équilibre que l'homme accède à la plénitude de ses moyens, c'est l'harmonie qui constitue le meilleur rempart contre le *suki*, c'est à dire contre la défaillance : voilà le profond message de Onuma *sensei*. La Grèce des origines, tout comme le Japon des *kyudoka*, considère le Beau régi par l'harmonie comme la métaphore du Bien et du Vrai et l'harmonie comme la source même de la justice. Que dire de plus, si ce n'est que la rencontre entre ces deux civilisations, Grèce et Japon, au travers de valeurs et de représentations communes, nous donne la mesure de l'universalité du message contenu dans le *kyudo*, éminente expression de la nation qui l'a produit.

Être prêt pour tous les combats, sans jamais véritablement combattre, si ce n'est contre soi, est un message de *Kyudo* qui donne à tout pratiquant sincère matière à réflexion. Même si cet ouvrage est évidemment destiné aux pratiquants de *kyudo*, il concerne aussi ceux qui dans notre monde occidental pratiquent le tir à l'arc de compétition. Ils trouveront dans ce livre non seulement quantité d'informations qui pourraient enrichir leur technique mais aussi une approche originale du tir à l'arc qui leur permettrait d'approfondir leur pratique. Il est aussi d'un inestimable intérêt pour le pratiquant d'art martial en général puisqu'il initie à une analyse très subtile de l'action. Plus encore, c'est l'homme qu'il inspire et c'est en tant qu'homme que je l'ai lu et qu'il m'a surtout appris.

Je voudrais remercier chaleureusement Monsieur Philippe Reymond non seulement pour son travail de traduction mais aussi pour sa tranquille détermination qui a permis au projet d'édition de ce livre d'aboutir et qui m'a permis de mieux connaître l'art du *kyudo* et de m'y ressourcer.

Thierry Plée,
Éditeur.

Remerciements

Au début de notre pratique du kyudo, l'un des moniteurs les plus âgés nous prit à part et nous donna ce petit conseil : "Tout, dans le kyudo, se résume à sentir les choses". Sur le moment, nous n'avons pas tout à fait compris ce qu'il voulait dire, mais au fil de la pratique, la sens de ce message s'est éclairé et a guidé notre étude.

C'est difficile d'apprendre quelque chose de neuf. Parfois, avec le kyudo, cela semble tout particulièrement difficile. L'enseignement traditionnel au Japon peut être tout à fait décevant, principalement pour les occidentaux qui s'attendent tous, la plupart du temps, à recevoir des leçons de façon logique et méthodique. Souvent, ce qui n'est pas dit est plus important que ce qui l'a été. Les Japonais ont tendance à interpréter les mots de façon très large. Dans bien des cas, au cours de notre étude du kyudo, nous avons dû nous fier à notre intuition pour deviner une réponse à une question posée. Plus tard, quand nous nous sommes un peu habitués à cette façon d'enseigner, nous devînmes capables de nous fier à ce que nous ressentions. Nous posâmes de moins en moins de questions, faisant confiance au maître. S'il fallait corriger quelque chose, nous savions qu'il le ferait, s'il y avait quelque chose que nous devions savoir, il nous le dirait.

Cela peut sembler à d'aucuns une façon irrationnelle d'apprendre, mais Onuma Sensei se plaisait à dire que dans le kyudo, bien des choses sont irrationnelles : il nous faut tenir nos corps parfaitement droits mais avoir une allure "ronde" ; il nous faut apprendre la technique, mais ne pas l'utiliser ; il ne faut pas "tirer" la corde pour tendre l'arc et il ne faut pas tenter de lâcher la flèche si nous espérons atteindre la cible. Irrationnel ? Sans aucun doute, mais c'est à nous de trouver le "rationnel" qui se cache dans l'exercice du kyudo. Ce livre est justement une tentative dans cette direction. Nous espérons qu'il sera effectivement une source de renseignements, d'instruction et d'encouragement pour tous ceux qui s'intéressent au kyudo.

Nombreux sont ceux à l'égard desquels nous avons une dette : sans leur aide et leur encouragement, la parution de ce livre n'aurait pas été possible. Nous voudrions remercier en particulier Sato Kaori, *kyoshi*, 6^e dan, qui nous a fourni la traduction d'histoires ancestrales et qui nous a aidés à "lire entre les lignes" du texte. Nous remercions aussi Sujiyama Wataru et Tanaka Seiji pour leur patience et leur effort de traduction portant sur d'innombrables pages de documents japonais.

Nous devons beaucoup, spécialement à Fukuhara Ikuro, *banshi*, 10^e dan, à Suhara Koun, Prêtre en chef à Engakuji-ha Zokutuoan, à Torii Shiro, professeur à Gakushuin Daigaku Chutobu, et à Takayanagi Noriaki, professeur à Keio Gijuku Chutobu, pour leur aide, leurs encouragements et

les directives qu'ils nous ont données en tant que gens de métier. Nous tenons aussi à remercier M^{lle} Sonia Katchian pour les belles photographies d'Onuma Sensei, photos prises en studio et qui illustrent les chapitres vi et vii.

Nous avons une dette de reconnaissance particulière envers Osawa Kuwa, *hanshi*, 8^e dan comme envers les membres du *kyudojo* de Toshima-ku pour leur aide et leur gentillesse pendant tout le temps où nous avons appris le kyudo, et pour leur patience infinie durant la préparation de ce livre. Une mention spéciale va également à la Zen Nihon Kyudo Renmei pour le soutien et l'aide que nous en avons reçus durant des années.

Merci à la famille Onuma : vous nous avez traités comme des vôtres et vous nous avez accordé le soutien mental et moral qui était nécessaire pour que ce livre arrive à son achèvement. Un mot de reconnaissance tout particulier pour M^{lle} Takeko Minami sans laquelle nous ne serions jamais venus au Japon. Également à Ed. Nuhfer, vieil ami et confident qui nous a constamment encouragés et qui a contribué à ce que ce livre devienne réalité. Merci enfin à nos parents qui ont supporté notre absence durant de si longues années.

Enfin, nous sommes reconnaissants pour le travail accompli par le personnel de Kodansha International Ltd., qui a publié la version originale de ce livre et nous voudrions remercier spécialement leur éditeur, M. Éric Chaline, pour ses conseils et pour l'enthousiasme avec lequel il a soutenu notre entreprise.

On remarquera que tous les noms japonais de personnes sont écrits à la façon traditionnelle japonaise, c'est-à-dire avec le nom de famille en premier. Afin de simplifier les choses, nous avons aussi omis intentionnellement dans ce texte tout signe diacritique et tout idéogramme. Nous voudrions ajouter que nous nous sommes efforcés de rester aussi près que possible du cœur de l'enseignement d'Onuma *sensei*, tout en veillant à ce que cet enseignement soit présenté de façon complète et précise. Mais étant donné les différences de culture et de langue, des malentendus peuvent subsister. Nous assumons l'entière responsabilité des erreurs ou des fautes d'interprétation qui pourraient survenir.

Dan et Jackie DeProspero.

Préface

Pendant plusieurs centaines d'années, le kyudo a incarné l'idéal de la culture japonaise. Tout au long de l'histoire, aucune autre culture n'a relié aussi étroitement le tir à l'arc à l'esprit humain. Le fait que cette relation soit si importante pour les Japonais, n'a été compris que récemment par de rares Occidentaux, quand ils ont eu l'occasion d'apprendre à fond le kyudo. Et plus rares encore ceux qui ont pu avoir accès à la spécificité de la connaissance que peut donner un maître de kyudo. La maîtrise du kyudo peut bien commencer par l'étude de la technique, mais les choses ne finissent pas là. Ce n'est que lorsqu'on a atteint un certain niveau d'élégance et de dignité qu'on peut vraiment commencer à comprendre le kyudo.

Onuma Hideharu était un homme d'une grande dignité et d'une grande élégance. Ces qualités, jointes à son habileté au tir et à sa connaissance du kyudo, ont fait de lui un modèle parfait de maître et le maître le mieux qualifié, puisqu'il savait s'exprimer en anglais, pour faire comprendre l'essence du kyudo à des étrangers. Onuma *sensei* a consacré une grande part de sa vie à répandre le kyudo dans le monde occidental. Il a beaucoup voyagé pour enseigner le kyudo, comme il a accueilli de nombreux Occidentaux dans son *kyudojo*, ici, au Japon. C'est avec son aide que Dan DeProspero a travaillé pendant plusieurs années sur ce livre.

M. DeProspero est l'un des très rares Occidentaux qui ont vraiment compris le kyudo. Il est l'une des rares personnes qui ait mis tout son cœur pour atteindre la perfection dans le domaine qu'il avait choisi. La manière dont il a préparé ce livre témoigne de sa rigueur et de la qualité de son engagement : jamais auparavant autant de renseignements sur le kyudo n'avaient été offerts au lecteur occidental avec tant de clarté et de précision. Ses efforts ont produit un livre unique, qui doit être considéré comme une source indispensable de renseignements pour quiconque désire entrer plus avant dans la compréhension véritable du kyudo et de ce qu'il contient de force d'expression de l'esprit et de la culture du peuple japonais.

Fukubara Ikuro, kyudo hanshi, 10^e dan

Membre du Zen Nihon Kyudo Renmei

Président de Kanto Area Kyudo Renmei Rengo Kai

Avant-propos

Onuma Hideharu a consacré sa vie entière à développer le kyudo sur le plan international et il a ainsi tissé un réseau d'amitié dans le monde entier.

Je pense que ce livre sera d'une grande aide pour quiconque s'intéresse au kyudo. Et pour tous ceux qui ont admiré Onuma *sensei*, il leur sera un merveilleux souvenir de son enseignement. Onuma *sensei* a enseigné avec constance le *choshin*, la manière de calmer sa pensée et son esprit. Que la lecture de ce livre vous incite à vous accorder quelques minutes de *choshin* avant et après votre entraînement. Je suis sûr que *choshin* créera un magnifique arc-en-ciel qui rapprochera les uns des autres tous ceux qui font du kyudo dans le monde entier.

Lorsque Onuma *sensei* était malade, j'ai eu l'occasion de lui rendre quelquefois visite. J'y rencontrais inmanquablement Dan DeProspero à son chevet, occupé à aider sa famille à le soigner. Lorsque Onuma décéda, je me rendis chez lui pour lire les sutras. M. DeProspero restait dans la chambre, attentif à ma lecture et je me souviens de la sérénité qui était sur son visage.

C'est lorsque M. DeProspero et la famille de Onuma me demandèrent d'écrire l'avant-propos de ce livre que je découvris que M. DeProspero avait écrit un ouvrage basé sur l'enseignement de Onuma *sensei*. Les dix ans qu'il a passé aux côtés du maître lui ont permis d'apprendre ce qu'est le kyudo non seulement par les moments de pratique mais aussi par le contact quotidien. La vie de M. DeProspero est centrée sur le kyudo et sur l'enseignement de Onuma *sensei*. Il a décidé maintenant de partager cet enseignement avec des gens du monde entier. J'ai écrit cet avant-propos parce que je suis sûr qu'il en est capable.

Ce printemps, au moment où les pruniers fleuriront, nous célébrerons l'anniversaire de la mort de Onuma *sensei*. Je suis persuadé que ce livre, une fois achevé, sera la plus belle fleur que l'on pourra déposer sur sa tombe.

Suhara Koun

Engakuji-ba Zokutoan

Le 8 décembre 1991

(Anniversaire de l'illumination de Bouddha)

Introduction

J'étais juste un petit garçon quand j'ai commencé à apprendre le tir à l'arc japonais. Peut-être était-ce à cause de mon âge, ou bien peut-être du fait des circonstances, mais la méthode d'enseignement à cette époque était extrêmement simple : on m'a montré les éléments du tir et on m'a dit de tirer. Mon père ne m'a pas donné d'explications détaillées et il n'est pas entré dans les secrets de cet art. En revanche il me demandait de le regarder tirer et de copier soigneusement sa manière de faire. Je me rends compte maintenant qu'il m'enseignait à faire confiance moins à mon intellect qu'à mon intuition.

Le kyudo est plein de paradoxes et de vérités cachées. Chaque jour apporte un nouveau défi qui, chaque fois, ouvre sur une nouvelle vision. Même maintenant, après plus de soixante-dix ans de pratique, je continue à être fasciné par la merveilleuse complexité du kyudo. Mais ne vous laissez pas aller à croire que le kyudo est difficile à apprendre. Fondamentalement, c'est un art simple, avec juste huit mouvements de base, et il ne faut pas plus de quelques minutes pour exécuter la cérémonie du tir. L'exercice du kyudo ne vous demande que d'aligner votre corps sur la cible, de vous tenir droit, de rassembler vos esprits, de tirer en ayant un cœur pur et un dessein clair.

Ce dernier point est particulièrement important. Autrefois, lorsque l'arc était utilisé pour la guerre ou pour une cérémonie de cour, l'archer se concentrait sur la technique et sur les convenances. Celles-ci, naturellement, restent des éléments importants également dans le kyudo moderne. Mais aujourd'hui, à notre époque, nous devons rechercher un idéal plus haut.

Au Japon, nous avons un dicton : "Agis selon les temps et les lieux". La vie n'est plus aussi simple qu'elle le fut autrefois. Nous vivons dans un monde complexe où notre existence même dépend d'une paix durable et d'une collaboration entre toutes les nations. L'exercice du kyudo cultive l'équilibre et l'harmonie, il est le moyen de mieux nous comprendre, nous-mêmes et les autres.

Ma vie entière a été consacrée à la pratique du tir à l'arc japonais. Cette quête en valait la peine. Au cours des ans, j'ai fait quantité d'expériences merveilleuses, je me suis fait d'innombrables amis dans le monde entier et tout au long de ma vie, j'ai appris beaucoup sur moi-même — on ne peut pas demander davantage. Ce livre est une tentative pour partager tout ce que j'ai appris avec l'espoir que d'autres trouveront eux aussi que cela en valait la peine.

Hideharu Onuma

Note du traducteur

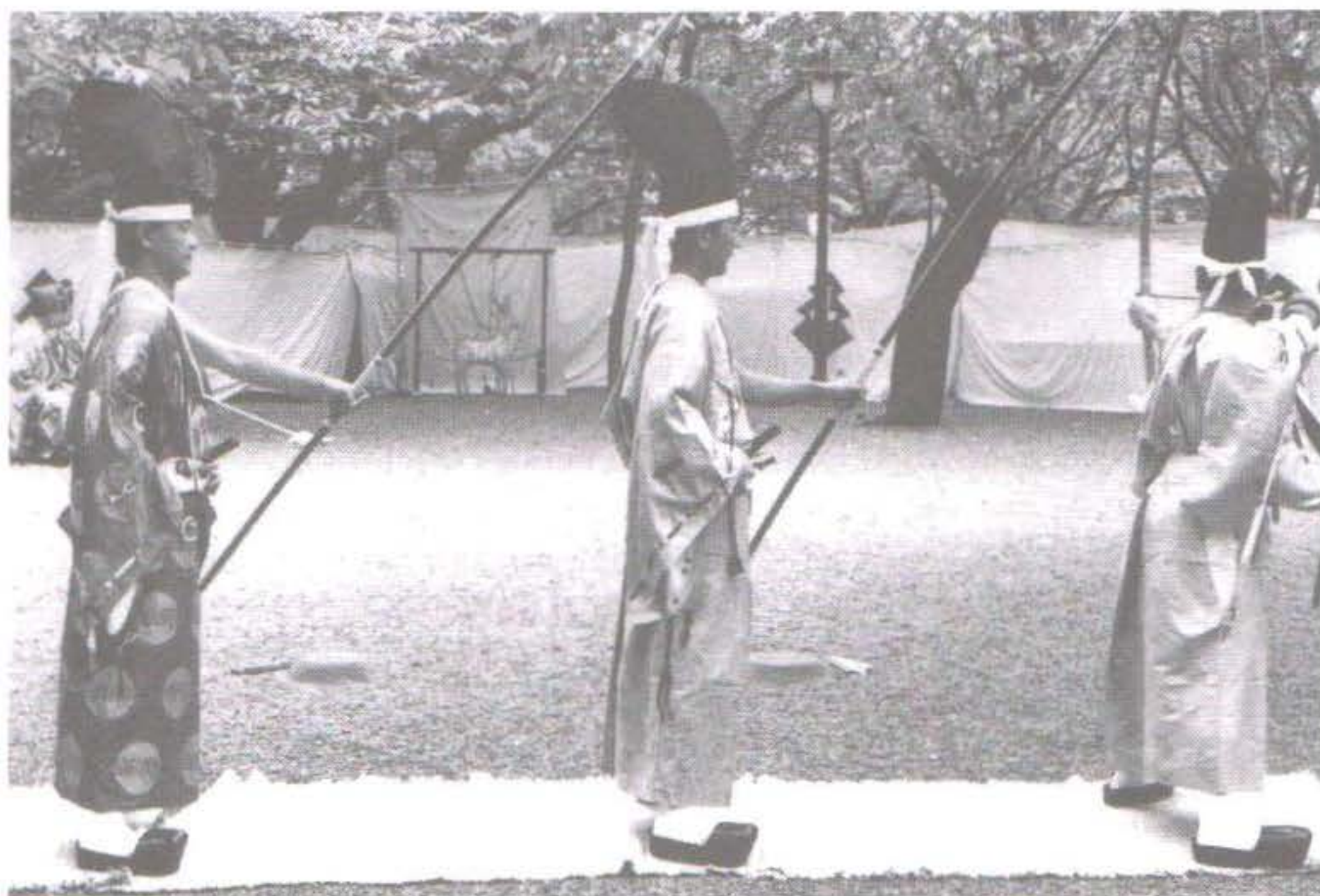
On peut féliciter les auteurs de ce livre — ils ne sont ni des philosophes, ni des psychologues — d'avoir fait l'effort d'aller, pas à pas, fouiller au fond d'eux-mêmes pour tenter d'exprimer ce qu'est le kyudo, ce qu'est pour eux le kyudo. Les féliciter d'avoir fait l'effort de trouver des mots pour exprimer ce qui est presque inexprimable, afin de nous le communiquer et de nous le faire comprendre. Tâche ardue... et l'on sent au travers du style, au travers de certaines lourdeurs, tout l'effort de méditation et de prise de conscience qui leur a été nécessaire.

Cette traduction est un hommage à Hideharu Onuma. Il a enseigné le kyudo à beaucoup d'Européens, soit lors de ses voyages vers nous, soit quand il nous accueillait chez lui ou dans son *dojo* de Toshima, à Tokyo. J'aimerais rappeler l'humilité et la simplicité de ce maître, sa générosité aussi. De huit ans mon aîné, il s'est comporté avec moi en grand frère et il avait désiré que nous nous appelions par nos prénoms. A nombre d'entre nous il a fait faire de grands pas dans la voie de l'arc et nous lui en serons pour toujours reconnaissants.

Philippe Reymond

Qu'est-ce que le kyudo?

Le kyudo, la Voie de l'Arc, a beaucoup en commun avec la cérémonie japonaise du thé (*chado*), la calligraphie (*shodo*), l'art du sabre (*iaido*) et avec diverses autres Voies qui reflètent de façon remarquable le cœur et l'esprit des Japonais. Le kyudo est riche d'histoire et de tradition et il est très respecté au Japon. Bien des gens le considèrent comme le plus pur de tous les *budo* (les voies martiales). Dans le passé, l'arc avait des fonctions très variées : chasse, guerre, jeux de cour, rituels, cérémonies religieuses et concours d'adresse. Beaucoup de ces jeux et de ces rituels ont survécu jusqu'à ce jour, mais depuis longtemps, l'arc japonais a perdu sa qualité d'arme. Aujourd'hui, le kyudo est pratiqué d'abord comme méthode de développement physique, moral et spirituel.



Kusajishi, jeu de cour cérémoniel.

On dit souvent que le kyudo est, comme la vie, une réalité aux innombrables facettes et pleine de paradoxes. Tenter de le définir est un véritable défi. Demandez à un débutant ce qu'est le kyudo et il vous donnera des explications détaillées sur l'aspect technique ou mental du tir. Mais interrogez un maître et il vous répondra habituellement avec un simple "Je ne sais pas". Ce n'est pas qu'il cherche à éluder la question ou qu'il soit faussement modeste ; au contraire, sa réponse veut dire qu'il est saisi par la complexité et la profondeur du kyudo. Il se rend compte que le kyudo qu'il a pourtant étudié pendant toute sa vie lui échappe encore en grande partie et qu'il reste au fond énigmatique et inexplicable.

Qu'est-ce alors qui force un homme à passer cinquante, soixante et même soixante-dix ans de sa vie à exercer le kyudo quand il sait qu'il ne le comprendra jamais ? La réponse est toute simple : c'est qu'il ne cherche pas tant à apprendre l'art du kyudo qu'à savoir qui il est lui-même.

Vérité, bonté et beauté

Avant même d'être capable de raisonner, l'homme a essayé de comprendre qui il était et a cherché à percevoir et à définir ce qui le différenciait des autres êtres vivants. Bien sûr, il a la chance d'avoir une intelligence supérieure, mais ce qui le met vraiment à part, c'est sa capacité infinie de créer. Bien des animaux construisent quelque chose, certains peuvent même se faire des outils rudimentaires, mais l'homme seul est capable d'une création conceptuelle. Les réalisations dues à ce pouvoir créateur — science, philosophie, religion, art — sont toutes issues de cette fascination de l'homme, unique en son genre, pour trois valeurs insaisissables, la vérité, la bonté et la beauté. Or la poursuite de ces valeurs est un élément majeur de la pratique du kyudo.

La recherche de la vérité

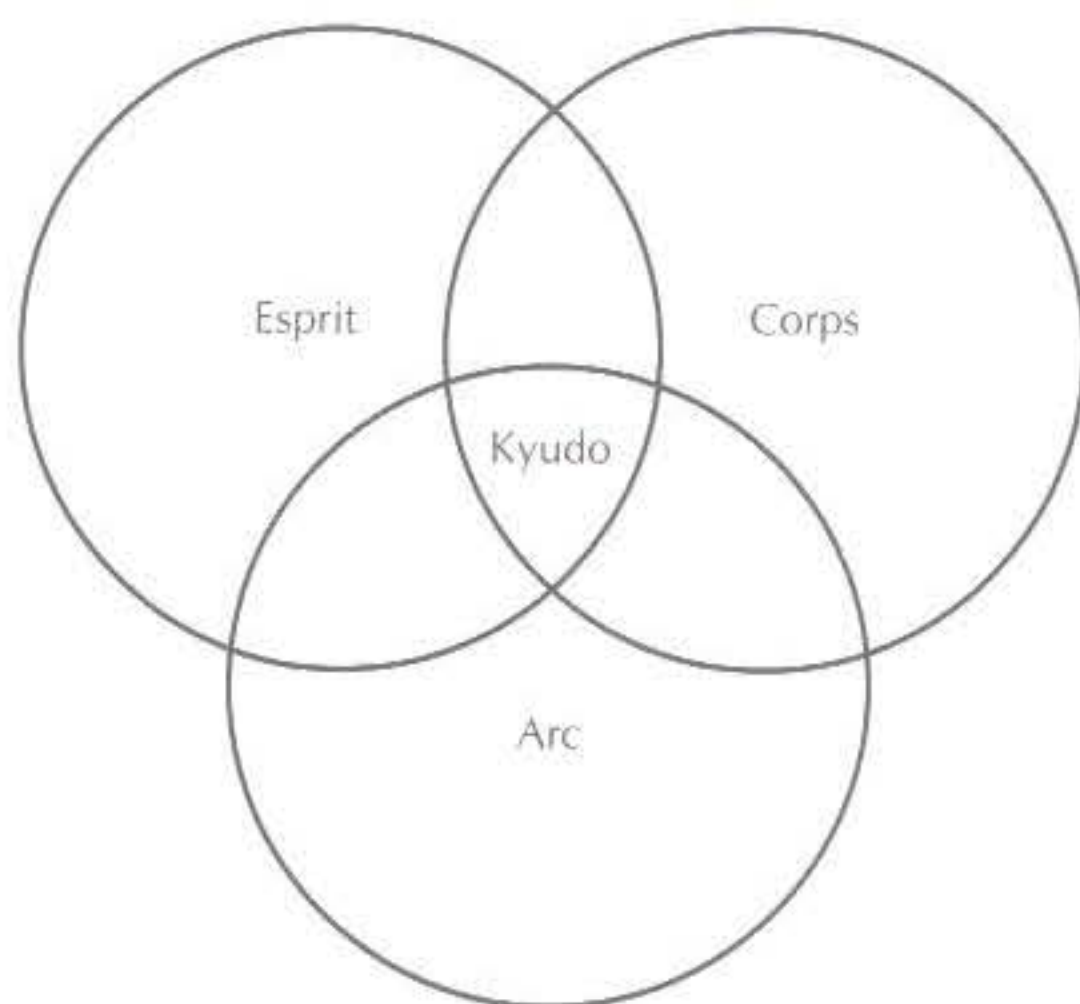
Se demander ce qu'est vraiment lâcher une flèche est un chemin pour atteindre la vérité contenue dans le kyudo. Pour la plupart des gens, la chose est évidente : un bon coup est un coup précis. Naturellement, la précision a de l'importance et la capacité à toucher le centre de la cible est essentielle dans n'importe quelle forme de tir à l'arc. Mais le kyudo fait une distinction entre un tir qui n'est qu'habileté (*noshibichu*) et un tir qui est correct et qui correspond à une intention (*seishabichu*). La différence réside dans le "comment" le coup centré (*tekichu*) a été obtenu.

Dans le *tekichu* lui-même, il y a trois niveaux complexes de progression : *toteki* (la flèche touche la cible), *kanteki* (la flèche transperce la cible) et *zaiteki* (la flèche existe dans la cible). Dans *toteki*, l'archer se concentre sur la technique du tir. Son but est d'atteindre un état où il peut logiquement toucher le centre. Comment il y arrive est peu important ; l'ar-

cher qui est au stade *toteki* est souvent inconscient du fait, ou il veut l'ignorer, que son corps n'a pas une position symétrique et que ses mouvements sont mous et sans vitalité. De plus, une fois qu'il a trouvé une méthode de tir qui s'avère efficace, il est peu disposé à en changer de peur de perdre de son efficacité. Or, un tir qui ne va pas au-delà de ce stade est à peine plus qu'un amusement.

Le deuxième niveau, *kanteki*, présente une différence considérable. Une flèche *kanteki* ne fait pas que toucher la cible, elle la transperce. A l'origine, c'était la façon de tirer de l'archer guerrier qui voyait dans sa cible un adversaire potentiel. On n'arrive pas à tirer de cette façon si l'on ne possède qu'une compétence technique ; il faut dans le tir une intensité qui ne peut venir que des tréfonds de l'archer lui-même. Un archer au niveau du *kanteki* est un archer discipliné et bien entraîné. Il a maîtrisé quasiment tout ce qui fait l'habileté physique du tir et il se concentre désormais sur ses aspects intérieurs les plus obscurs, tels le *kiai* où l'énergie est à son apogée grâce à l'union réalisée entre l'esprit et le corps, et le contrôle de la respiration, ce qui donne un tir doux et cependant puissant.

Toteki et *kanteki* sont tous deux les étapes normales de la croissance du kyudo, mais quelqu'un de sérieux ne peut s'arrêter à leur niveau. Dans le *zaiteki*, le niveau le plus élevé du *tekichu*, la cible n'est plus ni cible, ni adversaire. Elle devient, au contraire, un miroir exact de soi. Plutôt que de se fixer sur la cible, l'archer *zaiteki* se concentre sur la qualité de ses pensées et de ses gestes : il sait que s'il peut les rendre transparents et calmes, son corps prendra de lui-même une position correcte, et le tir sera vrai. Pour y arriver, l'archer doit mettre à l'unisson les trois sphères où il agit et qui forment la base du tir : son esprit, c'est à dire son attitude, son corps, c'est à dire ses mouvements, et son arc, c'est à dire sa technique. Quand ces trois éléments sont réunis, la pensée rationnelle cède la place à la sensibilité et à l'intuition. Les pensées s'apaisent et la technique naît alors du sang et du souffle et devient spontanée et instinctive.



Le corps du tireur reste parfaitement souple et cependant jamais relâché. Toujours alerte, son esprit s'écoule dans son arc, au-delà de ses extrémités, au-delà de la pointe de ses flèches jusqu'à ce que tous ces éléments deviennent comme des prolongements du corps. Dans cet état, on peut dire que la flèche existe dans la cible avant même le lâcher; il n'y a plus de distance entre l'homme et la cible, l'homme et l'homme, l'homme et l'univers — tous sont en parfaite harmonie. Ceci est le vrai tir, le tir bien conçu.

L'élément "vérité" s'exprime aussi dans le *tsurune*, la sonorité de la corde de l'arc. Il est difficile de décrire le tranchant, le diapason de la note produite par un lâcher souple, mais quand on l'a entendu une fois, on ne peut plus jamais l'oublier. C'est une sonorité si magique que, traditionnellement, la famille impériale japonaise proclame la naissance d'un enfant en faisant sonner un arc de façon répétée, ce qui doit, selon la croyance, chasser le malheur.

On raconte l'histoire d'un homme qui avait voyagé à travers tout le Japon en quête d'un maître de kyudo. Un jour qu'il traversait un petit village, il fut surpris par la sonorité d'un arc dont on venait de tirer une flèche derrière le mur d'un jardin. A la qualité du *tsurune*, il sut immédiatement que là se trouvait le maître qu'il avait été si long à trouver. Il entra dans le jardin et demanda à être accepté comme élève. Sa décision d'apprendre sous la conduite de cet homme avait été entièrement basée sur la pureté de la sonorité de la corde. Cette histoire nous enseigne qu'il n'est pas toujours nécessaire d'observer le tir en détail pour le juger, parce qu'il existe le "moment de vérité", l'instant unique où le *tsurune* en révèle la qualité.

Il y a encore une autre expression pour exprimer l'idée de vérité dans le kyudo, c'est le mot *sae*. Aucun mot anglais ni aucun mot non plus dans les autres langues européennes ne peut le rendre exactement; il peut signifier clair, brillant ou même tranchant. Dans l'exercice du kyudo, on l'utilise pour décrire un tir qui est vif et net, un tir qui est bien contrôlé mais qui n'est jamais raide ni crispé.

Quiconque a essayé une fois de jouer d'un instrument à cordes, d'un violon ou d'un violoncelle, par exemple, sait qu'il faut maîtrise et précision pour donner une note claire. Il se passe la même chose dans le kyudo. Une position correcte, une technique nette et des mouvements fluides, tout s'additionne pour donner un tir qui a du *sae*. *Sae* permet un lâcher souple, naturel de la corde. Il permet à la flèche de voler droit, directement et de pénétrer proprement dans la cible, un peu comme un champion de plongeon qui entrerait dans l'eau avec un minimum d'éclaboussement.

Parce que la vérité gît tout au fond de l'âme humaine, la découvrir et s'y conformer n'a jamais été chose facile. Mais *tekichu*, *tsurune* et *sae* peuvent nous donner une mesure des progrès que nous faisons dans notre effort pour surmonter nos illusions sur la vie et sur nous-mêmes. L'arc ne ment jamais. Il est honnête et objectif, il est un excellent maître de vérité.

L'importance de la bonté

Il y a un autre élément important en kyudo, c'est la bonté. L'idée de **bonté** — laquelle comporte aussi des qualités comme la courtoisie, la **compassion**, la moralité et un esprit pacifique — est étroitement associée à la **recherche** de la vérité. Lorsque des pensées ou des actions négatives s'introduisent dans le kyudo, l'esprit se brouille et le tir est altéré; il n'est plus possible de séparer la réalité de l'illusion. La colère, par exemple, crée **dans** le corps un état de tension excessive qui provoque un lâcher forcé **et** un *tsurune* mat. S'il arrive que la flèche touche la cible, il y a des **chances** que l'archer soit incapable de prendre conscience de la piètre **qualité** de son coup, simplement parce que sa pensée et son esprit sont **obscurcis**.

D'autre part, une attitude et un comportement justes, dans un esprit de courtoisie¹, suscite un état de calme mental et physique qui devient **graduellement** partie intégrante de la vie quotidienne. On l'appelle *beijoshin*, l'esprit normal. Un esprit normal est un esprit calme, équilibré, toujours discipliné, même lorsqu'il est confronté à des événements inattendus ou à **des** circonstances désagréables. Le secret pour atteindre *beijoshin* est de vivre chaque moment ordinaire comme s'il était extraordinaire; alors, les événements spéciaux auront l'air de choses courantes. Une fois que nous y sommes parvenus, nous apprenons à éviter les pièges de la haine, du désir de vengeance, de l'égoïsme et de la jalousie. Nous cessons de nous excuser si nos flèches manquent la cible, et nous n'avons pas de rancune à l'égard de ceux dont le tir est meilleur que le nôtre. Au contraire, nous cherchons ce qui ne va pas en nous-mêmes, et une fois que nous l'avons trouvé, nous mettons tout notre temps et notre énergie à corriger ce qui ne va pas.

On dit souvent qu'à l'époque moderne l'appât du gain a mené l'humanité à s'égarer fort loin des valeurs traditionnelles. A l'heure actuelle la courtoisie et la compassion se sont, semble-t-il, commercialisées, et partout les gens refusent de faire quoi que ce soit pour les autres, sans l'espoir d'une compensation en retour. S'il en est vraiment ainsi dans notre monde, alors le kyudo en insistant sur la vie intérieure et sur le développement personnel incite chacun d'entre nous à regarder de près les motifs qu'il a de bien faire. Il nous encourage à témoigner un peu de gentillesse à l'égard des autres, simplement parce que c'est bon et normal de le faire.

La beauté du kyudo

Le kyudo doit aussi être quelque chose de beau. Mais comme le concept de beauté varie beaucoup selon les cultures, il est difficile à définir. Tout le monde est toutefois d'accord sur le fait que le beau est agréable, qu'il rehausse la qualité de la vie et stimule l'esprit. Mais comment la beauté s'exprime-t-elle dans le kyudo? Peut-être que la première chose qui frap-

pe la plupart d'entre nous est la grâce exquise de l'arc japonais et l'art avec lequel il a été conçu, ainsi que l'élégance sereine du costume traditionnel de l'archer. Il serait difficile, en effet, d'imaginer une combinaison plus esthétique. Mais la vraie beauté du kyudo est ailleurs.

D'abord, la vérité et la bonté elles-mêmes sont belles. Sans elles, le kyudo est hideux et vulgaire. Il n'y a rien de plus affreux que de voir quelqu'un soucieux de toucher la cible ou faire étalage de son adresse au point de perdre de vue la vérité. Plus affreux encore, le spectacle d'une âme fourbe et dure, parce que ses défauts détruisent toute la beauté du kyudo.

La cérémonie du kyudo, ou plus précisément l'attitude intérieure qui en constitue le cœur, est aussi belle en elle-même. Cette attitude intérieure qui, au fond, est tout simplement la courtoisie et le respect témoignés aux autres, donne son sens à la cérémonie. Sans elle, la cérémonie est étouffante et prétentieuse, une forme vide et sans signification. Dans la cérémonie du tir, l'attitude et le rythme serein des mouvements se combinent pour créer un équilibre parfait entre la forme et l'esprit. Et en retour naît l'harmonie. Celle-ci est particulièrement importante parce que le kyudo sans la beauté de l'harmonie n'est plus vraiment le kyudo.

Élégance, dignité et sérénité

Un beau tir de cérémonie est une leçon d'élégance quand il est exécuté par un archer expérimenté. Selon l'occasion et le genre de cérémonie, le rituel peut être plus ou moins compliqué. Mais dans tous les cas, les mouvements de l'archer sont simples et sobres et ils sont exécutés avec un maximum d'élégance, de dignité et de sérénité. C'est là que réside la différence entre les vrais maîtres de l'art et ceux qui ne sont que d'habiles tireurs.

On peut avoir différentes raisons pour étudier le kyudo, mais on devrait avant tout y voir le moyen d'affiner sa personnalité et de se modeler pour devenir meilleur. Évidemment, la pratique du kyudo ne garantit pas l'acquisition de manières plus équilibrées et plus dignes, même si l'on s'y voue avec un vrai désir de progrès. Ce que le kyudo peut toutefois faire, c'est nous interpeller de façons multiples, mentalement et physiquement, et nous donner le courage, par l'attitude requise dans la cérémonie du tir, de faire face à ces interpellations avec élégance et dignité — plutôt que de réagir négativement par un comportement primaire. Si nous nous exerçons avec sincérité, nous agissons rapidement d'une manière plus digne et plus élégante, également dans notre vie quotidienne.

Nombreux sont ceux qui sont attirés par le kyudo en raison du calme et de l'atmosphère paisible qui entourent son étude. La sérénité vient lorsque l'archer apprend à résoudre les diverses antinomies intellectuelles et physiques qui surgissent au cours de l'exercice du kyudo. Naturellement, plus il est capable de le faire, plus il crée en lui le calme intérieur, qui est la



Cérémonie de kyudo au Meiji Jingu de Tokyo.

racine de la sérénité. Des mouvements souples, rythmés, une respiration contrôlée et de la concentration contribuent à cette pacification — comme la dignité et l'élégance.

Influences philosophiques

La combinaison de l'élégance, de la dignité et de la sérénité confère au kyudo une solennité quasi religieuse. Bien que le kyudo ne soit pas une religion, il a cependant été influencé dans une grande mesure par deux des plus grandes écoles de la philosophie orientale : le Shinto, la foi indigène du Japon, et le Zen, une secte bouddhiste importée de Chine.

Des deux philosophies, le Shinto — avec sa base mythologique et sa croyance en l'existence de *kami*, ou divinités — a l'influence la plus ancienne. L'usage de l'arc dans le rituel du Shinto remonte bien au-delà de deux mille ans. L'ancien dieu Shinto de la guerre, Hachiman, aussi connu sous le nom de Dieu de l'Arc, atteste du caractère immémorial de la relation entre le tir à l'arc et la religion Shinto. Relation encore vivante de nos jours puisque, durant les vacances du Nouvel An, les sanctuaires Shinto offrent symboliquement comme porte-bonheur des flèches empenées de blanc.

L'influence du Shinto est encore plus notable dans la pratique du kyudo en général. Car tout le rituel du kyudo moderne repose sur la pensée traditionnelle Shinto et sur ses anciennes pratiques : la cérémonie du tir, la manière de s'habiller, le respect conféré à l'arc, aux flèches et au lieu de tir. On le voit spécialement dans le *kyudojo*, la salle de tir, où le siège supérieur, ou siège honorifique, s'appelle aussi le *kamiza*, le siège de



Kyudo au temple Engakuji de Kamakura.

Dieu. Traditionnellement, il y avait aussi dans le *kamiza* un *kamidana*, un petit autel Shinto. Bien qu'il ne soit plus permis d'avoir de *kamidana* dans les *kyudojo* publics à cause des lois régissant la séparation entre la religion et l'État, beaucoup de *kyudojo* privés affichent un *kamidana* pour bien montrer combien le lien qui unit kyudo et Shinto continue d'exister.

Mais c'est toutefois le Zen qui exerce la plus grande influence philosophique sur le kyudo moderne. Des dictons comme "un coup, une vie", "tirer doit être comme de l'eau courante" révèlent la relation étroite qui existe entre les enseignements du Zen et la pratique du kyudo. L'influence prépondérante du Zen est relativement récente bien qu'elle remonte en fait au ^{xvii} ou ^{xviii} siècle, à l'époque où le Japon était en paix et où la pratique du kyudo prit définitivement une tournure philosophique. C'est durant cette période que le concept de *bushido*, la Voie du Guerrier, atteignit sa maturité. On pense en général que le mot *kyudo*, la Voie de l'Arc, a été utilisé pour la première fois durant la même période à la place de *kyujutsu* qui désigne la technique de l'arc. Mais la relation entre kyudo et Zen ne commence pas là. Déjà pendant l'ère de Kamakura (1185-1333), les samourais adoptèrent le Zen et en firent leur méthode préférée d'entraînement moral. L'absence de doctrine rigoureuse, ses tendances ascétiques et l'importance prépondérante qu'il accorde à la pensée intuitive en faisait une discipline parfaite pour un guerrier japonais. Il fournissait au samourai le support mental et moral nécessaire à l'accomplissement de son devoir, sans préjugés relatifs à sa personne ou à sa profession. Le kyudo a changé de façon spectaculaire depuis le temps des samourais, mais le Zen qui mettait autrefois l'archer en condition pour se battre per-

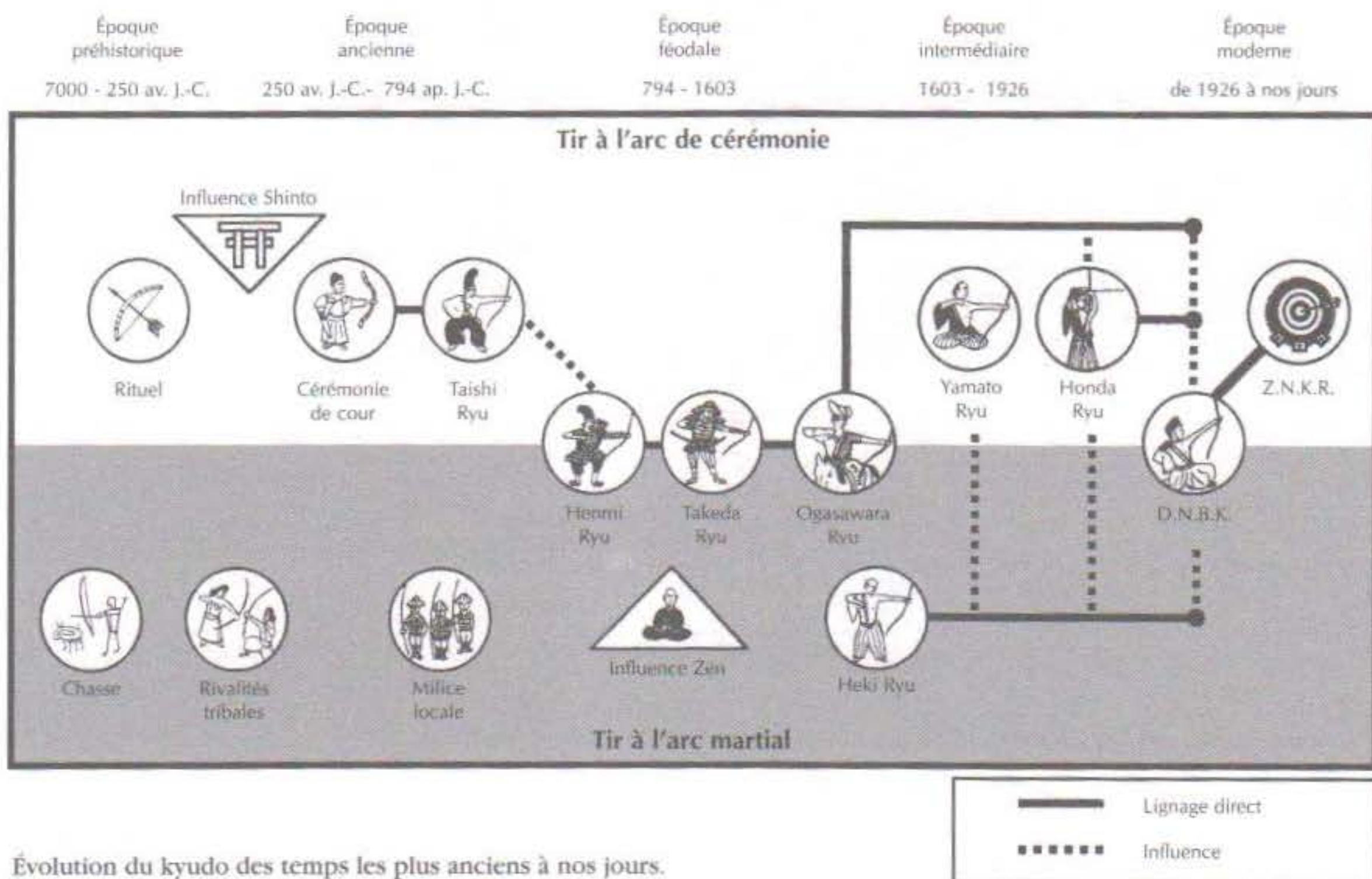
met à ceux qui pratiquent le kyudo aujourd'hui de mieux se comprendre eux-mêmes ainsi que le monde qui les entoure.

Un exercice sans fin

La technique du Kyudo n'est pas particulièrement difficile. Les éléments essentiels du tir sont relativement aisés à apprendre et avec un peu d'exercice, même la cérémonie qui le précède devient une seconde nature. Mais nous ne nous exerçons pas au kyudo uniquement pour apprendre à manier un arc.

Le dicton "Mille flèches ou dix mille, chacune doit être neuve" rend bien l'essence du kyudo. Cela signifie qu'il ne peut pas y avoir de coup parfait, si bien que nous ne pouvons jamais être satisfaits même quand nous avons bien tiré. Il faut toujours essayer de faire mieux. En général, on a peur de changer; on préfère répéter ce qui semble un coup réussi plutôt que de risquer un échec. Mais dans le kyudo, nous ne sommes jamais désappointés par un échec. Au contraire, nous le considérons pour ce qu'il est en fait : une leçon qui donne l'occasion de progresser.

Il est facile de comprendre qu'il est important de ne pas abandonner en cas d'échec, mais l'idée de ne jamais s'arrêter pour jouir de son succès peut être étrangère à certaines personnes. C'est sur ce point cependant que le kyudo se distingue des autres formes de tir à l'arc, où la perfection se mesure habituellement à l'aune d'un progrès technique. Un principe de base du kyudo est que n'importe quel coup, fût-il apparemment parfait, peut être amélioré. Amélioré, non au niveau technique — parce que l'habileté technique est limitée, et le corps, même s'il est bien entraîné va vieillir et ses possibilités physiques vont diminuer en proportion — mais au niveau de la réflexion, car l'esprit ne connaît pas de limite pour s'affiner. La clef pour développer ces possibilités est de comprendre que l'exercice du kyudo n'a pas de fin. La récompense ne vient pas du fait que l'on aurait atteint la perfection, mais de la poursuite indéfinie de la perfection.



Évolution du kyudo des temps les plus anciens à nos jours.

Histoire et développement du kyudo

L'histoire du tir à l'arc japonais est encore le sujet de discussions savantes. Les origines du kyudo sont entourées de mythes et de légendes et les témoignages conservés dans les différents clans sont quelque peu contradictoires et révèlent un certain nombre de parti-pris familiaux. Il est donc extrêmement difficile de s'en faire une représentation cohérente. Mais il existe suffisamment de traits concordants entre les différents récits pour que les historiens puissent reconstituer une histoire assez précise du kyudo.

Le développement du tir à l'arc japonais peut être divisé en cinq étapes historiques : la période préhistorique (de 7000 ans avant J.-C à 330 après J.-C), la période ancienne (330-1192), la période féodale (1192-1603), la période transitoire (1603-1912) et la période moderne (de 1912 à aujourd'hui).

La période préhistorique

Les témoignages archéologiques montrent que les habitants les plus anciens des îles japonaises (7000 à 250 avant J.-C) utilisaient beaucoup l'arc. Leur culture, appelée Jomon, était celle de chasseurs-cueilleurs. L'arc était utilisé surtout pour la chasse, bien qu'il ait probablement aussi servi dans des guerres tribales et peut-être également pour l'accomplissement de certains rites. L'arc fut en fait l'outil le plus perfectionné qu'aient possédé les premiers hommes du Japon.

La période suivante, approximativement de 250 ans avant J.-C. à 330 après J.-C., fut dominée par la culture Yayoi. Ce fut, au Japon, le commencement de l'âge du fer¹ et la vie dans les villages changea de façon radicale. Les Yayoi passèrent alors davantage de temps à travailler dans les villages que ne l'avaient fait les Jomons. Ces nouvelles conditions de vie renforcèrent le sens communautaire parmi les habitants de ces villages. Mais les historiens pensent que du même coup les familles les plus puissantes commencèrent à extorquer des tributs aux autres villageois et que ce fut le début d'un système où toute la communauté tombait sous un contrôle poli-

tique et économique. Les habitants des villages se trouvèrent contraints de passer plus de temps à pêcher et à cultiver qu'à chasser, afin de pouvoir répondre aux exigences qui leur étaient imposées. Il en résulta une série de transformations dans la manière de concevoir l'usage de l'arc : outil de chasse, il devint symbole et instrument de la puissance politique.

On ignore la date exacte à laquelle fut institué le premier système de gouvernement central. Une légende dit que l'empereur Jimmu monta sur le trône en 660 avant J.-C., mais la plupart des historiens rejettent cette date, selon eux, mythique. A l'appui de sources chinoises et coréennes, ils pensent que le premier État japonais n'a pas été institué avant le troisième ou quatrième siècle. De plus, on commence à douter que Jimmu eût été le premier empereur du Japon.

Le problème de l'existence de Jimmu est en dehors du sujet de ce livre, mais il est intéressant de noter que tant dans les peintures qui le représentent que dans les récits de sa vie, Jimmu est toujours décrit comme portant un long arc et des flèches. C'est une bonne illustration de la valeur de l'arc comme symbole de l'autorité et de l'unité politique même dans les formes les plus anciennes de l'État japonais.

La période ancienne

Du quatrième au neuvième siècle, la culture chinoise a puissamment influencé le système gouvernemental du Japon. En même temps qu'ils adoptèrent l'étiquette et le protocole de cour chinois, les Japonais reprirent le cérémonial utilisé pour le tir à l'arc dans l'aristocratie chinoise. Celle-ci considérait que la maîtrise du tir à l'arc était l'expression même du raffinement et de la bonne éducation. Un savant de l'époque écrivit que des gens civilisés ne devaient pas régler leurs différends en se battant, mais en mesurant leur habileté au tir. De telles joutes devaient être régies selon un code strict et les deux participants devaient s'y soumettre d'un plein accord. Ils devaient témoigner de leur respect mutuel en s'inclinant l'un devant l'autre avant de tirer, et ensuite, le perdant devait accepter le résultat avec dignité.



Archer de la cour de Chine.

et amabilité, et boire à la santé du vainqueur en guise de félicitations.

La Chine et le Japon interrompirent leurs relations au IX^e siècle mais la pensée chinoise continua à influencer profondément et durablement le tir à l'arc japonais. En fait, le cérémonial du tir chinois tombé depuis longtemps en désuétude dans son pays natal, continua à se développer au Japon où il s'épanouit finalement dans l'art du kyudo.

Les trois siècles qui suivirent amenèrent plusieurs changements qui, de nouveau, modifièrent l'usage du tir à l'arc japonais. Le pouvoir des propriétaires terriens augmenta, on se mit à leur accorder des exonérations de taxes et l'immunité vis-à-vis des inspecteurs du gouvernement. Une partie de plus en plus considérable du territoire devint propriété privée. Ainsi, plus l'autorité de l'État sur le pays diminuait, plus les propriétaires terriens devaient assumer la responsabilité de gouverner et de protéger ceux qui vivaient sur leurs domaines. L'armée des conscrits qui n'était qu'un groupe sans discipline d'hommes mal entraînés, composé davantage de paysans que de soldats, finit par être remplacée par une milice provinciale plus qualifiée. Le déclin du pouvoir central renforça notablement la puissance des familles de guerriers d'élite et une nouvelle classe de militaires, les samourais, commença à dominer le pays. L'apparition de la classe des samourais fut à l'origine de la formation des différents *ryu*, ou écoles de guerre. Les anciens *ryu* d'archers n'étaient pas vraiment organisés; ils n'avaient pas de méthodes systématiques d'enseignement. Cependant ils surent offrir un entraînement efficace aux nouvelles générations d'archers. Les clans les plus importants de samourais en arrivèrent à dépendre considérablement de la compétence des écoles de tir à l'arc.

Une tradition historique mentionne un certain Taishi Ryu qui est censé avoir officié durant la régence de Shotoku Taishi (593-622), mais on pense plus généralement que le Henmi Ryu qui fut fondé environ cinq cents ans plus tard par Henmi Kiyomitsu fut le premier *ryu* de tir à l'arc. Il fut suivi



Tir selon l'Ogasawara Ryu.

du Takeda Ryu et de l'Ogasawara Ryu, tous deux fondés par des descendants de Kiyomitsu.

La lutte pour la suprématie entre clans de samourais provoqua une confrontation entre deux des plus importantes familles, les Minamoto et les Taira (la guerre de Gempei, 1180-1185), ce qui développa énormément l'usage de l'arc.

Beaucoup d'histoires de cette époque racontent les exploits de guerriers avec leurs arcs. Deux des plus fameuses concernent Minamoto no Tame-tomo et Nasu no Yoichi.

Minamoto no Tametomo était, dit-on, un homme exceptionnellement grand et puissant. On raconte que ses flèches mesuraient "douze mains et deux doigts". Il avait un arc si puissant, paraît-il, qu'il fallait cinq hommes pour le tendre. La légende rapporte que pendant l'ère de Gempei, Tame-tomo vivait exilé sur l'île d'Oshima, à Izu. Comme il considérait l'île comme son domaine propre, il refusait de payer les taxes. Son obstination finit par pousser le gouvernement central à envoyer une armada de vingt petits bateaux de guerre pour tenter de le forcer à payer. En geste de défi, Tametomo décida de tirer une grosse flèche, à la pointe en forme de bulbe, par-dessus la proue d'un des bateaux. Mais il atteignit la coque de bois elle-même, à quelques centimètres au-dessus de la ligne de flottaison. Le coup fut si puissant que la flèche traversa le bateau de part en part, y faisant deux trous béants. L'eau s'y engouffra et le bateau commença à sombrer. A la vue d'un bateau de guerre coulé par une seule flèche, terrifiés, les capitaines des autres bateaux battirent immédiatement en retraite.

Nasu no Yoichi est un personnage populaire dans les arts et la littérature. Comme ce fut le cas pour Minamoto no Tametomo, les chroniques qui racontent sa vie ont probablement quelque peu exagéré. Nasu no Yoichi est surtout connu pour l'adresse exceptionnelle dont il fit preuve à Yashima, le lieu d'une bataille décisive entre les Minamoto et les Taira. Une



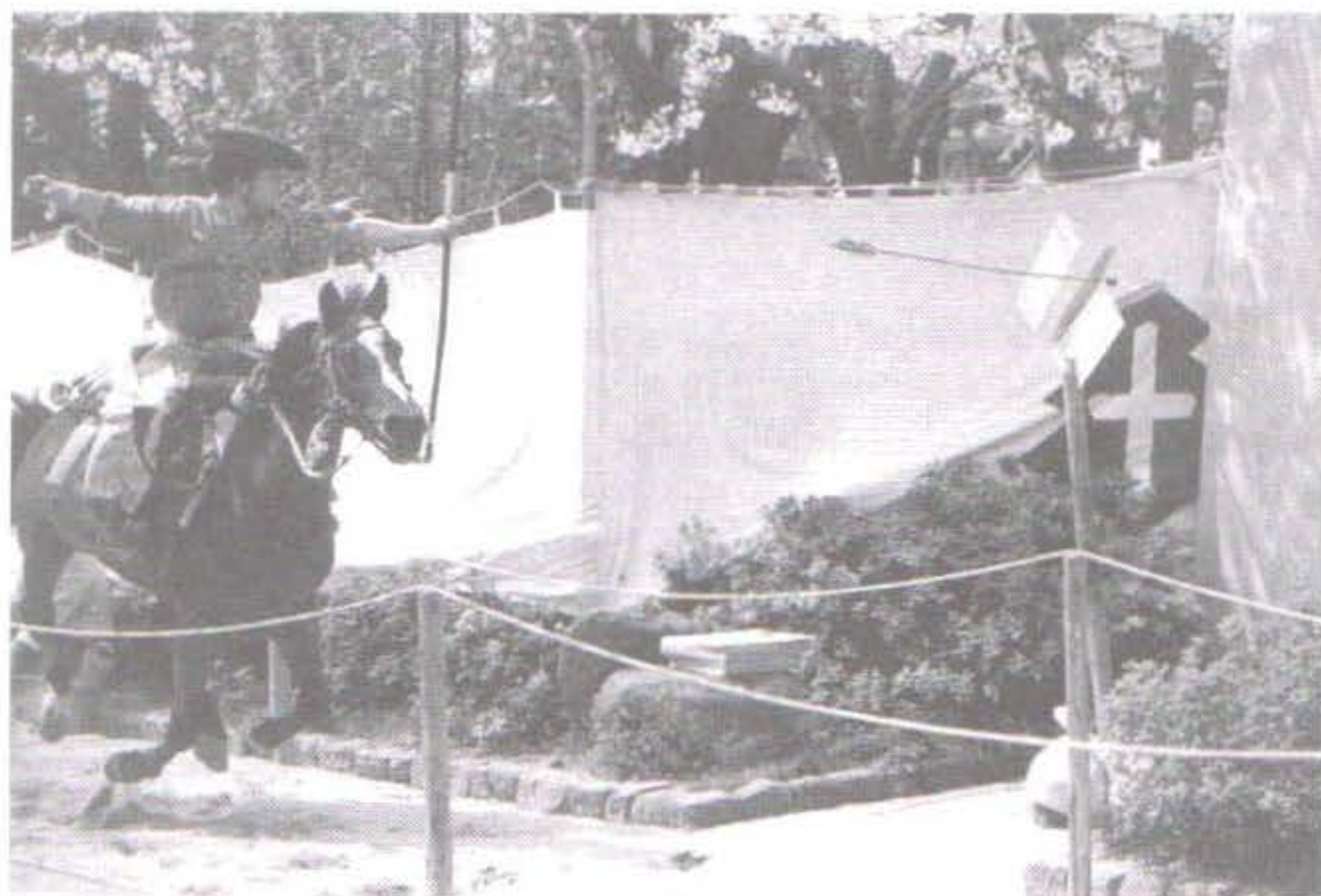
Minamoto no Tametomo.

puissante armée des Minamoto força les Taira à se retirer sur leurs bateaux, tout près de la côte de la Mer Intérieure et presque toute la flotte fut perdue au cours du combat qui suivit. Cependant les Taira ne voulurent pas accepter la défaite sans lancer un dernier défi symbolique. Ils jetèrent l'ancre de l'un des bateaux qui leur restaient, à soixante-dix mètres environ du rivage et ils défièrent les archers Minamoto d'atteindre un petit éventail attaché au sommet d'une longue perche. Nasu no Yoichi, qui était le plus grand des archers parmi les Minamoto, releva le défi. A cheval, bien en vue tant de ses amis que de ses ennemis, il s'avança quelque peu dans la mer agitée et se prépara à tirer. Il pria les dieux d'apaiser le vent et de guider sa flèche. Miracle ! Le vent tomba et la mer se calma. Nasu no Yoichi leva son arc, visa soigneusement et laissa voler sa flèche. Elle s'élança vers le bateau des Taira et trancha la base de l'éventail, le faisant culbuter dans la mer. Après un instant de silence, les guerriers des deux camps hurlèrent d'admiration.

La guerre de Gempei a produit beaucoup d'hommes exceptionnels comme Minamoto no Tametomo et Nasu no Yoichi, mais elle a surtout confirmé les *bushi*, ou samourais, en tant que nouvelle et puissante classe sociale. La montée des samourais allait jouer un rôle de première importance dans le développement du tir à l'arc japonais.

La période féodale

En 1192, Minamoto no Yoritomo, le chef du clan Minamoto, reçut le titre de shogun. A l'époque, il avait réussi à consolider son pouvoir et à contrôler plus ou moins le pays tout entier à partir de son quartier général de Kamakura. La cour impériale de Kyoto restait certes en place, mais en fin



Yabusame : Ogasawara Ryu.

de compte, elle était forcée de laisser toute autorité aux mains du régime militaire. C'était alors tout à fait naturel que les principes et les habitudes du monde militaire influencent l'ensemble de la société.

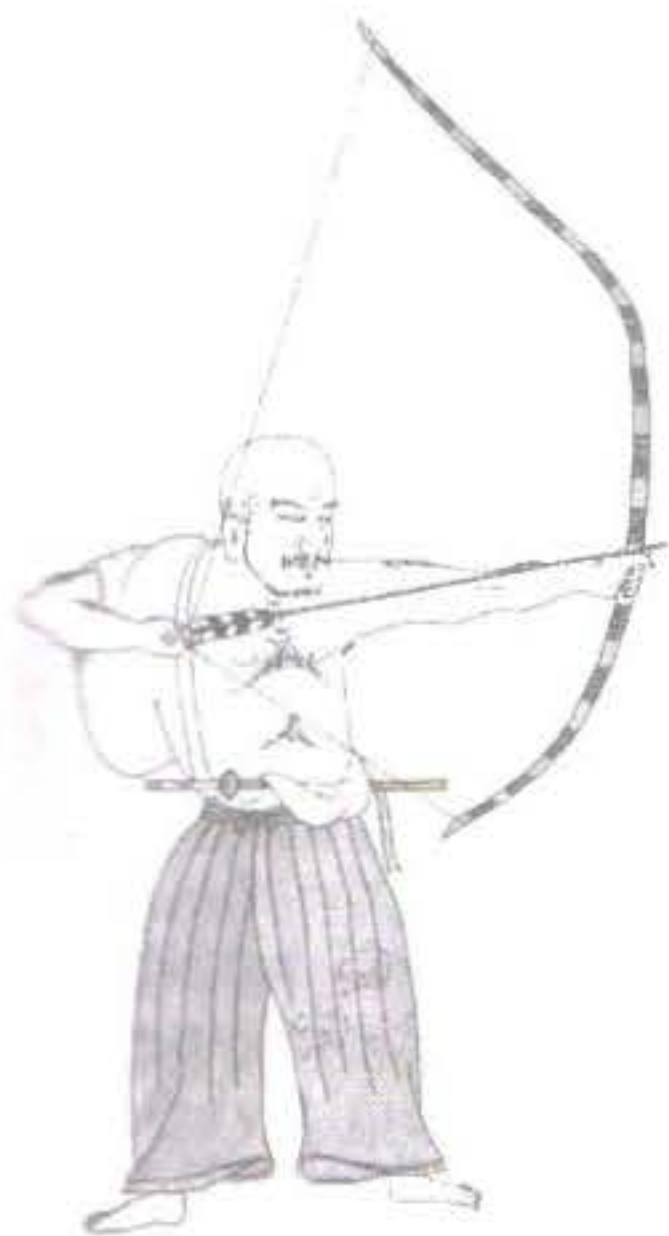
Vers la fin du XII^e siècle, Yoritomo prit l'initiative d'entraîner ses guerriers selon des règles plus rigoureuses. Il chargea Ogasawara Nagakiyo, le fondateur de l'Ogasawara Ryu, d'enseigner le tir à cheval. Tirer du haut d'un cheval n'était certainement pas une nouveauté, mais c'était la première fois que ce tir était enseigné d'une manière plus ou moins systématique. Durant les années qui suivirent, le *yabusame*, ou tir monté, allait atteindre son apogée, ce qui donnait une nouvelle dimension à l'étude du kyudo.

Pendant presque toute la durée des XV^e et XVI^e siècles, le Japon fut plongé dans la guerre civile. Ce fut une période de destruction, mais elle permit aux samouraïs d'affûter leur adresse au combat sur des bases presque toujours identiques, et il en sortit quelques-uns des meilleurs guerriers de l'histoire du Japon. Du même coup, l'arc prit de l'importance en tant qu'arme et la technique du tir fit des progrès importants.

Un des archers qui eut le plus d'influence à l'époque fut Heki Danjo Masatsugu, guerrier d'une adresse et d'une réputation exceptionnelles. On a peu de documents écrits sur Heki Danjo, et les historiens ne s'entendent pas sur les événements de sa vie. La plupart d'entre eux pensent qu'il vécut à Yamato, l'actuelle préfecture de Nara, et à Iga, l'actuelle préfecture de Mie, mais d'autres affirment qu'il y avait en fait deux familles différentes de Heki, l'une à Yamato, l'autre à Iga. Malgré cette situation confuse, la plupart des historiens s'accordent à penser que Heki a vraiment existé. On admet en général qu'il est né en 1443 et qu'il mourut à cinquante-neuf ans. Selon la légende, Heki Danjo aurait eu à presque quarante ans une révélation sur la façon d'utiliser un arc. Il l'appela *Hi, Kan, Chu* (Vol, Perce, Centre). Après avoir expérimenté différentes manières de tenir et de tendre l'arc, Heki Danjo découvrit une nouvelle méthode de tir, d'une précision dévastatrice, qui révolutionna complètement le tir à l'arc japonais.

Avant Heki Danjo, les styles de tir étaient très différents les uns des autres et peu allaient dans le sens d'un enseignement systématique, en particulier en ce qui concernait la technique de combat. Les archers s'entraînaient la plupart du temps chacun pour soi, adoptant n'importe quelle méthode pourvu qu'elle leur semble la plus efficace. Mais les samouraïs se rendirent rapidement compte des possibilités qu'offrait le style de tir de Heki Danjo, aussi sa méthode ne fut pas longue à se répandre.

Heki Danjo transmit ses secrets à Yoshida Shigekata. Les successeurs de Shigekata formèrent leurs propres groupes et, avec le temps, le nombre des écoles qui s'appuyaient sur les enseignements de Heki Danjo s'éleva jusqu'à une douzaine. Parmi elles, plus que probablement grâce à un membre de la famille Yoshida, le Chikurin-ha (l'école Chikurin), qui était sorti de l'Iga Heki Ryu. Ces écoles étaient appelées "nouvelles écoles" par opposition aux *ryu* de Henmi, de Takeda et d'Ogasawara, lesquels avaient eu une place prédominante tant à la cour que sur les champs de bataille jusqu'à l'apparition de Heki Danjo.



Heki Danjo Masatsugu.



Hideharu Onuma, chef de la quinzième génération du Heki Ryu Sekka-ha.

On pense en général qu'il y avait autrefois un grand nombre d'écoles de tir à l'arc, mais la plupart étaient en fait des branches du Heki Ryu (à l'exception, bien entendu, des vieilles écoles) et beaucoup d'entre elles continuent d'exister aujourd'hui, comme le Heki Ryu Chikurin-ha, le Heki Ryu Sekka-ha et le Heki Ryu Insaiha.

L'usage de l'arc atteignit son sommet au cours des ^{xv}e et ^{xvi}e siècles. Les méthodes d'enseignement furent affinées et codifiées, et les techniques de fabrication d'arcs et de flèches furent perfectionnées. Durant cette période, les archers représentaient l'élite des gens de guerre. Mais tout devait changer brusquement le 25 août 1543, quand une frégate chinoise s'amarra à Tanegashima, dans le sud de Kyushu. Il y avait à bord trois Portugais armés de mousquets, une arme jusqu'alors inconnue des Japonais. Les fiers samourais eurent beau être dégoûtés au premier abord à l'idée d'utiliser ces armes étrangères, les Japonais commencèrent rapidement à fabriquer eux-mêmes des fusils en grandes quantités. En 1575, le Seigneur Oda Nobunaga fut le premier à utiliser avec succès des armes à feu dans une bataille importante : il mit ainsi fin à l'usage de l'arc comme arme de guerre.

La période intermédiaire

Au début du XVII^e siècle, le Shogun Tokugawa Ieyasu réussit à unifier les différentes factions de samourais qui se combattaient les unes les autres, et la nation vécut alors une longue période de paix. L'absence de guerre, plus l'introduction des armes à feu, auraient pu pousser les samourais à abandonner complètement l'usage de l'arc, mais ils refusèrent de le faire. Sentant bien que le *kyujutsu* (la technique pour se battre avec un arc) était sur le point de devenir désuet, ils instituèrent un concours annuel au Temple du Sanjusangendo à Kyoto dans l'espoir de faire revivre l'intérêt pour le tir à l'arc.

Au Sanjusangendo, les archers, en position assise, devaient tirer le long d'un grand couloir étroit sur une cible placée à environ cent vingt mètres. Les poutres situées assez bas rendaient le tir encore plus difficile, comme le montrent les dizaines de flèches qui s'y sont fichées et qui sont encore



Le temple du Sanjusangendo de Kyoto.



Flèches fichées dans une poutre du Sanjusangendo.

la aujourd'hui. Jusqu'à la fin de la période d'Edo, 823 archers s'y sont risqués, mais moins de trente seulement ont été répertoriés. Deux d'entre eux occupent une place à part : Hoshino Kanzaemon et Wasa Daihachiro.

Hoshino Kanzaemon qui vécut au milieu du XVII^e siècle était si fâché de voir l'état où était tombé le tir à l'arc qu'il prit sur lui de traverser tout le pays pour apprendre la technique du tir. Il était décidé à devenir le meilleur archer de son temps. Son engagement dans la pratique porta ses fruits. Lorsqu'il participa à la compétition du Sanjusangendo, personne ne put rivaliser avec son tir. Son record de 8000 touchés — sur un total de 10542 flèches tirées — subsiste comme un témoignage de son adresse.

Mais aussi stupéfiant que fut le record de Hoshino Kanzaemon, il fut amélioré dix-sept ans plus tard par Wasa Daihachiro, un archer d'une très grande force et d'une très grande résistance. On raconte que lorsque Wasa Daihachiro fit sa tentative, il fit une pause après avoir tiré de façon ininterrompue pendant plusieurs heures. Quand il recommença, il n'était plus capable de tirer comme avant : ses flèches n'arrivaient même pas au bout du couloir. A ce moment, un vieux samouraï qui s'était tenu là pour le regarder tirer s'approcha et le gronda de s'être arrêté. Il prit un petit couteau et fit une série de légères coupures dans la main gauche de Sawa Daihachiro : elle s'était tellement gonflée de sang qu'elle ne pouvait plus tenir l'arc correctement. Une fois que la pression eût diminué, Wasa Daihachiro reprit ses forces et surpassa toutes les tentatives qui avaient été faites avant lui. Ce n'est que plus tard qu'il découvrit que l'homme qui l'avait aidé à battre le record de Hoshino était Hoshino Kanzaemon en personne.

En vingt-quatre heures, d'un soir au suivant, Wasa Daihachiro tira 13053 flèches, avec 8133 touchés. Cela représente une moyenne de neuf flèches par minute, ou d'une flèche toutes les six ou sept secondes. Un record incroyable qui vraisemblablement ne sera jamais égalé.

Cependant, malgré tous leurs efforts, les clans des samourais ne réussirent pas à restaurer le *kyujutsu* dans sa gloire première. Les temps avaient changé et l'arc ne serait plus jamais utilisé dans une bataille.

Dans la seconde moitié du XVII^e siècle, de plus en plus de gens ordinaires se mirent à faire du tir à l'arc et le tir de cérémonie devint prépondérant. D'après certaines sources, ce fut Morikawa Kozan, le fondateur du Yamato Ryu moderne, qui, le premier, utilisa à cette époque le mot *kyudo* 弓道. Il faudra encore deux cents ans environ pour que le concept fasse son chemin partout : la paix s'était installée et l'introduction d'armes à feu nouvelles et plus efficaces rendaient inévitable la mutation de l'entraînement au tir à l'arc tourné non plus vers le combat mais vers un développement mental et spirituel.

L'ère Meiji (1868-1912) vit le Japon prendre le chemin d'une rapide modernisation. Tout à coup, tout ce qui était européen devint à la mode. Et naturellement, la culture traditionnelle en pâtit et le tir à l'arc japonais courut le danger de disparaître.

Mais au tournant du siècle, Honda Toshizane, professeur de kyudo à l'Université Impériale de Tokyo, combina des éléments du tir de guerre

avec ceux du style de cérémonie pour créer une méthode hybride qu'il enseigna à ses étudiants. Jusqu'alors, l'enseignement des deux styles était plus ou moins séparé. Les écoles traditionnelles, bien entendu, ne tolérèrent pas cette nouvelle méthode mais leurs protestations, dans l'ensemble, ne furent pas entendues et Honda Toshizane continua à enseigner à ses élèves son style original. Au fur et à mesure que le temps passait son enseignement s'étendit en dehors du système scolaire et ce qu'on a appelé plus tard le Honda Ryu trouva faveur auprès du grand public. On reconnaît aujourd'hui Honda comme l'un des maîtres les plus d'influents de l'époque moderne. Certaines personnes disent qu'il n'a pas seulement été responsable de la nouvelle orientation du tir à l'arc japonais, mais que c'est à lui aussi qu'on doit sa survivance jusqu'au xx^e siècle.

La période moderne

Une fois que le kyudo ne fut plus sous le contrôle exclusif des familles traditionnelles de tir à l'arc, et que sa pratique se mit à rassembler un nombre croissant d'élèves, il devint nécessaire d'établir au niveau national quelques normes de tir. Au début de l'année 1930, le Dai Nippon Butoku Kai (Association des Valeurs Martiales du Grand Japon) invita les diverses écoles de tir à participer à l'élaboration d'une réglementation. Cela provoqua d'énormes polémiques et il fallut de longues discussions avant de déboucher finalement sur un semblant d'accord en 1934. Et bien que les nouvelles normes fussent au fond ignorées par les plus grandes écoles de tir, le kyudo connut un regain de popularité qui dura jusqu'à la fin de la seconde guerre mondiale.

Après la guerre, l'exercice du kyudo et d'autres arts martiaux fut prohibé par les forces d'occupation. Mais en 1946, différents maîtres de kyudo ainsi que d'autres personnes influentes pressèrent le Haut Quartier Général de leur accorder la permission de former une nouvelle organisation de kyudo. La première tentative ne rencontra cependant pas l'approbation des autorités d'occupation et ce n'est qu'en 1949 qu'on autorisa définitivement la constitution de la Zen Nihon Kyudo Renmei (Fédération de Kyudo pour tout le Japon). Durant l'été 1953, la Zen Nihon Kyudo Renmei publia le *Kyudo Kyohon* (le manuel de kyudo) qui consigne les normes actuelles des formes, du comportement et du tir. Dès lors, le *sharei*, le tir de cérémonie, ne cessa d'être affiné. Et le nombre de ceux qui pratiquent le kyudo à l'heure actuelle dans le monde entier s'élève à plus de 500 000.

En automne 1989, des hommes et des femmes de huit pays différents et âgés de seize à quatre-vingt-dix-neuf ans se rassemblèrent au Budokan à Tokyo pour célébrer le quarantième anniversaire de la Zen Nihon Kyudo Renmei. Leur présence et leurs tirs conjoints effectués dans l'harmonie sont un témoignage vivant de la vitalité du kyudo moderne. Il montre aussi que le tir à l'arc japonais est vraiment passé d'une méthode où il s'agissait de battre des ennemis à un moyen de développer des amitiés durables ainsi que la paix dans le monde.

L'esprit du kyudo

En kyudo, on dit volontiers : "Tirer avec de la technique améliore le tir, mais tirer avec l'esprit améliore l'homme". De la même façon Anzawa Hei-jiro, un maître vénéré de kyudo, aimait à dire que tirer améliore notre personnalité mais que ceux qui s'appuient à l'excès sur la technique perdent de vue la Voie.

Le kyudo ne peut pas s'apprendre uniquement par la technique ; quand nous tirons, il ne faut jamais oublier l'importance de notre être profond. Un vieux proverbe nous dit : "Un sage n'est jamais pris au dépourvu, un homme bienveillant n'est jamais troublé et un homme courageux jamais effrayé". Cela signifie que nous devons croire en nous-mêmes parce que tout au fond de nous existe une puissance qui nous permet de surmonter la faiblesse inhérente à la nature humaine et d'atteindre la plénitude de notre potentiel. Les Japonais appellent cette puissance *shinki* ; en Occident, nous l'appelons esprit.

La fonction de l'esprit

La pratique du kyudo n'implique qu'une très petite activité physique, c'est donc l'esprit qui joue le rôle prépondérant. Si l'esprit est faible, le tir devient mou et superficiel, sans aucune vitalité. En kyudo, il faudrait être comme un fleuve profond, calme et paisible en surface, mais recélant dans ses profondeurs cachées une force énorme, et non pas comme une petite rivière qui aurait l'air fort à cause de son bruit et de sa turbulence, mais qui, en comparaison, serait bien faible. On peut illustrer la chose par le proverbe souvent cité par les maîtres de kyudo : "Un dragon puissant ne peut vivre dans une eau peu profonde". L'analogie est simple : l'expérience et la profondeur de caractère sont la source d'un esprit fort.

Le terme *shinki* contient deux concepts : *shin* (le cœur ou la pensée) et *ki* (l'énergie vitale). Selon la pensée japonaise, *ki* est toujours présent et facilement accessible à tous, mais il faut un esprit fort et solide pour libérer pleinement sa puissance. Ainsi, la pratique du kyudo requiert une parfaite maîtrise de soi et une stabilité émotionnelle.

Certaines personnes prétendent que toute tentative faite pour contrôler l'esprit de l'homme étouffe sa créativité. Mais ces gens se révèlent incapables de suivre les règles strictes d'une cérémonie, pourtant typique des arts japonais, et ils préfèrent une manière de faire plus libre. En général, ce genre d'attitude dissimule au fond un manque de dextérité, de telle sorte que ce qui est de l'ordre d'une vraie technique est remplacé par un déploiement ostentatoire de méthodes peu orthodoxes — tout cela au nom de la créativité. Mais la vraie créativité est sœur de l'esprit et tous deux naissent de la simplicité. Ce ne sont pas des choses qu'on "apprend", comme un thème scolaire, ni qu'on peut simuler. Ce ne sont pas des produits de l'intellect, elles ne fleurissent que lorsque l'esprit analytique s'est apaisé et que la pensée intuitive reprend le dessus.

La plupart des gens croient que l'on conserve un enseignement simple et que le cérémonial obéit à des règles strictes afin d'assurer une transmission exacte des techniques de génération en génération. Ceci est partiellement vrai, mais il y a une autre raison plus profonde : le fait d'intégrer l'élève dans le cadre de quelques mouvements types l'oblige à laisser de côté toute influence, toute pensée extérieures, afin de se mouvoir dans un état de conscience qu'on appelle *mushin* (non penser).

A la plupart d'entre nous, le concept de *mushin* demeure étranger parce que nous associons "non penser" à "absence de pensée", état qui confine à l'inconscience ou même à la mort¹. Mais *mushin* n'est pas l'élimination de la pensée, c'est l'élimination de l'excès de penser que suscite le divorce entre pensée et action. Dans *mushin*, pensée et action sont simultanées. Rien n'intervient entre pensée et action, et rien d'inutile ne subsiste.

Quand on l'explique en termes simples et directs, *mushin* ne semble pas particulièrement difficile à comprendre. Cependant ceux qui ont vraiment fait l'expérience de *mushin*, par l'exercice du Zen ou des arts martiaux, nous mettent en garde contre toute représentation intellectuelle, sans comparaison avec l'expérience directe de *mushin*. Un homme peut décrire ce qu'est mettre au monde un enfant ; il peut bien être capable de sympathiser avec la souffrance, de s'émerveiller du miracle d'une naissance, mais il n'a pas expérimenté lui-même l'accouchement. Il ne pourra donc jamais vraiment le comprendre comme une femme le peut.

C'est pourquoi un maître de kyudo donne aussi peu d'explications que possible et encourage ses élèves à trouver une réponse par eux-mêmes. Il sait qu'un excès d'enseignement ne fait que stimuler l'intellect tout en inhibant l'intuition, et qu'il prive du même coup les étudiants de l'occasion d'expérimenter le fonctionnement caché, les mécanismes intérieurs de l'art.

L'importance d'un effort équilibré

Dans le kyudo moderne, pour être apte à recevoir des grades et à obtenir une licence d'enseignement, un candidat doit passer une série d'exams pratiques, écrits et oraux. Aux niveaux supérieurs, une des questions

les plus difficiles porte sur la relation qui existe entre la respiration et le *kiai*, le moment où l'esprit est à son maximum de puissance et de lucidité. La plupart de ceux qui sont interrogés divisent leur réponse en deux parties : d'abord la description d'une technique correcte de respiration, suivie ensuite d'exemples qui montrent comment elle aide au développement de l'esprit. De telles réponses ne révèlent toutefois que peu de choses sur la vraie relation entre la respiration et l'esprit.

De temps en temps, quand même, quelqu'un donne une réponse qui reflète une compréhension profonde et intuitive de la question. La personne interrogée se rend compte qu'en vérité, respiration et esprit sont une seule et même chose. Alors que nous avons tendance à les concevoir séparément parce que l'acte de respirer appartient à une réalité physique, facilement observable, tandis que la nature de l'esprit est beaucoup moins saisissable. Mais puisqu'ils sont un, nous pouvons utiliser notre connaissance de la respiration pour mieux comprendre l'esprit.

Nous savons que chez une personne en bonne santé, la respiration est égale, régulière et constante. A longueur de journée, les poumons puisent l'oxygène nécessaire à la vie et l'envoient au travers du sang dans toutes les parties du corps. En même temps, des gaz nocifs sont ramenés aux poumons pour être éliminés. Ce processus fait tellement partie intégrante de notre vie que nous avons tendance à oublier à quel point il est vital. Ce n'est que lorsque le souffle s'affaiblit ou s'arrête tout à fait que nous y portons attention.

C'est la même chose avec l'esprit. Aussi longtemps qu'il coule doucement, une personne restera forte et pleine de vitalité. Mais au moment où il diminue ou flanche, cette même personne devient vulnérable, tant physiquement que mentalement. Les Japonais nomment cette situation *suki*.

En tant qu'humains, nous serons toujours vulnérables jusqu'à un certain degré. Cependant, un aspect essentiel de l'entraînement au kyudo consiste à apprendre comment discipliner notre pensée et notre corps pour écarter le *suki*. Mais du fait qu'il est impossible de séparer l'esprit du corps, la plupart des gens ont tendance à substituer la force physique à l'effort mental. Ils pensent pouvoir surmonter leurs faiblesses seulement par l'entraînement physique. Celui-ci peut fortifier le corps, mais il n'élimine pas le *suki*.

Suki signifie ouverture, brèche. Sur le plan physique, il se produit lorsqu'on demande un effort excessif à un point particulier du corps en oubliant les autres parties. Et puisque personne ne peut maintenir chaque muscle de son corps indéfiniment tendu, les gens qui ne comptent que sur leur force physique ont toujours tendance à tomber dans un *suki* excessif. Cela ne signifie pas que la force physique n'est pas nécessaire, mais seulement que nous devons apprendre à utiliser notre force avec naturel, c'est-à-dire de façon équilibrée. Trop ou trop peu de n'importe quoi, nourriture, eau ou soleil, va contre la nature. Dans le kyudo, nous avons à apprendre à utiliser notre force en la répartissant également à travers tout le corps et à n'utiliser que celle qui est nécessaire pour accomplir la tâche immédiate, ni plus, ni moins.

Plus que tout autre domaine, cependant, c'est le mental qui conditionne le *suki*. N'importe quelle faiblesse, même d'ordre physique, peut être directement reliée à un effort mental déséquilibré. Nous savons tous que lorsque l'on est engagé dans une entreprise sérieuse, il est absolument nécessaire de se concentrer totalement. Mais ce dont nous ne nous rendons pas compte, c'est que nos efforts pour nous concentrer à fond deviennent parfois excessifs et nous créons alors un déséquilibre dans l'autre sens. Nous nous absorbons à un point tel dans ce que nous faisons, que nous passons d'un état de vigilance où nous sommes extrêmement actifs — tout en restant calmes et tranquilles devant des circonstances imprévues ou des événements inattendus — à un degré d'excitation qui nous fait perdre toute sensibilité à l'égard du monde qui nous entoure.

Il est difficile d'expliquer comment un effort mental et physique équilibré peut empêcher le *suki*. Depuis des générations, on raconte cette petite histoire pour transmettre le sens de ces notions :

Autrefois, les combats de coqs étaient aussi répandus chez les nobles que les courses de chevaux chez leurs équivalents européens. Et on y passait beaucoup de temps, et on dépensait beaucoup d'argent pour acquérir et entraîner un coq de combat.

Or, l'empereur lui-même aimait beaucoup ce sport. Et évidemment, il était important que ce fut lui qui possédât la meilleure bête de combat de tout le pays. Il envoya son meilleur coq à un maître qui pût l'entraîner et il lui donna pour instruction de ne pas lui renvoyer l'oiseau avant qu'il soit imbattable. Le maître accepta la charge mais il avertit l'empereur qu'un entraînement parfait pourrait prendre du temps.

Comme, après plusieurs semaines, on n'avait pas de nouvelle du maître, l'empereur le convoqua à la cour. "Mon oiseau est-il prêt à se battre?" demanda l'empereur.

"Pas encore, Sire", répondit le maître, "Quand je le mets en face d'un autre oiseau, il prend peur, et se met à sauter nerveusement dans tous les sens. S'il vous plaît, donnez-moi encore un peu plus de temps".

Quelques semaines passèrent encore, et, une fois de plus, le maître fut appelé au palais pour faire rapport à l'empereur.

"Sire, votre oiseau n'est pas encore tout à fait prêt", dit-il. "Il est devenu un combattant fort, habile, mais il est trop agressif. Ses yeux sont pleins de haine et son cœur plein de désir".

L'empereur perdait patience. Il donna ordre au maître d'intensifier ses efforts.

Quelques temps plus tard, l'empereur décida de faire par surprise une visite au maître. La réputation du maître était irréprochable, mais il prenait trop de temps et l'empereur commençait à douter de ses capacités. L'empereur exigea de voir combattre son oiseau; on l'amena alors au milieu du jardin et l'on mit en face de lui un autre coq tout aussi exercé. Ils étaient là, prêts à se battre. L'oiseau de l'empereur gonfla ses plumes, poussa sa poitrine en avant, s'avança tout confiant au-devant de son adversaire. Soudain, l'autre oiseau attaqua et il s'ensuivit un méchant combat. Cela dura

plusieurs minutes avant que l'oiseau de l'empereur ne s'en sortît victorieux.

L'empereur était ravi : "Vous avez fait un excellent travail", dit-il au maître. "Je vais le reprendre maintenant avec moi".

Le maître protesta : "Je vous en prie, Sire, pas encore. Il n'est pas prêt à combattre pour vous".

"C'est absurde", répondit l'empereur, "il s'est extrêmement bien battu".

"D'accord", dit le maître, "mais il est trop arrogant. Et son arrogance constitue sa faiblesse".

La sincérité du maître persuada l'empereur de le laisser terminer l'entraînement de l'oiseau.

Enfin, le maître se présenta au palais avec le coq et il annonça à l'empereur que l'entraînement était terminé.

"Vite, posez-le à terre", dit l'empereur, "je veux le voir se battre".

On plaça l'oiseau sur le sol, face à l'empereur. Il était là, solide et alerte, mais il restait immobile : pas une plume qui bougeât, l'œil ne cillait pas.

"Qu'est-ce que vous lui avez fait?" demanda l'empereur, "il a l'air d'être en bois".

Le maître se tourna vers ses assistants pour qu'ils apportent plusieurs coqs de combat. Tour à tour, chacun fut placé sur le sol pour se battre. L'empereur regarda, stupéfait : l'un après l'autre, les oiseaux s'enfuirent, effrayés par la seule présence de ce majestueux "oiseau de bois".

Inutile de dire que l'empereur fut extrêmement satisfait, ni qu'il récompensa généreusement le maître.

Découvrir son vrai soi

Nous avons tous un besoin naturel d'équilibre dans la vie. Nous passons beaucoup de temps à le chercher, à travers différents chemins : la religion ou la philosophie, les arts, le travail, la distraction, ou la famille et l'amitié. Malgré leur diversité apparente, ces chemins ont tous un fond commun. Ils donnent en effet de la valeur et un sens à nos vies et nous apportent amour, sécurité, espérance, et la certitude que ces vies valent la peine d'être vécues. Bref, ils nous aident à faire face aux interpellations de l'existence.

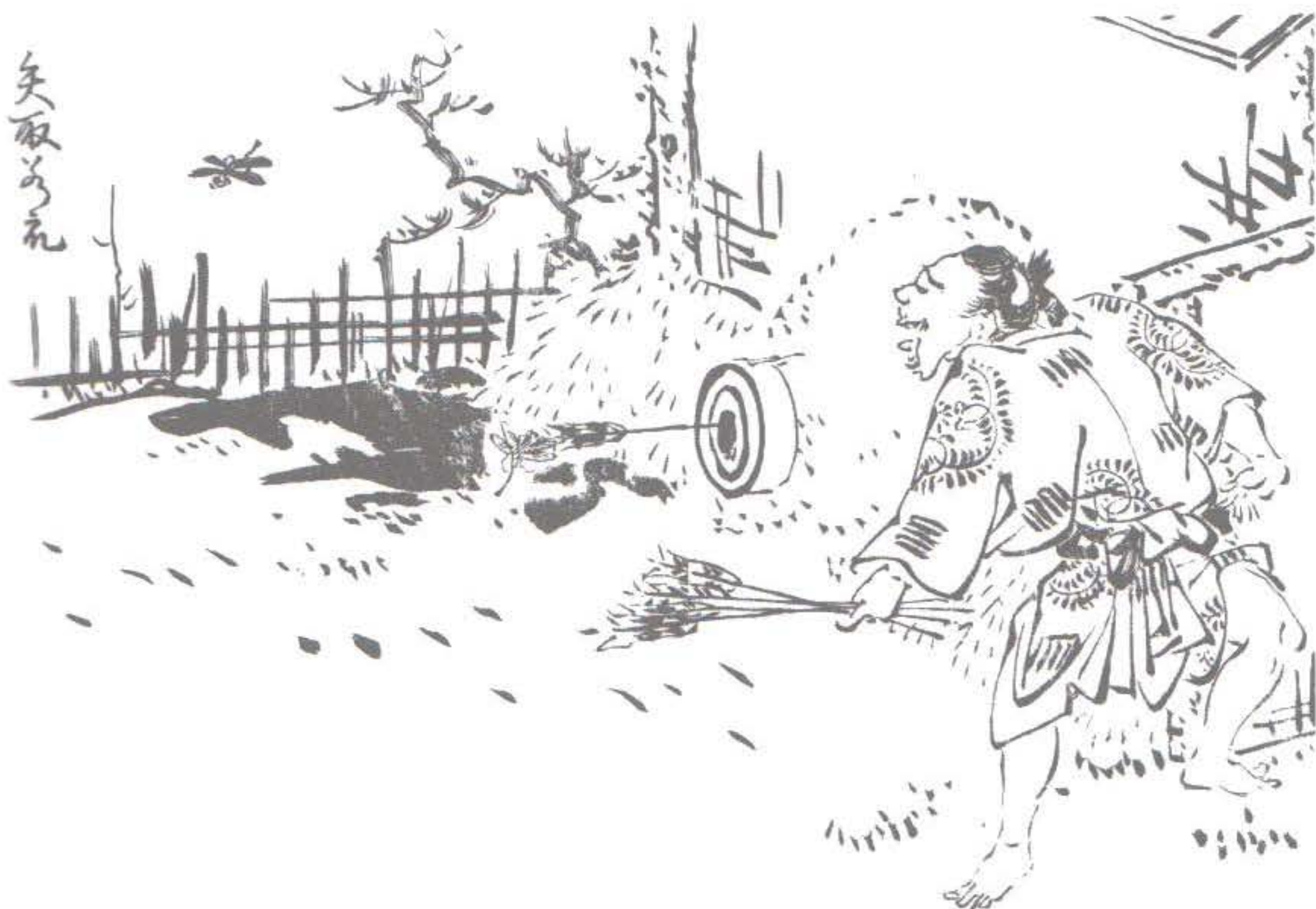
Le kyudo est aussi l'un des chemins de la vie et lui aussi peut nous aider à trouver l'équilibre. Mais en soi, le kyudo ne va pas résoudre nos problèmes ou ajouter quoi que ce soit à nos existences — en tous cas pas au début. Toutefois, l'exercice du kyudo va méthodiquement détacher les couches protectrices derrière lesquelles nous protégeons notre ego, jusqu'à ce que notre vraie nature se révèle. En un mot, le kyudo met à jour nos défauts. C'est à partir de ce moment qu'il nous appartient de nous examiner à fond et d'équilibrer notre caractère en conséquence. Ainsi, le kyudo œuvre en parfaite harmonie avec les autres chemins. Il n'est censé remplacer aucun d'entre eux, mais il peut tous les compléter.

Toutefois, certaines personnes se demandent comment le kyudo peut être compatible avec l'esprit d'amitié et avec la religion puisque l'arc était autrefois une arme de guerre et que le kyudo est considéré comme un art "martial". Ils affirment que l'esprit martial a beaucoup en commun avec l'esprit des sports de compétition. On comprend bien ce scepticisme. Après tout, beaucoup de sports modernes dérivent des talents des guerriers d'autrefois. Et, de plus, comme la compétition a toujours fait partie du tir à l'arc japonais, on peut trouver parfaitement naturel que les pratiquants du kyudo aient un puissant esprit de compétition.

Il est certain que quiconque pratique le kyudo préfère toucher la cible que la manquer. Mais la cible n'est que bois et papier et l'arc japonais n'est plus utilisé pour la chasse ou la guerre de sorte que tirer simplement pour atteindre une cible semble plutôt dénué de sens. Le kyudo aborde le problème en nous proposant de voir dans la cible le miroir de notre force et de notre faiblesse, et d'utiliser le tir en vue de découvrir notre vrai moi. Une telle perspective donne à notre instinct de compétition un sens positif et à l'acte de tirer une valeur plus profonde. Parfois, nous touchons la cible, mais nous nous manquons nous-mêmes. Une autre fois, nous manquerons la cible, mais nous nous toucherons nous-mêmes. Mais le but véritable de la pratique est de toucher la cible tout en se touchant soi-même. Que le son net d'une flèche perçant le papier éveille en nous ce qu'on appelle le "rêve de la vie" et nous donne une vision vraie de l'ultime état d'être, voilà notre espoir.

L'aire de tir

Un *kyudojo*, une aire de tir, peut être simple ou grandiose, n'avoir qu'une seule cible placée devant un monticule de terre ou un subtil complexe installé dans le cadre d'un sanctuaire ou d'un temple. Mais mises à part les différences d'architecture et de taille, tous les véritables *kyudojo* ont une chose en commun : ce ne sont pas simplement des endroits pour tirer des flèches, mais des lieux de recueillement pour méditer sur l'essence de son être. Par conséquent, à partir du moment où nous mettons le pied dans un *kyudojo*, nous devons être préparés à laisser derrière nous nos soucis ordinaires pour commencer une recherche sérieuse sur nous-mêmes.



Koryusai (environ 1770).



Le *kyudojo* de Shiseikan au Meiji Jingu, Tokyo.



L'Enma *kyudojo* de l'Engakuji, à Kamakura.

Respect, harmonie et courtoisie

Un *kyudojo* est un lieu où se rassemblent des individus mus par des valeurs et des buts communs. C'est pourquoi on attend de tous ceux qui entrent dans le *kyudojo* qu'ils adhèrent à un certain comportement, basé sur le respect mutuel, l'harmonie et la courtoisie.

La plupart des cultures ont des rites pour témoigner du respect à l'égard de certains bâtiments, comme la maison, les lieux de culte ou les écoles. Il est fréquent chez les Japonais de manifester un haut degré de respect pour les *kyudojo*. Naturellement, on suit les coutumes traditionnelles : on s'incline au moment d'entrer ou de sortir du *kyudojo*; on enlève ses chaussures avant d'y pénétrer. Mais il y a d'autres manières de montrer du respect pour le *kyudojo*. L'une consiste à le maintenir parfaitement propre; c'est la responsabilité de chaque élève de participer au nettoyage et à l'époussetage quotidien. Une autre manière consiste à ne jamais quitter sa réserve tant qu'on est sur le *kyudojo* afin de ne pas troubler la tranquillité du lieu. Ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut parler, ni se mouvoir à l'intérieur du *kyudojo*; des conversations calmes et une certaine activité sont parfaitement admises. Mais se comporter comme un braillard est tout à fait inadmissible. Non seulement cela dérange, mais c'est parfaitement irrespectueux.

Contrairement à ce qu'on croit volontiers à l'Ouest, l'atmosphère d'un *kyudojo* n'est pas particulièrement sévère ni austère. En fait, un *kyudojo* est chargé d'énergie positive. Il est toujours chaud et accueillant, c'est un lieu où règne une parfaite harmonie. Mais on y considère que l'individu est moins important que le groupe. C'est pourquoi chacun de ceux qui étudient le kyudo se doit de cultiver des qualités comme la patience, le sens de la coopération, l'humilité et la volonté de ne pas imposer ses désirs personnels pour le bien de l'ensemble de la communauté du *kyudojo*.

Dans beaucoup de *kyudojo*, l'exercice du jour commence par quelques minutes de méditation. Pour deux raisons : d'abord, cela permet à tous les membres du *kyudojo* de vider leur esprit de toute pensée mondaine et de trouver le calme avant l'exercice. Deuxièmement, c'est une façon parfaite d'amener à l'unisson des individus de professions et de tempéraments différents. C'est à partir de ce moment de tranquillité que nous apprenons à nous fondre harmonieusement avec notre environnement, même si nous passons constamment de la simplicité relative de la pratique quotidienne à la complexité de la vie que nous affrontons en dehors du *kyudojo*.

Quiconque est familier de la culture japonaise comprendra l'importance de la courtoisie dans le *kyudojo*. Au fond, la courtoisie régit presque tous les aspects de la vie au Japon. Mais qu'un visiteur qui vient pour la première fois dans un *kyudojo* n'ait pas à s'inquiéter, parce que, mises à part quelques conventions sociales particulières au pays, la courtoisie ici est la même que partout ailleurs. C'est pourquoi, il suffit d'être tout simplement poli et d'avoir du bon sens. Ensuite, si la personne décide de devenir un membre permanent du groupe, on lui apprendra les détails de la condui-



Méditation avant l'exercice, *kyudojo* de Toshima-ku à Tokyo où enseignait Maître Onuma

te à tenir sur le *kyudojo* : comment et quand saluer, où s'asseoir ou se tenir debout et quand on peut aider à accomplir de petites charges qui composent la vie du *kyudojo*.

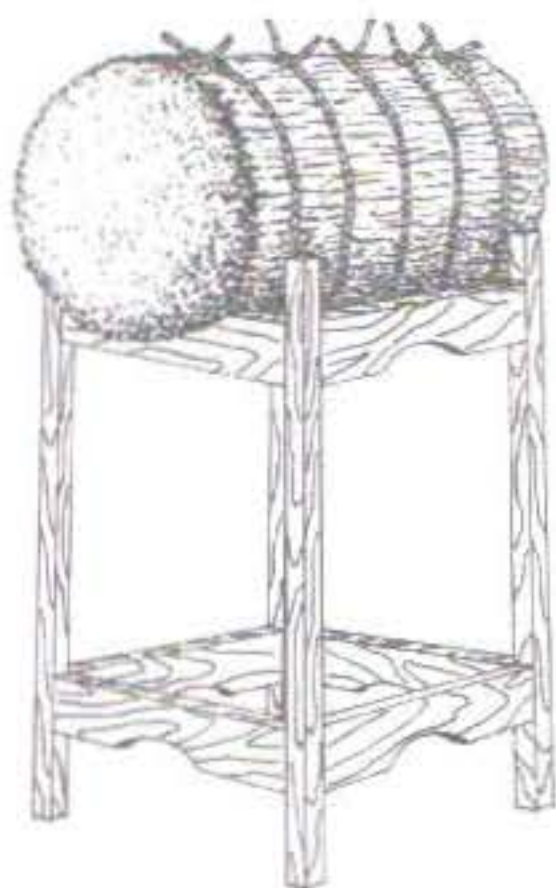
La courtoisie, le respect et l'harmonie sont inséparablement liés. Ensemble, ils créent une atmosphère merveilleuse à l'intérieur du *kyudojo* : un sentiment de chaleur, de sérénité et de communauté, qui rayonne du fond du cœur du *kyudojo* et touche tous ceux qui viennent faire une visite.

Les différents types de *kyudojo*

Si nous en avons le choix, la plupart d'entre nous aimerait pratiquer le kyudo dans une élégante construction de bois, située dans un vaste jardin. Mais la plupart du temps, l'espace et nos moyens financiers sont limités, ce qui nous impose un compromis entre le rêve et la réalité de la vie moderne. Le problème n'est pas nouveau. Les archers des anciens temps étaient confrontés aux mêmes limites. Eux aussi se trouvaient devant la nécessité de tirer dans des endroits très différents, dedans, dehors, dans des lieux spacieux ou resserrés — n'importe où pourvu qu'il y ait assez de place pour tendre l'arc et lâcher la flèche.

Le *kyudojo* à *makiwara*

Quand l'espace est réduit, on pratique le kyudo avec une *makiwara*, une botte de paille solidement liée en forme de tambour. Parce que le tir à la *makiwara* est un tir à courte distance — la longueur d'un arc — elle



Makiwara, cible d'exercice en paille.

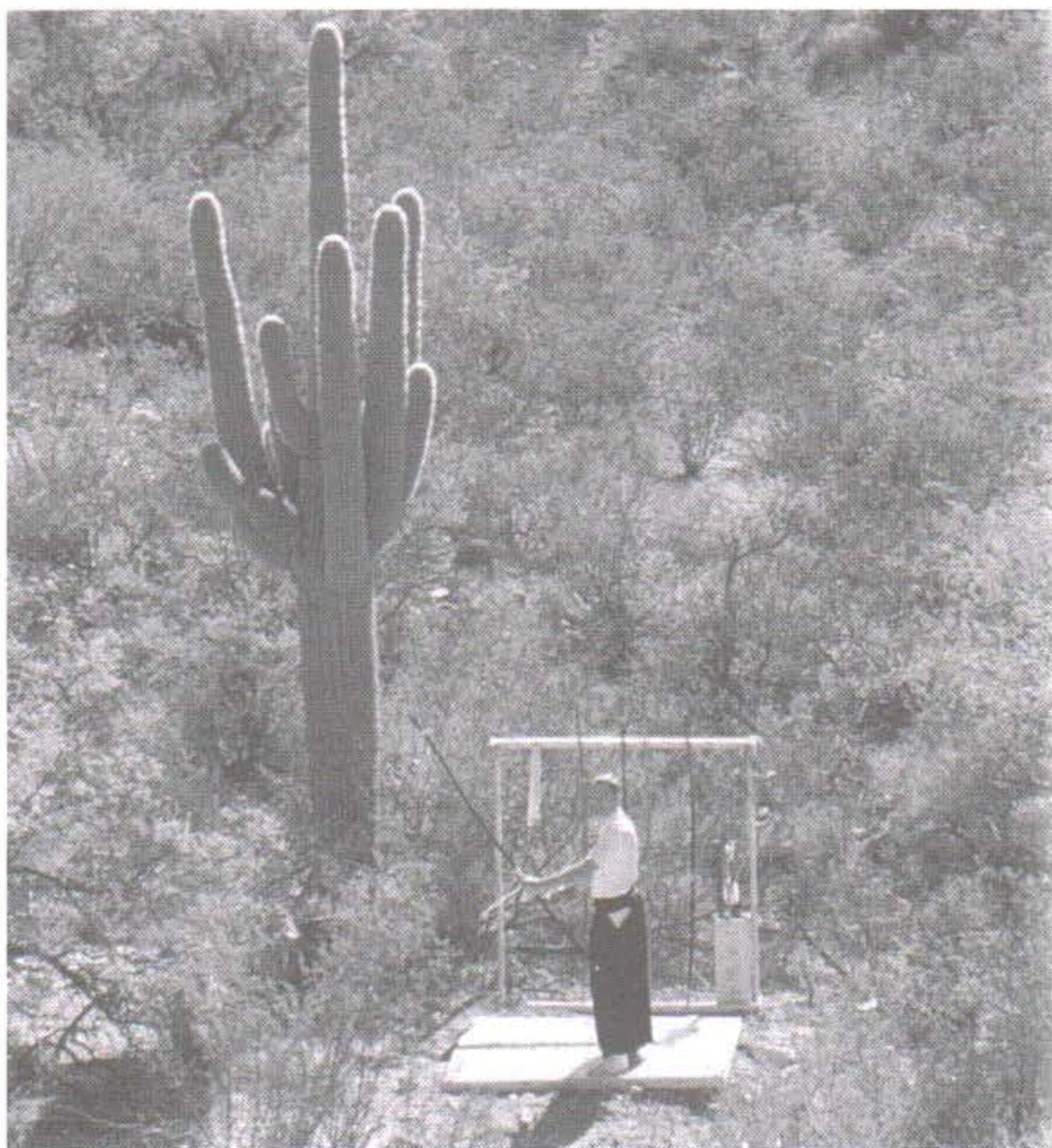


Exercice à la *makiwara*.

peut être placée dans un espace relativement réduit : un bout de jardin, un coin d'auvent, ou même une pièce dégagée à haut plafond. Parfois même, on peut grouper plusieurs *makiwara* dans un local approprié où des cours en règle peuvent être donnés, où l'on pourra pratiquer la cérémonie du tir, effectuer l'apprentissage du comportement et l'exercice du tir. Ceci est un *kyudojo* à *makiwara*, dont les caractéristiques sont identiques à celles de n'importe quel autre *kyudojo*, à part le fait que les flèches sont tirées à courte distance.

Le *kyudojo* à cible unique

Le *kyudojo* à cible unique est probablement le meilleur choix à faire



Kyudojo à cible unique, à Tucson, Arizona.

pour des gens qui ont assez de place mais des ressources limitées. Le plan de ce type de *kyudojo* est tout à fait simple : une plate-forme d'où l'on peut tirer, un passage sans obstacle pour les flèches et, au fond, une butte de paille ou de terre.

Le plus souvent, on construit un *kyudojo* à cible unique en plein air. Mais si les finances le permettent, on peut construire un simple bâtis pour l'emplacement de tir et pour la cible afin de les protéger. Dans le cas d'une construction, on peut y ajouter un miroir de grande taille, des supports pour le matériel et quelques autres accessoires. Et puis, s'il y a assez de place, on peut installer une *makiwara* au fond de la plate-forme de tir.

Le *kyudojo* type

Un *kyudojo* type est conçu pour que des groupes d'archers de trois, quatre, cinq, ou un nombre multiple de cinq, puissent tirer ensemble, chacun devant sa cible. Tirer de cette façon est plus difficile que de tirer indi-

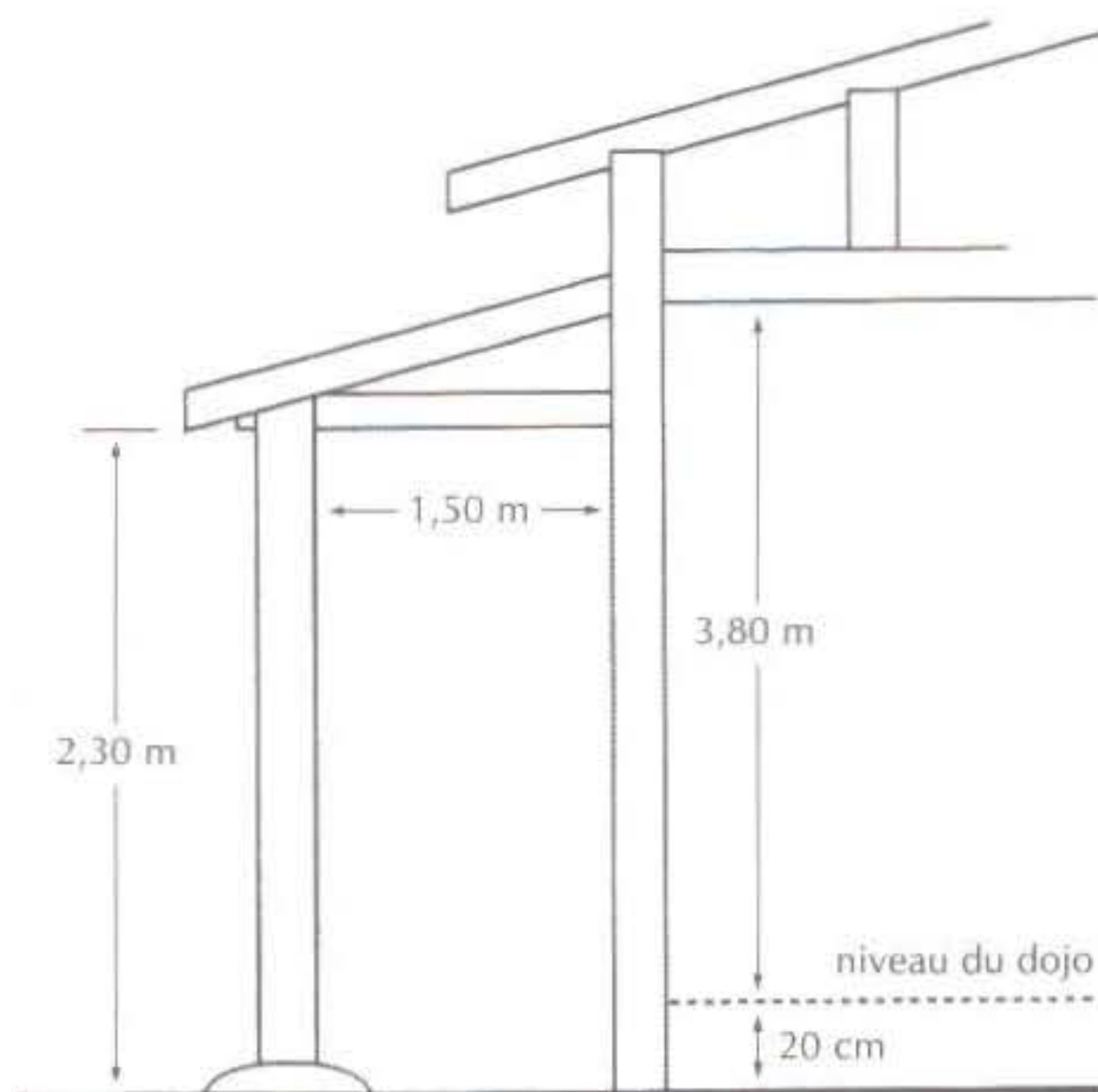


Le *shajo*.

viduellement, parce qu'ici, chaque archer doit coordonner ses mouvements avec ceux des autres membres du groupe.

Un *kyudojo* type consiste en un *shajo*, salle de tir, un *yamichi*, chemin des flèches, et un *matoba*, maison des cibles. Le plan est similaire à celui d'un *kyudojo* à cible unique, mais la forme des constructions est beaucoup plus complexe.

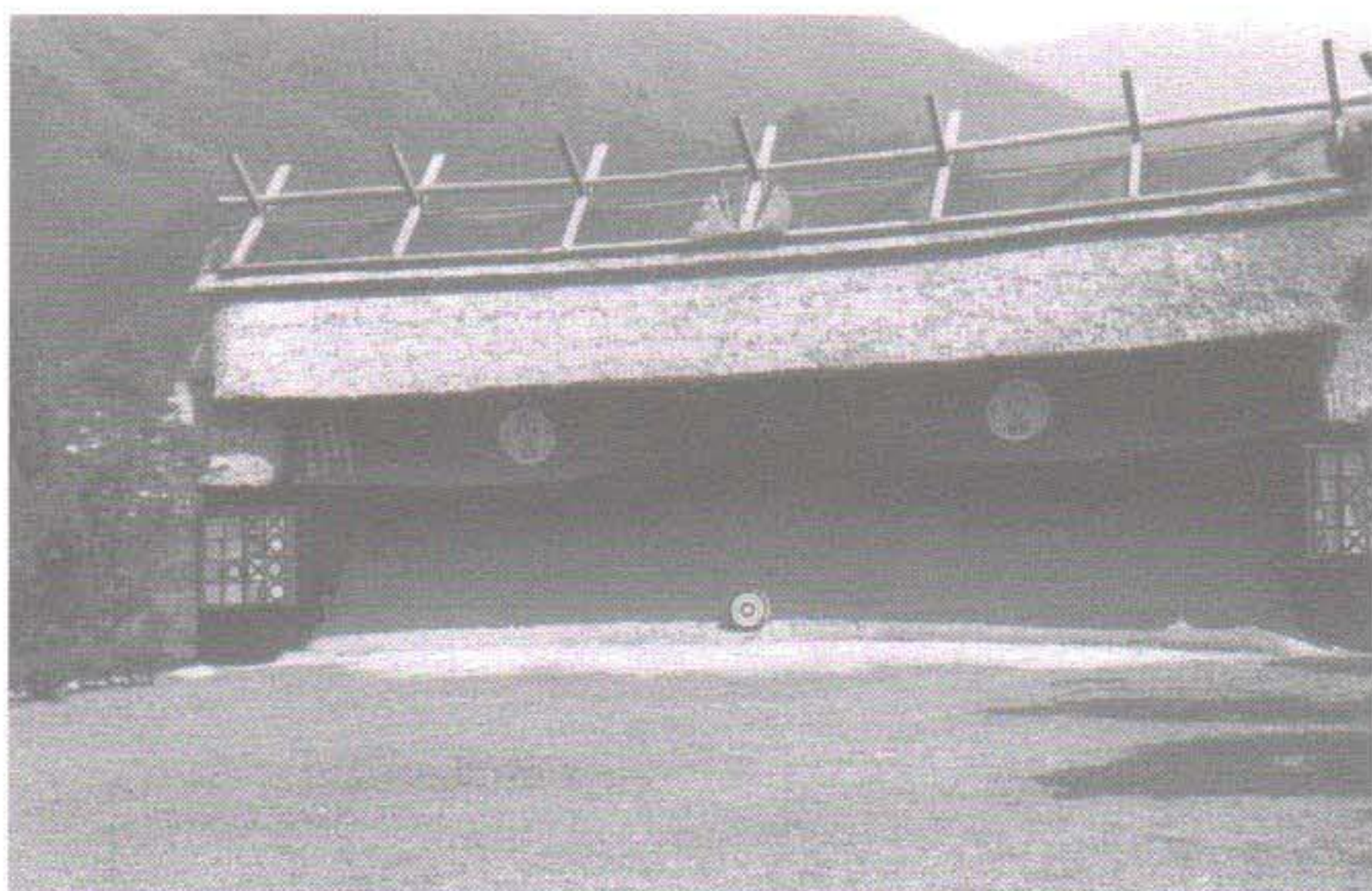
Le *shajo* est un grand bâtiment, ouvert sur une des faces, pourvu d'un plancher de bois poli et dont le plafond est à au moins 3,80 mètres de haut. Le plancher devrait avoir 5 mètres de profondeur et être assez long



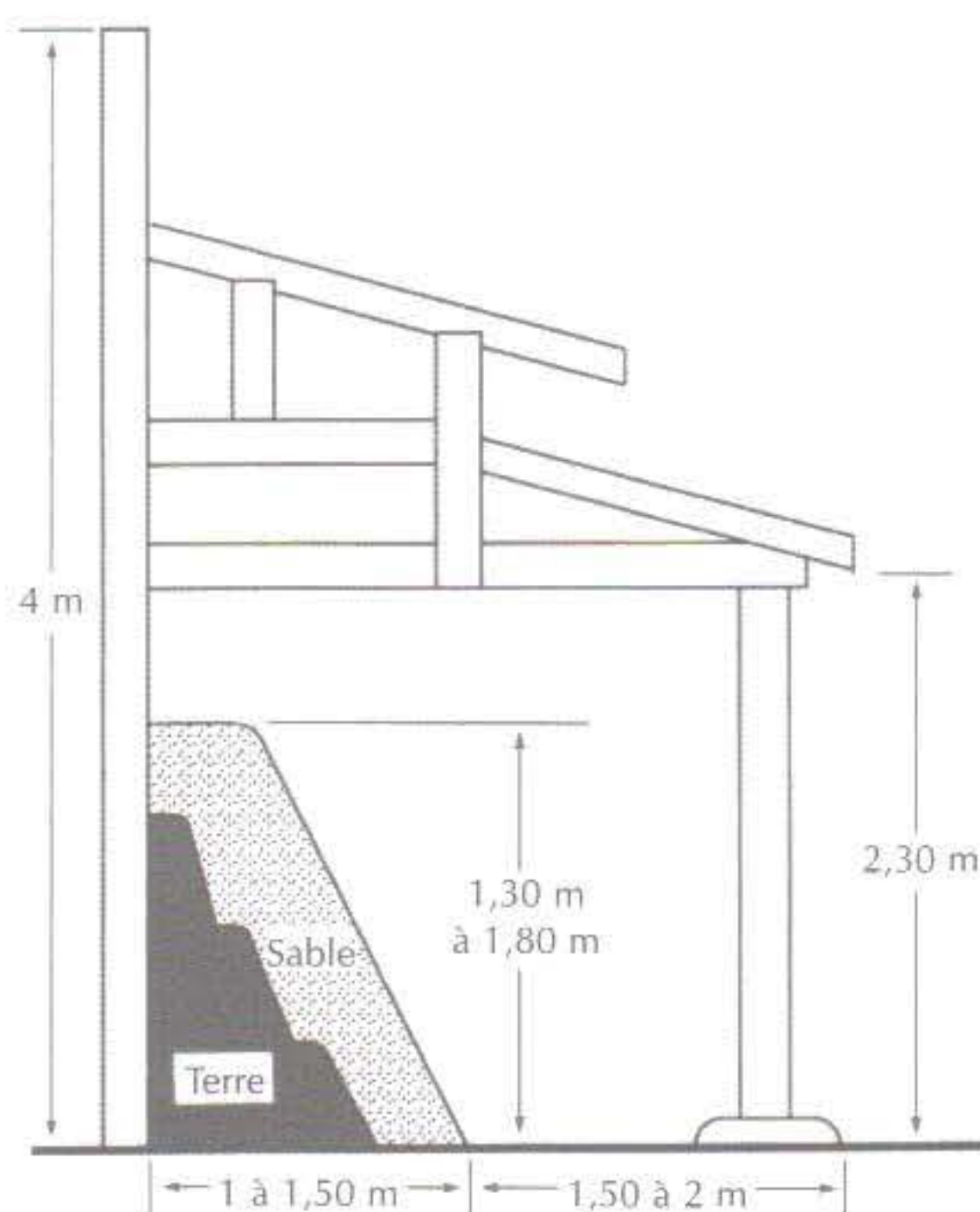
Les dimensions d'un *shajo*.

pour que la distance entre chaque archer soit de 1,80 mètres. La distance normale entre le point d'où l'on tire et la cible est de 28 mètres. Le *shajo* peut être fait de n'importe quel matériau, mais le plancher est traditionnellement en cyprès ou en cèdre japonais. Ces deux bois fournissent une surface excellente pour l'exercice du kyudo; ils constituent une assise ferme et sûre, et en plus ils sont beaux, chauds et très résistants.

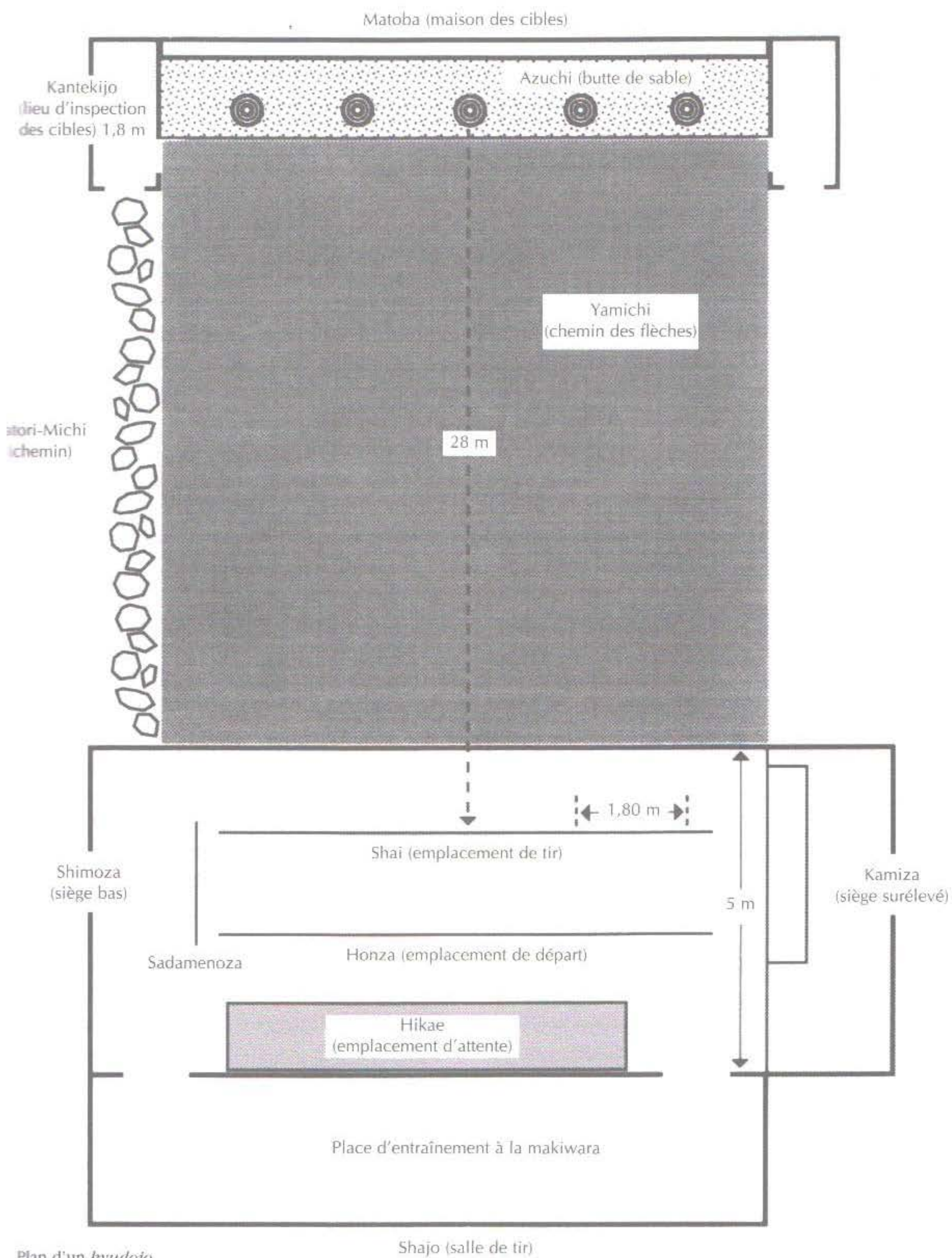
Tous les *shajo* renferment un *kamisa*, siège surélevé, appelé aussi *joza*. Selon une ancienne coutume Shinto, l'emplacement du *kamiza* est le



Le *matoba*.



Les dimensions du *matoba* et de l'*azuchi*.



Plan d'un kyudojo.

même dans tous les *kyudojo*. Il est toujours placé, si l'on est tourné vers l'extérieur, à l'extrême droite du *shajo*, et tout dans le *shajo* est orienté par rapport à lui : les lignes de départ et de tir, le lieu où l'on s'agenouille et le "siège inférieur".

Traditionnellement, le *kamiza* renferme aussi un *kamidana*, petit autel Shinto. Mais puisque, depuis la guerre, la constitution japonaise exige la séparation de la religion et de l'État, le *kamidana* ne fait plus partie des établissements publics. Toutefois, même sans *kamidana*, le *kamiza* est un lieu qui mérite un grand respect. C'est l'endroit où s'assoient le maître et les visiteurs de marque. C'est pourquoi les élèves ne doivent pas y entrer à moins d'y être invités ou d'avoir de bonnes raisons d'y être.

Le *yamichi* est l'espace de terrain ouvert entre le *shajo* et la maison des cibles. Il est normalement conçu de façon extrêmement simple : une prairie d'herbe bien tenue ou bien un espace plat de terre ou de sable. Parfois, cependant, le *yamichi* présente quelques touches décoratives : des plantes d'ornement, un arrangement de pierres ou même un étang peu profond ou un ruisseau. Mais il faut veiller à ne pas multiplier les inventions lorsqu'on fait le plan d'un *yamichi*, parce qu'il arrive quelquefois que des flèches s'y perdent et il faut pouvoir les en sortir.

Le *matoba* est une construction peu profonde, couverte d'un toit et qui suit de près le style architectural du *shajo*. Cette partie du *kyudojo* est aussi appelée l'*azuchi*. Mais en fait, l'*azuchi* n'est que la butte de sable qui supporte des cibles, tandis que le *matoba* est ce qui la contient.

Le *matoba* sert surtout à protéger l'*azuchi* des intempéries. Il lui faut donc au moins des parois porteuses à l'arrière et sur les côtés et un toit qui s'avance d'environ un mètre au-dessus de la partie antérieure de l'*azuchi*. Presque toujours, on suspend à l'avant-toit un rideau court, l'*azuchi-maku*. Son rôle n'est pas simplement décoratif : il doit empêcher les flèches égarées d'aller frapper le mur en dur, qui est à l'arrière du *matoba*. Un *matoba* bien élaboré peut aussi posséder un réduit pour les cibles et un poste d'observation pour les assistants aux cibles. Il peut même être équipé d'un système de volets pour fermer l'*azuchi* quand on ne l'utilise pas.

Les meilleurs *azuchi* sont faits avec du sable de rivière passé au crible⁵. Mais de ce fait, ils demandent beaucoup d'entretien. La pente du sable est relativement raide (environ 25°), ce qui signifie qu'il faut l'arroser, le tasser, le lisser à la truelle presque chaque jour afin de l'empêcher de s'effondrer. Pour améliorer sa stabilité, le sable est amoncelé sur de la terre tassée. On peut aussi utiliser comme fondation des sacs de sable ou de terre pour renforcer l'assise du monticule.

Il arrivera parfois que l'*azuchi* s'effondre si le sable est de mauvaise qualité. On peut alors le mélanger avec de la sciure de bois à raison d'une part de sciure pour trois parts de sable. Une autre technique consiste à humecter périodiquement le sable avec de l'eau salée, ce qui est spécialement utile en hiver parce qu'il aide l'*azuchi* à ne pas geler. Aucune de ces méthodes ne remplacera des soins appropriés et un bon entretien de la zone de l'*azuchi*.

L'équipement et les accessoires du kyudoka


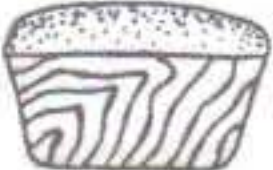
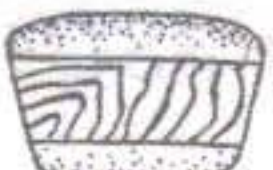

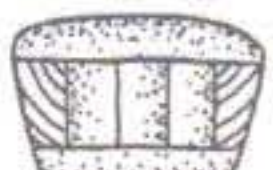
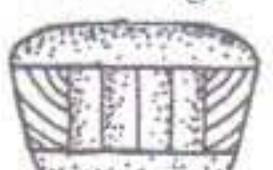
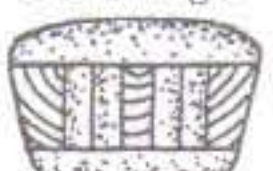
L'arc japonais : le *yumi*


Nulle part au monde il n'y a d'arc semblable au *yumi* japonais. Il est unique dans tous les sens du terme. Il est exceptionnellement long (plus de deux mètres), asymétrique (la poignée est située en dessous du milieu). On le construit aujourd'hui en utilisant les mêmes techniques et les mêmes matériaux simples (du bambou et du bois) que ceux qu'on employait il y a plus de quatre cents ans. Inégalable en beauté et en élégance, le *yumi* incarne l'esprit du Japon. Par sa simplicité et son élégance, il est profondément enraciné dans la tradition. Tout au long de son histoire, le *yumi* a été révé- ré autant pour l'art avec lequel il a été conçu que pour son usage pratique.

L'évolution du *yumi*


Les arcs utilisés autrefois par les Japonais étaient de longueurs inégales. Mais ils étaient courts pour la plupart, se tenaient par le milieu, comme dans presque toutes les cultures préhistoriques. Avec le temps, apparurent des arcs plus longs, et vers le III^e siècle avant J.-C., l'arc de deux mètres environ était devenu d'usage courant. Cet arc, le *maruki-yumi*, était fait avec un jeune arbre ou avec une branche (souvent du catalpa), et sa poignée était médiane. Il était très semblable aux arcs utilisés couramment par les peuples des forêts de Malaisie et de Nouvelle-Guinée. C'est pourquoi, on pense que les cultures des îles de la Mer du Sud sont à l'origine de la présence de l'arc au Japon.

On ne sait pas à partir de quand l'usage de l'arc asymétrique s'est développé chez les Japonais. Des archéologues ont trouvé ce qu'on appelle un *dotaku*, un moulage de bronze en forme de cloche, qui remonte à la période tardive Yayoi (de 250 avant J.-C. à 330 après J.-C.), sur lequel est représenté un chasseur qui — la plupart des archéologues s'accordent à le penser — utiliserait un arc asymétrique. Le premier document concernant


PÉRIODE	TYPE D'ARC	MATIÈRE
Préhistoire	<i>Maruki</i> 	Arbre d'une pièce
IX ^e et X ^e siècles	<i>Fusetake</i> 	Deux morceaux bois et bambou
XII ^e siècle	<i>Sanmaeuchi</i> 	Trois morceaux
XIV ^e et XV ^e siècles	<i>Shihodake</i> 	Cœur de bois entouré de Bambou
Milieu XVI ^e siècle	<i>Sanbonhigo</i> 	Cœur de trois lames de bambou, entouré de bois et de bambou
Début XVII ^e siècle	<i>Yohonhigo</i> 	Cœur de quatre lames de bambou, entouré de bois et de bambou
Après le XVII ^e siècle	<i>Gohonhigo</i> 	Cœur de cinq lames de bambou et de bois entouré de bois et de bambou




Azuza (catalpa)



Higo (bambou ou lames de bois et de bambou)



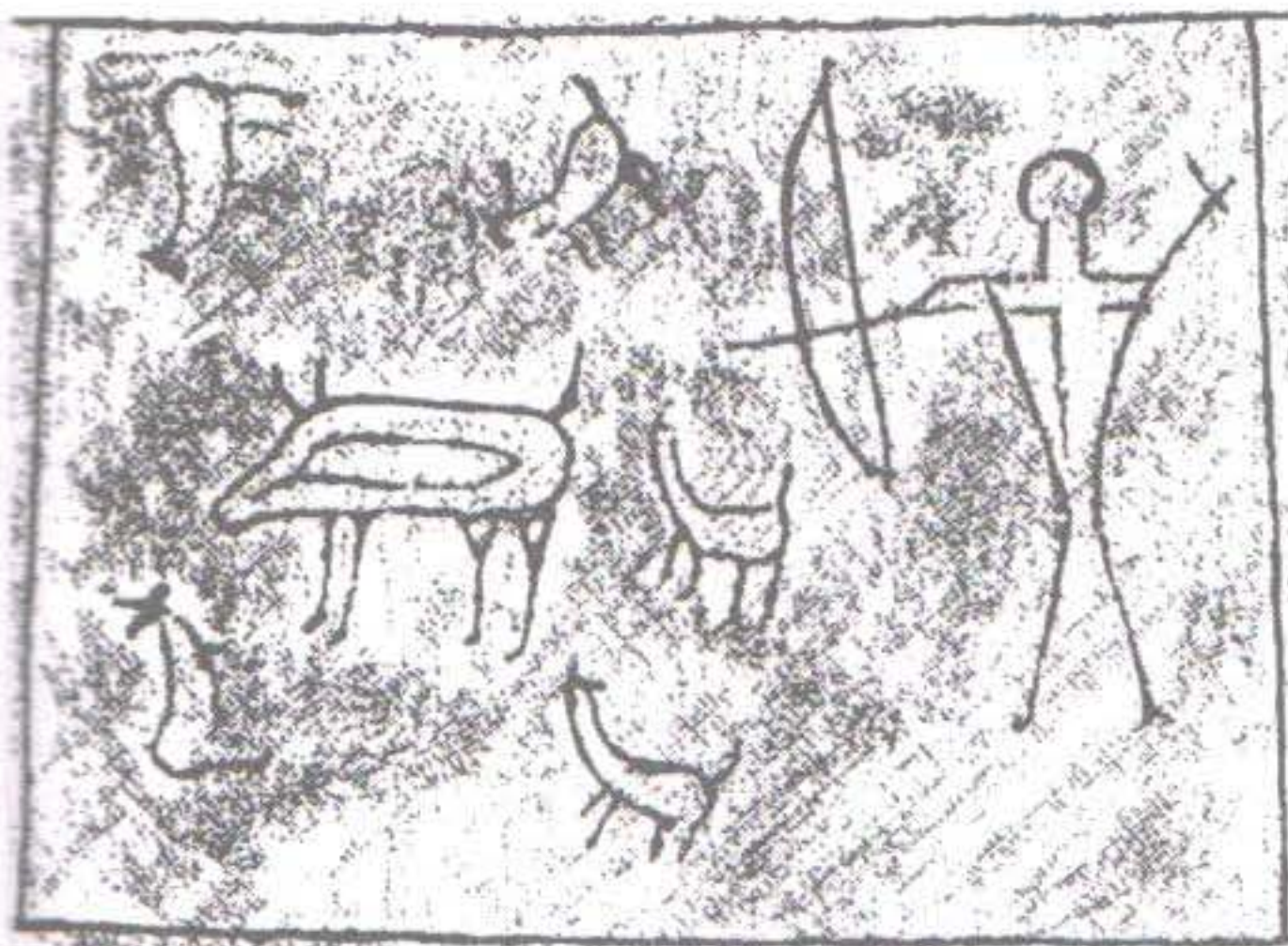
Madake (bambou)



Haze (sorte de sumac)

un tel arc se trouve dans le Gishi Waijin-den, une partie de la Chronique Wei sur le Japon, laquelle est une compilation de l'histoire de la Chine datant du III^e siècle. Le chroniqueur décrit le peuple des îles japonaises comme des gens qui "utilisent un arc de bois dont les branches supérieure et inférieure sont de longueur inégale, et qui ont des flèches de bambou avec des pointes de fer ou d'os". Le plus ancien arc asymétrique datable a été déterré à Nara et on estime qu'il a été fabriqué autour du V^e siècle.

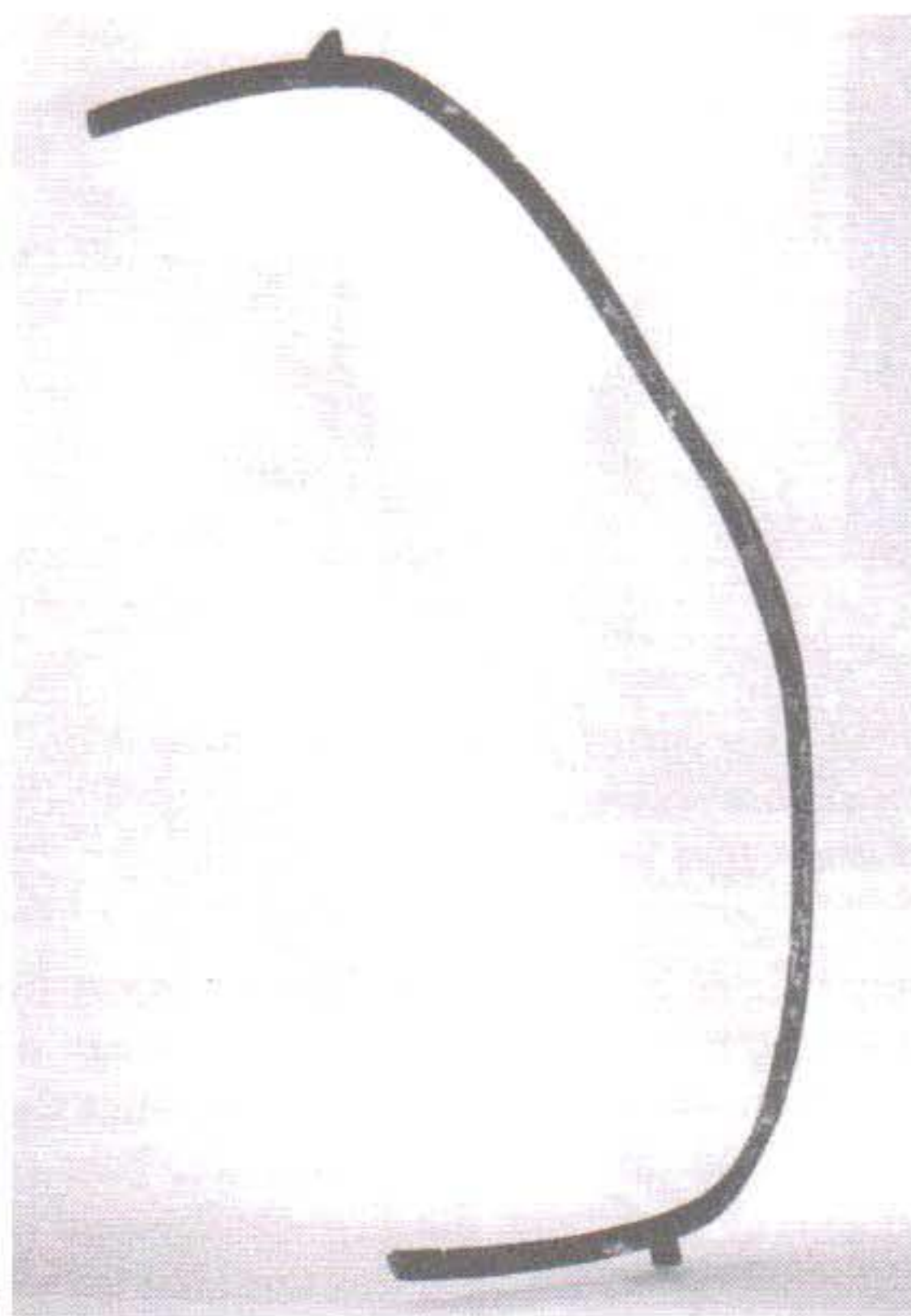
On a émis de nombreuses hypothèses pour expliquer la forme si originale de l'arc japonais. Une théorie prétend qu'il est plus facile de tirer à cheval avec un arc dont la poignée est basse. Malheureusement, cette analyse oublie que l'usage de l'arc asymétrique est probablement antérieur de plusieurs siècles à l'existence au Japon d'un corps d'archers à cheval.



Dessin d'un arc asymétrique sur un *dotaku* de la période Yayoi (250 avant J.-C. à 330 après J.-C.).

Mais cela pourrait toutefois expliquer pourquoi la forme de l'arc n'a jamais changé. Une autre explication, plus répandue, affirme que l'arc original aurait été fait du tronc d'un jeune arbre. Étant donné que la base de l'arbre était naturellement plus épaisse que son sommet, on a abaissé la poignée pour obtenir une traction équilibrée. Malheureusement même les "primitifs" possédaient les instruments et le savoir-faire qui pouvaient leur permettre de raboter du bois pour donner à un arc une épaisseur égale sur toute sa longueur. Évidemment, le premier fabricant d'arc peut bien avoir coupé une branche ou un jeune plant et l'avoir laissé sans le travailler, mais cela n'explique pas pourquoi la poignée est restée décentrée une fois qu'on utilisait des techniques de fabrication plus avancées. On prétend encore que les archers Yayoi préféraient de beaucoup les arcs longs. Un arc exceptionnellement grand devait être une arme très impressionnante parce qu'il avait l'air beaucoup plus puissant qu'un arc court de force égale. Mais comme les Yayoi étaient de petite taille et que ces chasseurs tiraient probablement en position accroupie, il y avait une limite pratique à la longueur que pouvait avoir un arc à poignée médiane. Ainsi, au moment où ils allongeaient leurs arcs, les Yayoi devaient en abaisser la poignée pour pouvoir tirer efficacement.

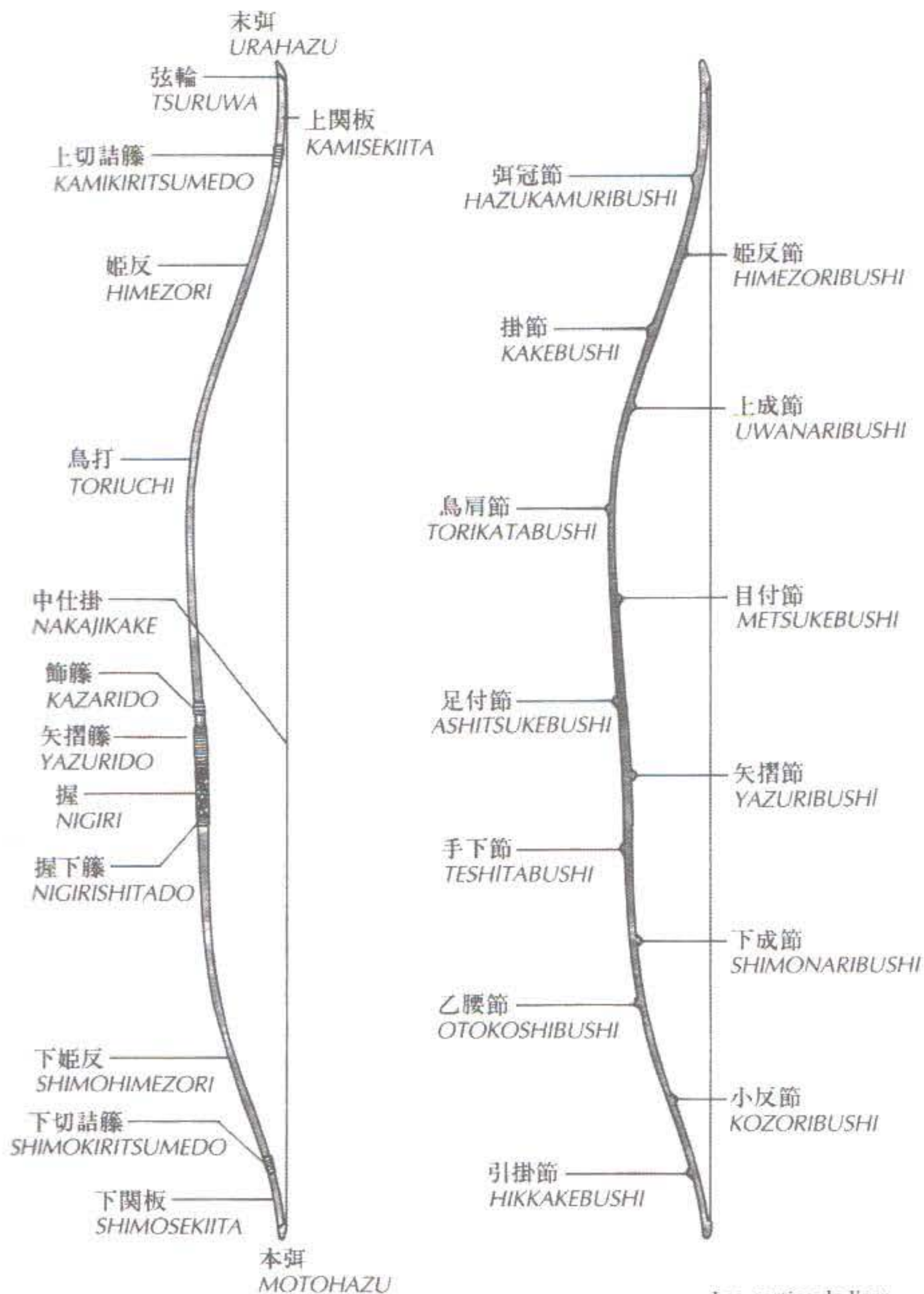
Du IV^e au IX^e siècle, la pensée chinoise eut une forte influence sur la vie de la cour japonaise. L'arc chinois fut donc introduit au Japon pour la célébration de cérémonies. Cet arc était court, à poignée médiane, composé de corne, de tendons et de bois. Il ne réussit cependant pas à supplanter le *yumi* japonais. Et, en fait, il ne fallut pas longtemps avant que les nobles courtisans n'abandonnassent l'arc chinois pour retrouver l'élégante simplicité de leur *yumi* indigène. La structure savante de l'arc chinois impressionna quand même les fabricants d'arcs japonais au point qu'ils finirent par incorporer bel et bien plusieurs techniques chinoises dans la construction du *yumi*.



Ancien arc chinois.

Durant la période Heian (794-1185) le pouvoir des samourais s'accrut considérablement, et, comme on pouvait s'y attendre, on consacra beaucoup plus de temps et d'efforts à l'invention et au développement des armes. C'est à cette époque aussi que la longueur du *yumi* fut fixée à un petit peu plus de deux mètres, et l'on adopta pour le *yumi* le mode de construction chinois de l'arc au moyen de lamelles. Vers la fin du x^e siècle, les Japonais avaient réussi à confectionner un *yumi* laminé (*fusetake*) de bois et de bambou. Lui succéda un *yumi* fait de trois lames (*sanmaeuchi*) que l'on commença à utiliser à peu près au moment de la guerre de Gempei. Puis, aux environs des xiv^e ou xv^e siècles, apparut le *yumi shibodake*.

Le *shibodake-yumi* fut considéré comme révolutionnaire. Il était fait d'un simple morceau de bois entouré de quatre bandes de bambou. Ce modèle fut le point de départ d'autres expériences avec des techniques de lames alternées et c'est vers le milieu du xvi^e siècle qu'apparut le *yumi-sanbon-bigo*. Cet arc était construit selon une technique extrêmement subtile d'assemblage de lamelles : c'était une juxtaposition de bandes de bambou et de bois (*bigo*) prises en sandwich sur toute leur longueur entre deux lames de bambou. A ce stade, on pouvait considérer le *yumi* comme presque parfait. Au point que, depuis lors, son dessin et sa construction n'ont pour ainsi dire pas changé. Ainsi donc les *yumi* de bambou que l'on utilise dans le kyudo moderne sont pratiquement identiques à ceux que l'on utilisait aux xvi^e et xvii^e siècles.

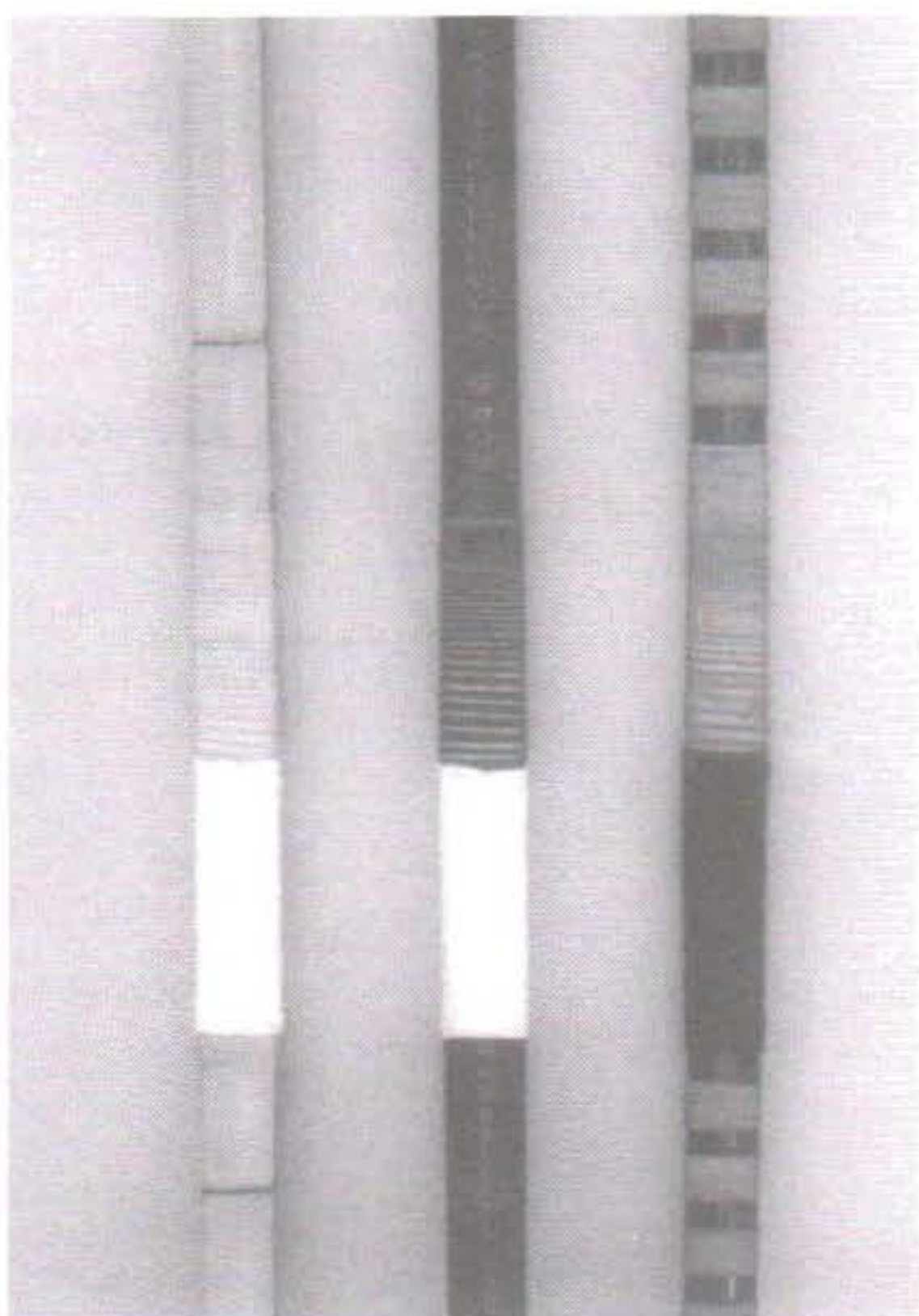


Les parties de l'arc.

Choisir un *yumi*

Dans le kyudo moderne, on utilise trois types de *yumi* : le *yumi* de bambou normal, le *yumi* de bambou laqué, et le *yumi* fait en matières synthétiques (fibre de verre ou de carbone).

Parce qu'ils durent longtemps et qu'ils sont bon marché, les *yumi* de matières synthétiques sont très utilisés dans les écoles ou dans les grands clubs au nombre inhabituel de débutants⁶. Les arcs en matières synthétiques sont aussi recommandés dans les pays où le climat est trop froid ou trop sec pour qu'un arc de bambou puisse être utilisé en toute sécurité. Mais à part ces cas particuliers, il faut éviter les matières synthétiques pour



De gauche à droite : *Take-yumi*, *urushi-yumi*, et *shigetoyumi*.

l'exercice du kyudo. Cela revient, à titre de comparaison, à utiliser de la vaisselle en plastique pour un repas "chic"; on pourra certes y manger comme dans de la vaisselle de porcelaine, mais cela diminuera considérablement l'élégance et la beauté du repas! Ce n'est cependant pas seulement une question d'esthétique. La nature même du kyudo nécessite la chaleur et la finesse des matériaux naturels pour faire ressortir sa profonde vérité.

A l'époque des samourais, les *yumi* étaient d'ordinaire couverts de plusieurs couches de laque (*urushi*). Cette technique avait l'avantage de fortifier le *yumi* en même temps qu'il était protégé des intempéries. Souvent, le *yumi* était entouré de ligatures parallèles de fil mince avant qu'on y applique la laque. Cette enveloppe rendait l'arc particulièrement résistant. C'est pourquoi les samourais préféraient ce type de *yumi* lors des batailles. Parfois l'arc laqué était encore entouré à espaces réguliers de fines bandes d'un bois semblable à du rotin. On appelle ce type d'arcs des *yumi-shigeto*. Autrefois, comme aujourd'hui, ce ne sont que des archers de haut niveau qui les utilisent.

Les *urushi-yumi* ne sont plus fabriqués aujourd'hui que par quelques rares fabricants d'arcs. Ils sont donc extrêmement chers. Ils sont inadaptés à une pratique quotidienne à cause de leur coût et de leur force relativement élevée. Actuellement, on les réserve avant tout pour des tirs de cérémonie.

La plupart des archers choisissent aujourd'hui le *yumi* type, en bambou, ou *take-yumi*. Sa simplicité et la netteté de sa silhouette s'accordent bien à la méthode du kyudo moderne.

On mesure les *yumi* japonais en *shaku* et en *sun*, les étalons traditionnels du Japon. Un *sun* fait en gros trois centimètres, et dix *sun* égalent un *shaku*. La longueur normale d'un *yumi* est de sept *shaku* et trois *sun*, soit environ 221 centimètres. Cette longueur est la dimension idéale pour des Japonais de taille moyenne (150-165 cm). Mais les autres, spécialement ceux qui sont grands, devraient éviter d'utiliser des *yumi* de dimension normale à cause d'un risque accru de casse du fait d'un excès de tension. Pour pallier cette difficulté, on a fait des *yumi* de dimensions variées : les courts (*tsumari*), les normaux (*namisun*) et les longs (*nobi*). La longueur idéale d'un *yumi* est déterminée d'une part par la taille de l'archer, d'autre part par son *yazuka*, c'est-à-dire la longueur de ses flèches.

En plus de leurs différentes longueurs, on peut trouver des *yumi* de forces différentes, normalement entre dix et trente kilogrammes. La plupart des débutants commencent avec des arcs de dix ou de douze kilos, puis, peu à peu, après plusieurs mois, augmentent la puissance des arcs⁷. Il est très important d'accorder la puissance d'un arc à un individu : il ne doit être ni trop faible, ni trop fort. Et naturellement, la force de traction varie d'une personne à l'autre, dépend de son sexe et de son âge, de la manière dont elle est bâtie, et de son expérience. La force moyenne d'un homme expérimenté d'âge moyen est d'environ dix-huit kilos. La moyenne pour les femmes est de quelques kilos de moins.

Mais, avant de décider quelle puissance on va choisir pour son arc, il est important de savoir que le fabriquant utilise une longueur standard de *yazuka* de quatre-vingt-dix centimètres pour déterminer la force d'un arc. De telle sorte qu'il faudra en réalité une puissance de traction plus grande si l'on a un *yazuka* de plus de quatre-vingt-dix centimètres — il faut compter approximativement un kilo pour cinq centimètres additionnels de *yazuka*.

Choisir un arc n'est pas chose facile. Il faut tenir compte du type, de la longueur, de la force, du matériau et du prix. Je conseille aux débutants de commencer par acheter un *yumi* pas trop cher. Puis, quand ils auront amélioré leur technique et qu'ils courront probablement moins de risques d'abîmer leur matériel, ils pourront se procurer un *yumi* plus coûteux.

TAILLE DE L'ARCHER	LONGUEUR DES FLÈCHES	LONGUEUR D'ARC RECOMMANDÉE
Moins de 150 cm	Moins de 85 cm	Sansun-tsumari (212 cm)
150-165 cm	85-90 cm	Namisun (221 cm)
165-180 cm	90-100 cm	Nisun-nobi (227 cm)
180-195 cm	100-105 cm	Yonsun-nobi (233 cm)
195-205 cm	105-110 cm	Rokusun-nobi (239 cm)
Plus de 205 cm	Plus de 110 cm	Hassun-nobi (245 cm)

Prendre soin d'un *yumi*

Un bon *yumi* de bambou a l'air presque vivant. Quand il est neuf, il est fort et plein d'énergie ; il faut veiller sur lui attentivement et le redresser doucement pour lui garder sa forme. Avec l'âge, il restera plus stable et demandera moins d'attention, mais il se "fatiguera" plus facilement et nécessitera davantage de repos. Quand il sera vieux et qu'il aura pris ses habitudes, il aura perdu beaucoup de sa force, mais si on le traite avec respect, il réagira d'une manière dont aucun *yumi* neuf n'est capable.

Chaque *yumi* a sa propre personnalité, ce qui n'est pas étonnant, étant donné toutes les variantes qui interviennent dans sa composition : la qualité du bambou, la nature de la colle, naturelle ou synthétique, avec laquelle on l'a assemblé, son type de fabrication, la touche personnelle du constructeur. C'est pourquoi il n'est pas facile d'établir une liste fixe de règles à suivre pour entretenir un *yumi*. Toutefois, il existe certaines règles et si on les suit de près, un *yumi* peut durer plusieurs générations.

Un *yumi* de bambou n'est pas vraiment délicat mais il est sensible à un froid excessif, à l'humidité, à la sécheresse et à la négligence. Matsunaga Shi-geiji, du grand fabricant d'arcs japonais Higo Saburo, recommande de traiter un *yumi* comme une personne. Par temps froid, il faut le réchauffer en le frottant avec une étoffe de soie ou avec une peau de chamois. Par temps humide, il faut le sécher avec un chiffon doux ; si l'air est sec, le frotter de temps en temps avec une étoffe humide, puis le sécher avec un chiffon.

Corriger la forme d'un *yumi*

Le plus grand danger, peut-être, que court un *yumi* est la négligence. Un *yumi* de bambou, surtout s'il est neuf, peut perdre sa forme originelle si on ne le soigne pas pendant quelques temps. Le problème est moins grave s'il est un peu vieux, mais il est rare de trouver un *yumi* de bambou qui n'ait pas besoin qu'on lui redonne sa forme de temps à autre. Un *yumi* extrêmement abîmé ne peut être réparé que par un professionnel qui, par la chaleur ou en remettant l'arc sous des formes, le restaure. Mais avant d'en arriver là, un *yumi* peut être arrangé par des pressions délicates sur les points défectueux. On remarque que lorsque la forme du *yumi* est correcte, la ligne que fait la corde se situe très légèrement sur la droite du corps de l'arc (*iriki*). Si la corde est à gauche (*deki*), on peut fixer quelques jours sur l'arc un redresseur pour le ramener à la norme.

Il faut aussi surveiller de temps en temps la forme du *yumi* débandé. La hauteur idéale de sa courbure doit être de 12 à 20 centimètres. En dessous, cela signifie que le *yumi* est "fatigué" ou qu'on l'a trop utilisé. Il faut alors le laisser débandé pendant quelque temps. A l'inverse, un *yumi* excessivement incurvé devrait être maintenu sous tension jusqu'à ce qu'il revienne à sa bonne forme. Il faut être particulièrement prudent lorsqu'on utilise un arc très courbe parce qu'il a alors tendance à se "retourner" au moment du lâcher⁸.



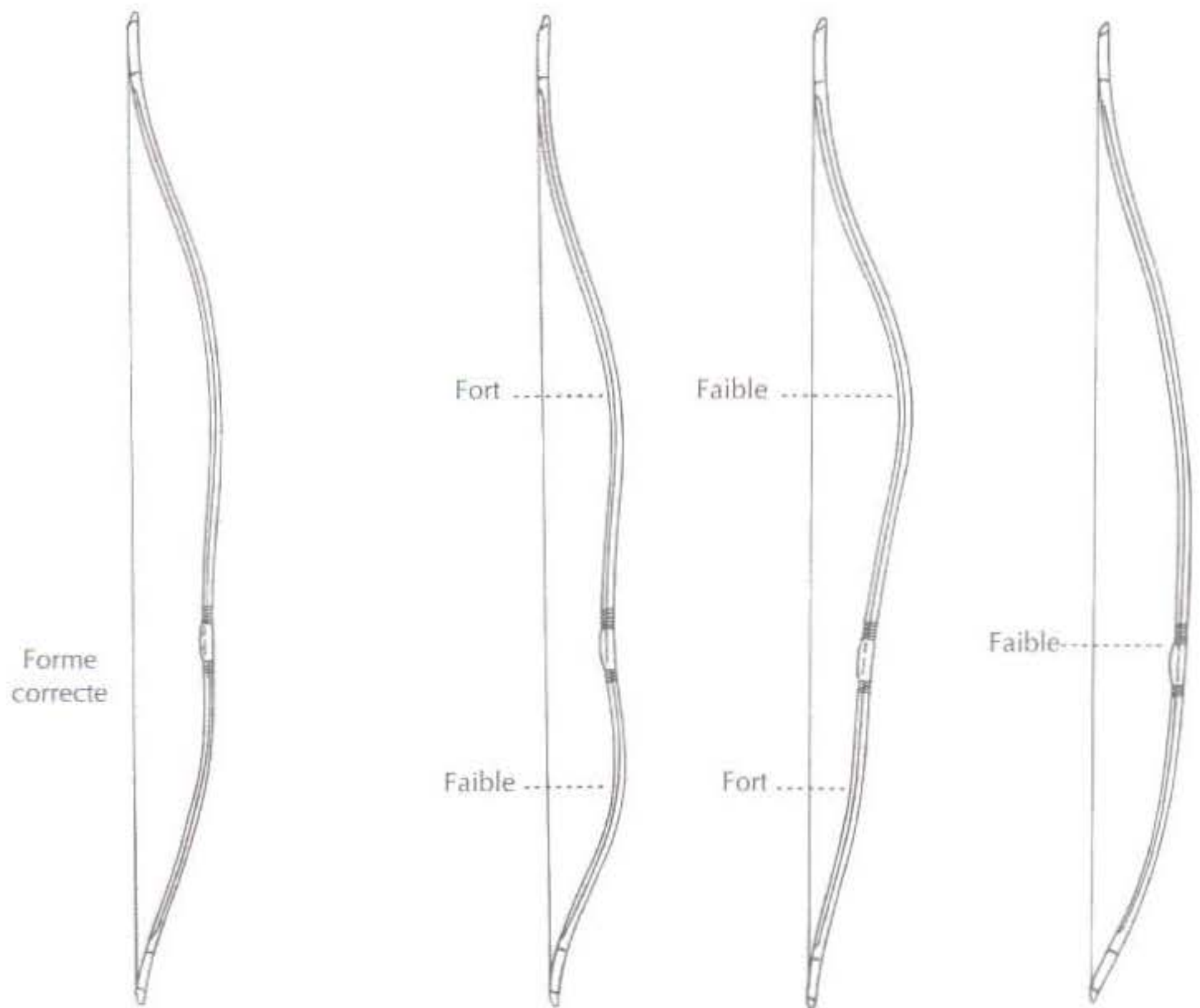
Un maître-fabricant d'arcs de Higo Saburo.



Le fabricant d'arc Higo Saburo (Matsunaga Shigeji et son fils, Shigemasa).

La corde : la *tsuru*

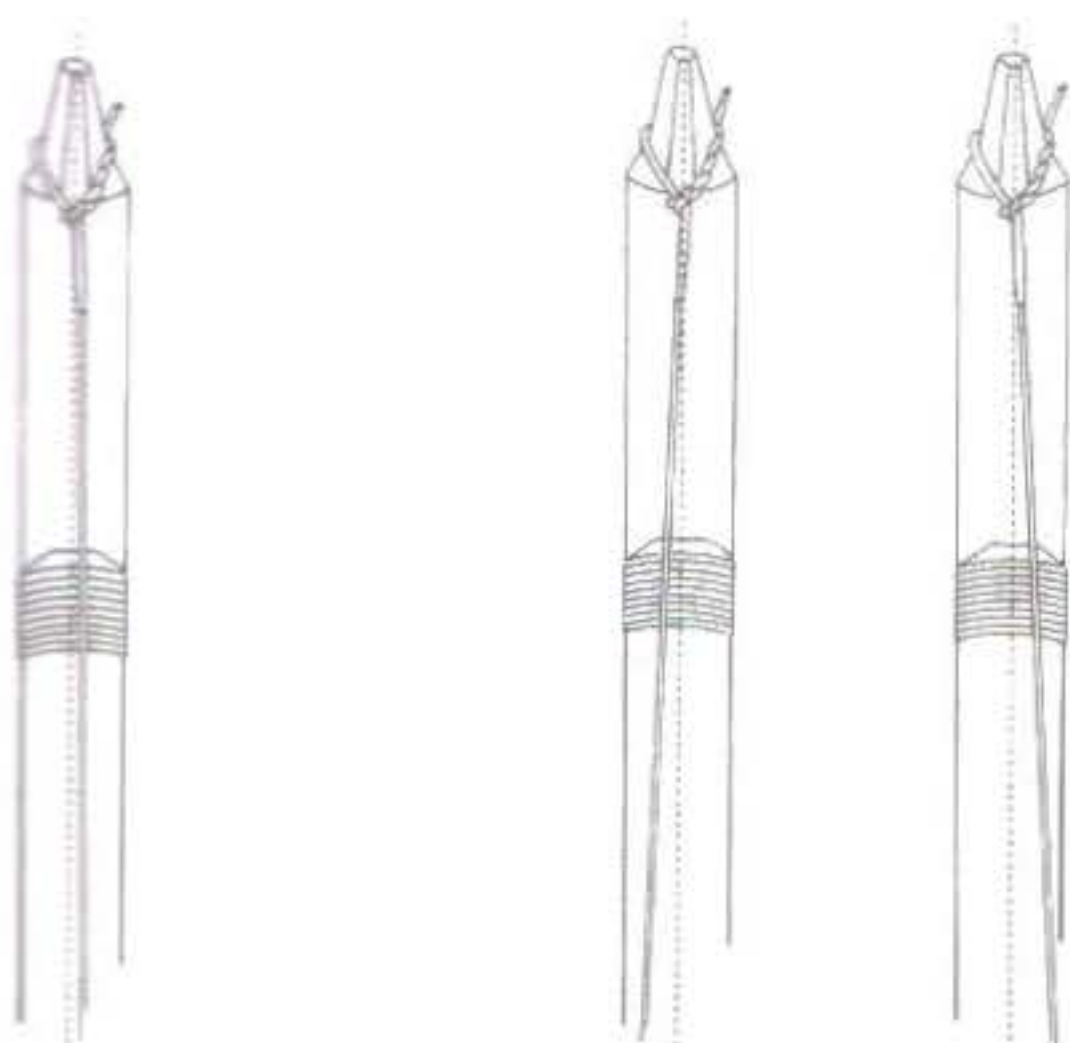
En principe, il y a trois types de *tsuru* : celles faites de fibres naturelles, celles faites de fibres synthétiques, et celles faites d'un mélange des deux. Les meilleures *tsuru* sont faites de chanvre naturel (*asa*). Ce sont celles qui permettent le lâcher le plus doux, avec la plus fine sonorité (*tsurune*). Mais elles ne durent pas très longtemps, surtout si le temps est sec⁹.



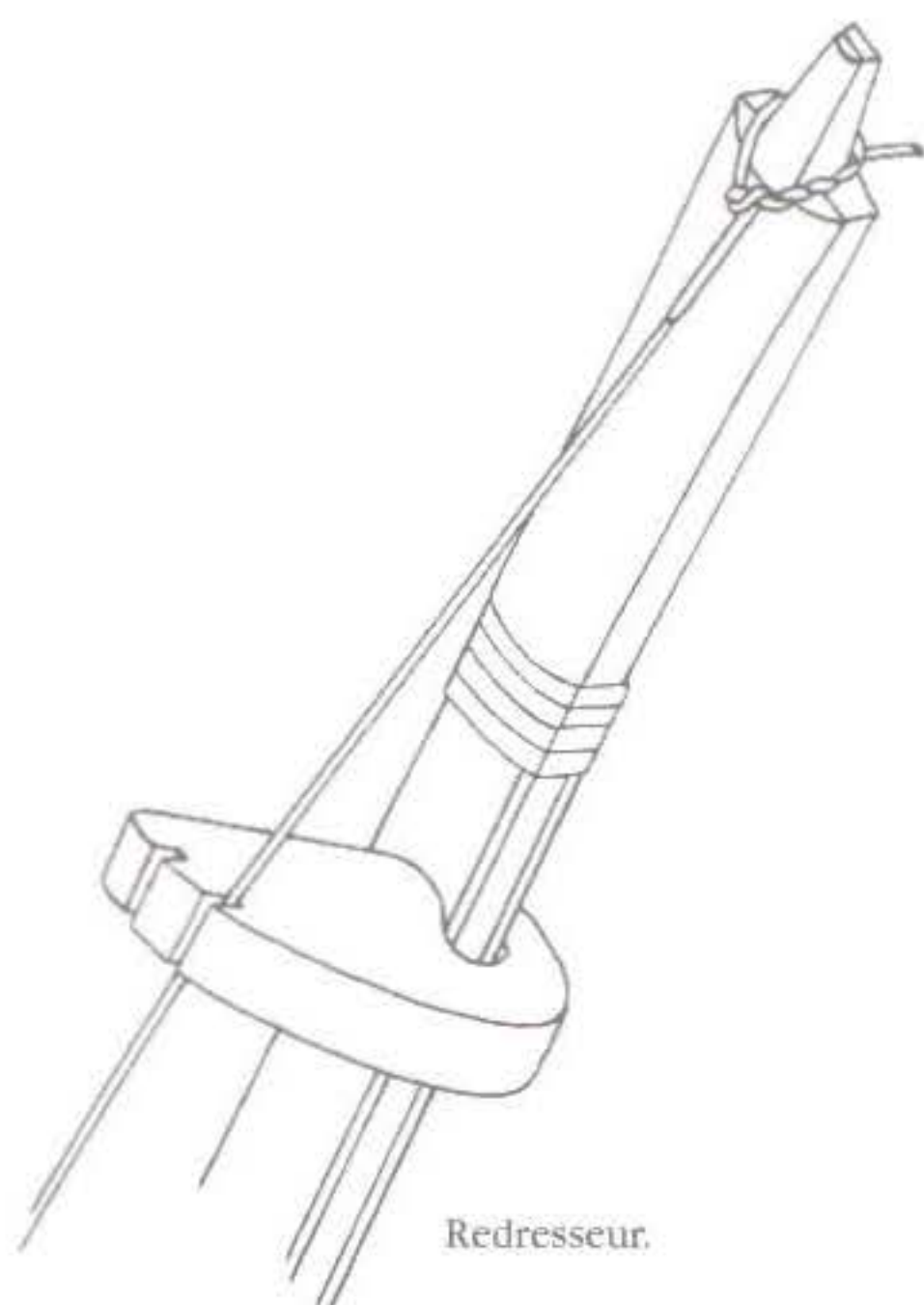
Tension correcte de la corde.



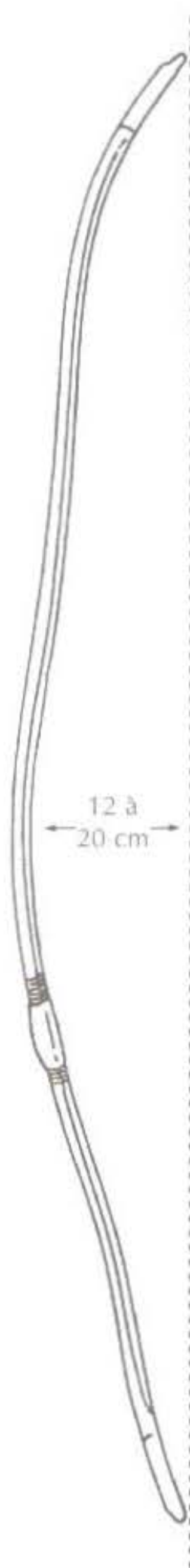
Comment corriger à la main la forme d'un *yumi*.



De gauche à droite : *iriki-yumi* (correct), *deki-yumi* (incorrect), excessif *iriki-yumi* (incorrect).



Redresseur.



Hauteur correcte d'un *yumi* débandé.

Les *tsuru* en matières synthétiques ou mélangées sont plus solides, mais il leur manque certainement la qualité et l'élégance des cordes en fibres naturelles. Le choix d'une *tsuru* est donc l'affaire de chacun, qui doit décider quel type convient le mieux à ses propres besoins et à sa façon de tirer.

On trouve des *tsuru* dont les longueurs correspondent à celles des *yumi* (*namisun*, *nisun-nobi*, etc.). Elles peuvent également avoir différents poids (*momei*) qui vont de 1,6 *momei* (6 grammes) à 2,4 *momei* (9

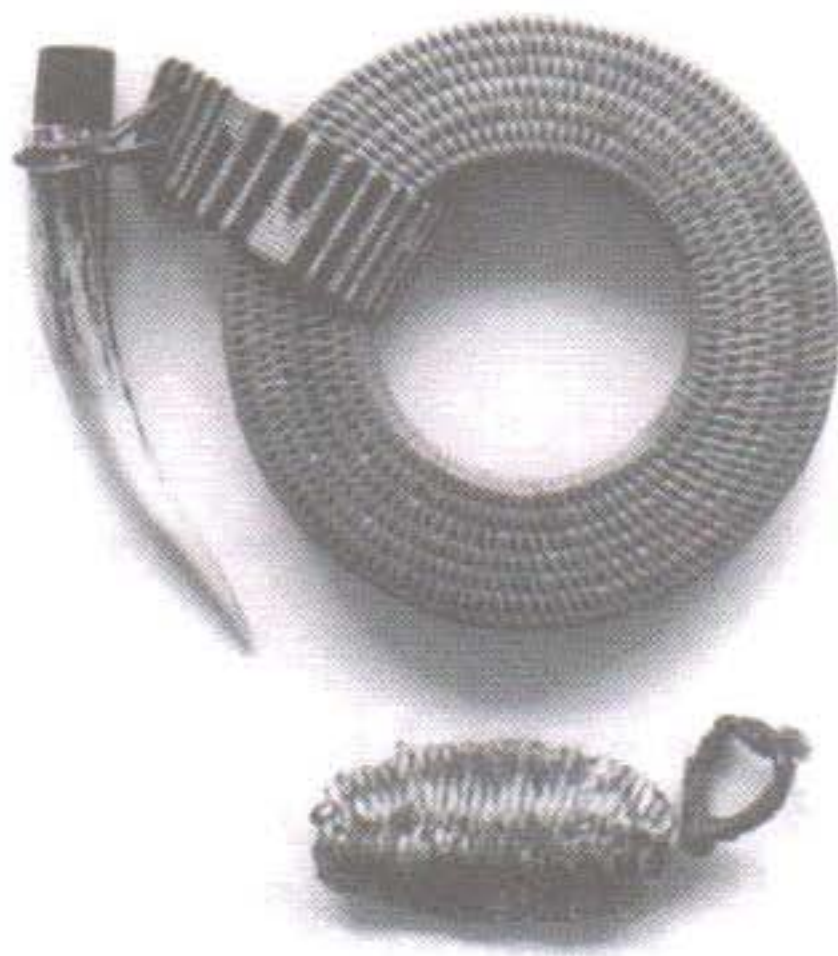
grammes). De façon générale, on utilise les cordes légères en été ou avec des *yumi* d'un poids faible, tandis que les cordes lourdes sont mieux adaptées en hiver ou à des arcs puissants.

Les *tsuru* sont enduites de *kusune*, un mélange de résine de pin et d'huile, qui lie les fibres et fortifie la corde. C'est en général une bonne chose de fortifier les *tsuru* avant et après chaque exercice avec un frottoir appelé *waraji*, fait d'un tissage de chanvre¹⁰. Pour ce faire, on replie le *waraji* sur la corde, que l'on frotte vigoureusement sur toute sa longueur de haut en bas et de bas en haut. Ce frottement fait fondre le *kusune* et relie les fibres relâchées. Cela prolonge considérablement la vie des *tsuru*.

Les *tsuru* de réserve doivent être conservées à l'abri d'une humidité et d'une sécheresse excessives. La plupart des archers en gardent quelques-unes toutes prêtes dans un *tsurumaki*, un enrouleur circulaire fait de rotin ou de bois. Le *tsurumaki* est soit porté sur l'archer lui-même, soit laissé à portée de main afin de parer à toute éventualité au cas où une corde casserait en cours de tir.

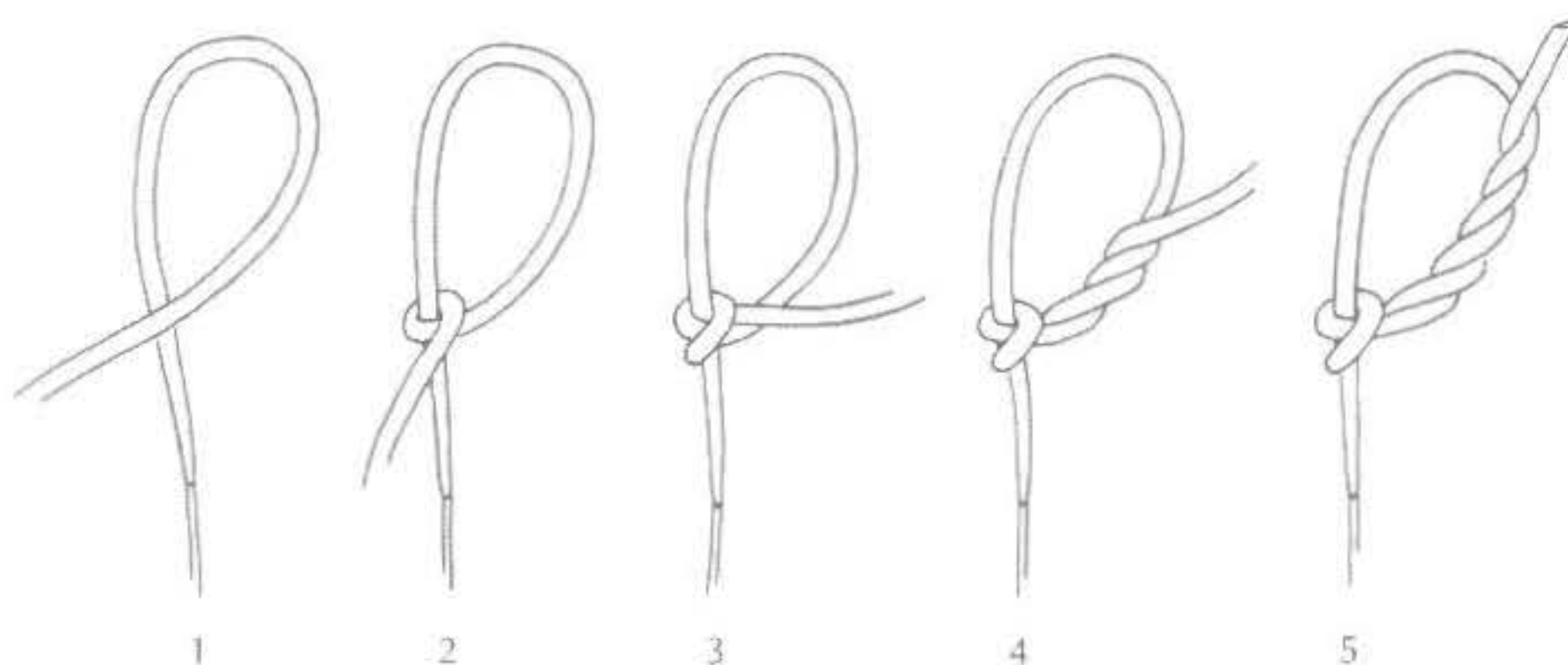
Faire un nœud à la corde

Si vous vous procurez une nouvelle *tsuru*, vous verrez qu'il n'y a de boucle (*tsuruwa*) qu'à sa partie inférieure. C'est donc à vous de faire la *tsuruwa* supérieure. Normalement, la partie supérieure de la *tsuru* est recouverte d'un ruban rouge, et on commence la boucle deux ou trois



Tsurumaki (en haut) et *waraji*.

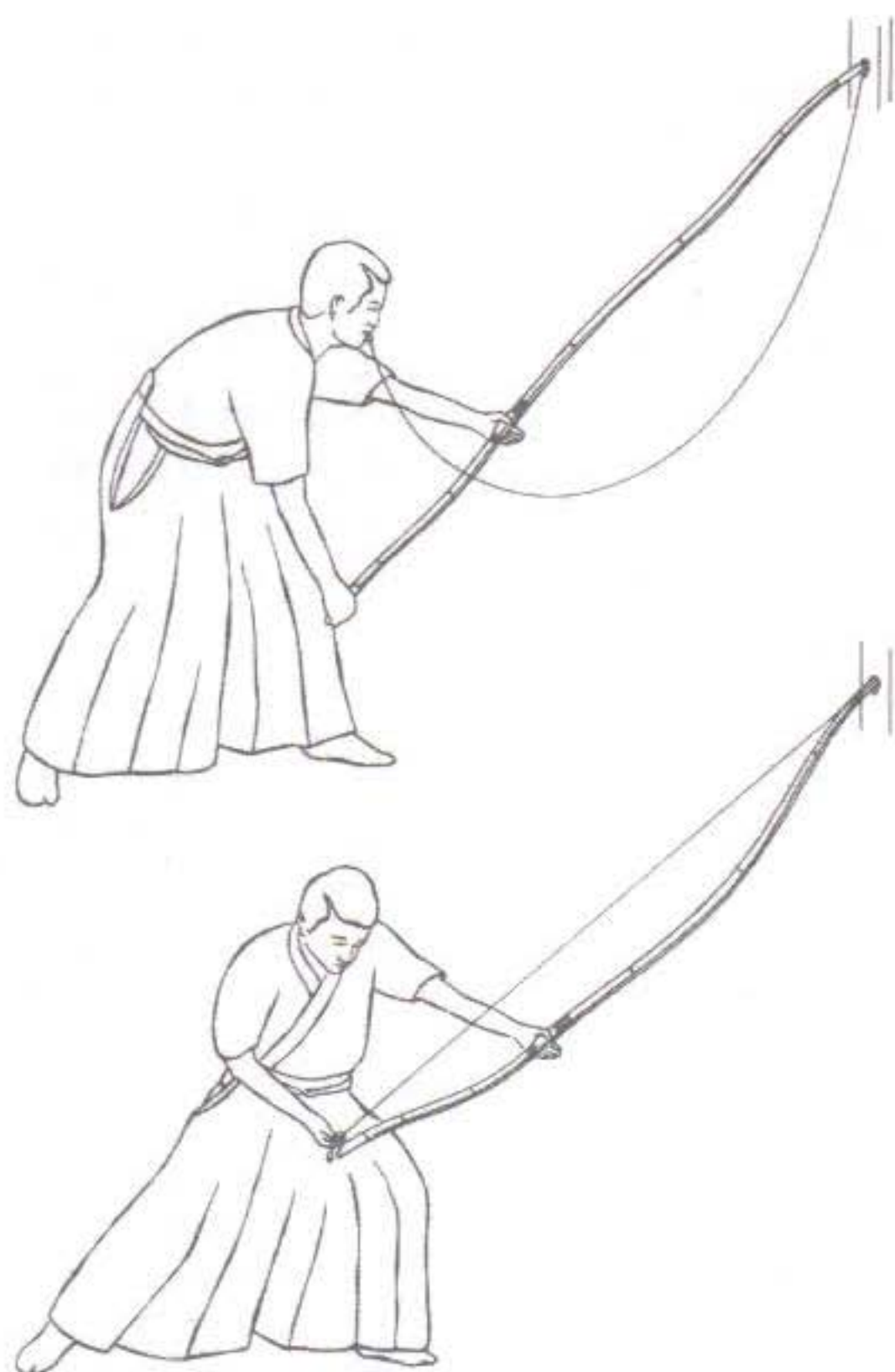
centimètres au-dessus du point où l'étoffe rouge rencontre les fibres de la corde. Mais parce que chaque *yumi* et chaque *tsuru* n'ont pas tous la même longueur, le mieux est de faire une rapide mesure avant de faire la boucle. La manière la plus simple pour cela est de fixer la boucle inférieure à la pointe supérieure (*urabazu*) du *yumi* et de courber celui-ci comme si on allait le bander. A ce moment, tendre la corde et faire une marque à l'endroit où l'étoffe rouge rencontre la base de la pointe inférieure (*motobazu*) de l'arc. Enlever la *tsuru* et, à partir de la marque, faire la boucle en suivant le dessin ci-dessous pour finir de nouer la *tsuruwa*.



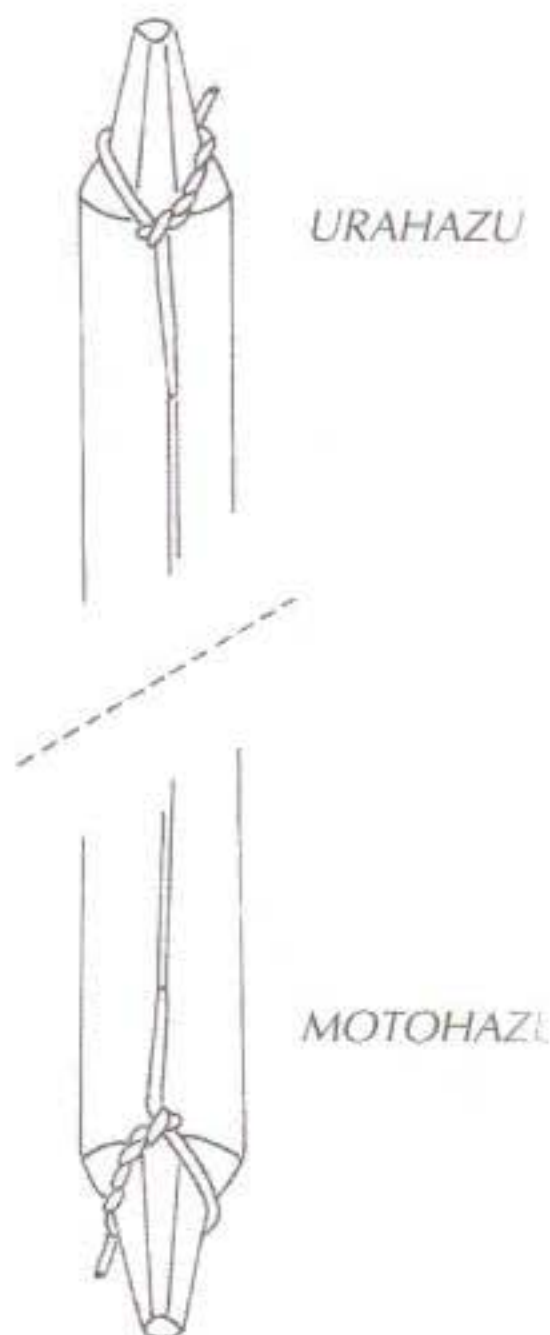
Faire une *tsuruwa*.

Bander le *yumi*

Pour bander le *yumi*, placez la *tsuruwa* rouge sur l'*urabazu*, la partie enroulée devant être placée à droite. Mettez l'*urabazu* dans l'encoche du bloc de bois placé à cet effet contre une paroi du dojo ou bien appuyez-la contre une pièce de bois. Tenez la boucle inférieure entre les lèvres et mettez la main gauche sur la poignée de l'arc. Ne poussez pas cette poignée vers le bas, mais utilisez votre bras gauche comme appui et tirez du bras droit vers le haut le bas de l'arc sur une dizaine de centimètres. Appuyez-le sur la cuisse gauche. Prenez la partie inférieure de la *tsuru* dans la main droite, tordez-la légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre deux ou trois tours pour la raidir. Placez la boucle inférieure à la base du *motobazu*, poussez doucement sur la poignée jusqu'à ce que la boucle passe par-dessus l'extrémité du *motobazu*, la partie enroulée devant être ici placée à gauche. La distance entre la *tsuru* et la poignée de l'arc une fois bandé doit être d'environ quinze centimètres. Sinon, il faut vérifier la forme du *yumi*, ou refaire le nœud du *tsuru*¹⁾.



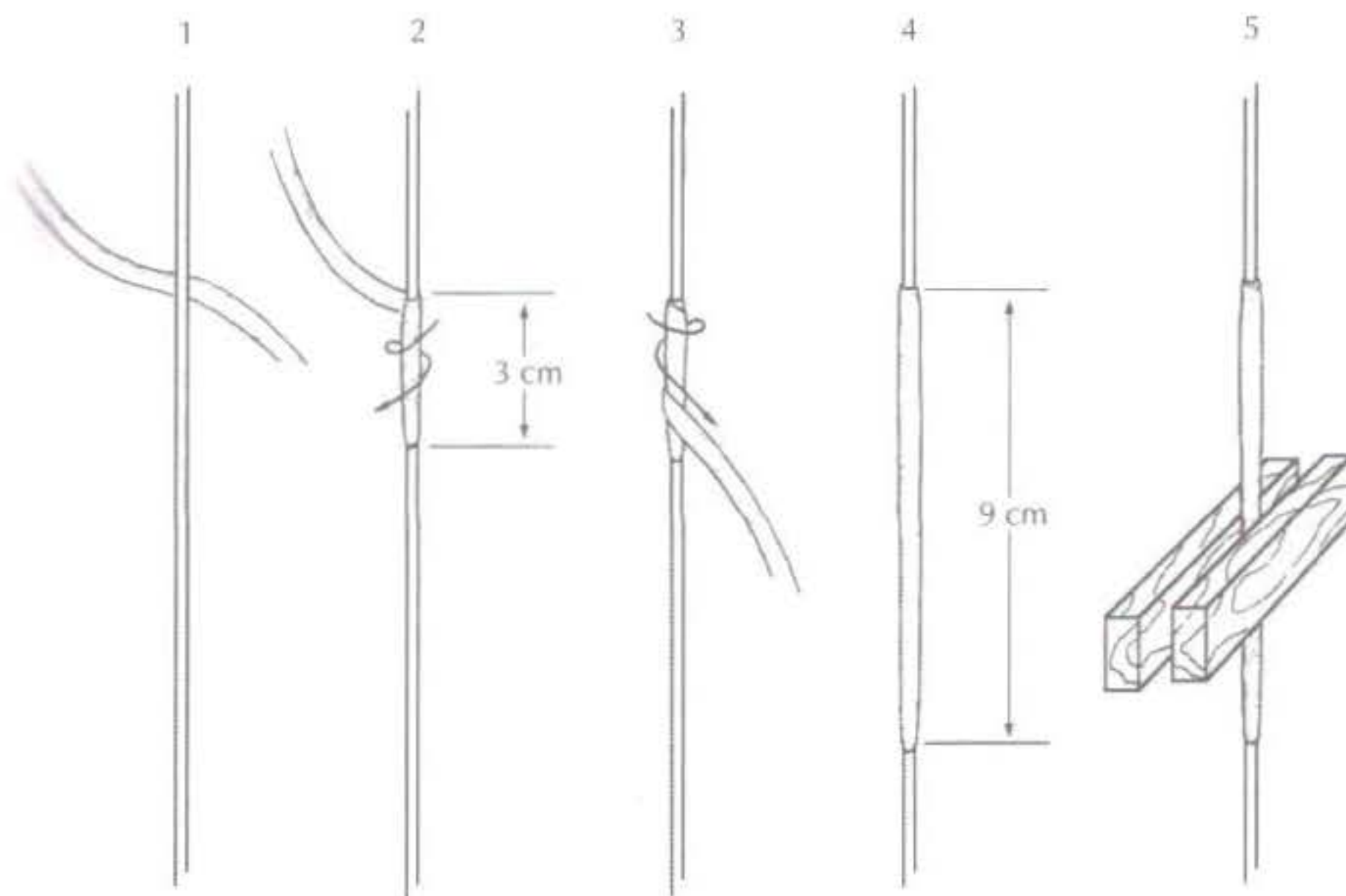
Pour bander le *yumi*.



Position de la corde sur le *yumi*.

Préparer le point d'encochage : la *Nakajikake*

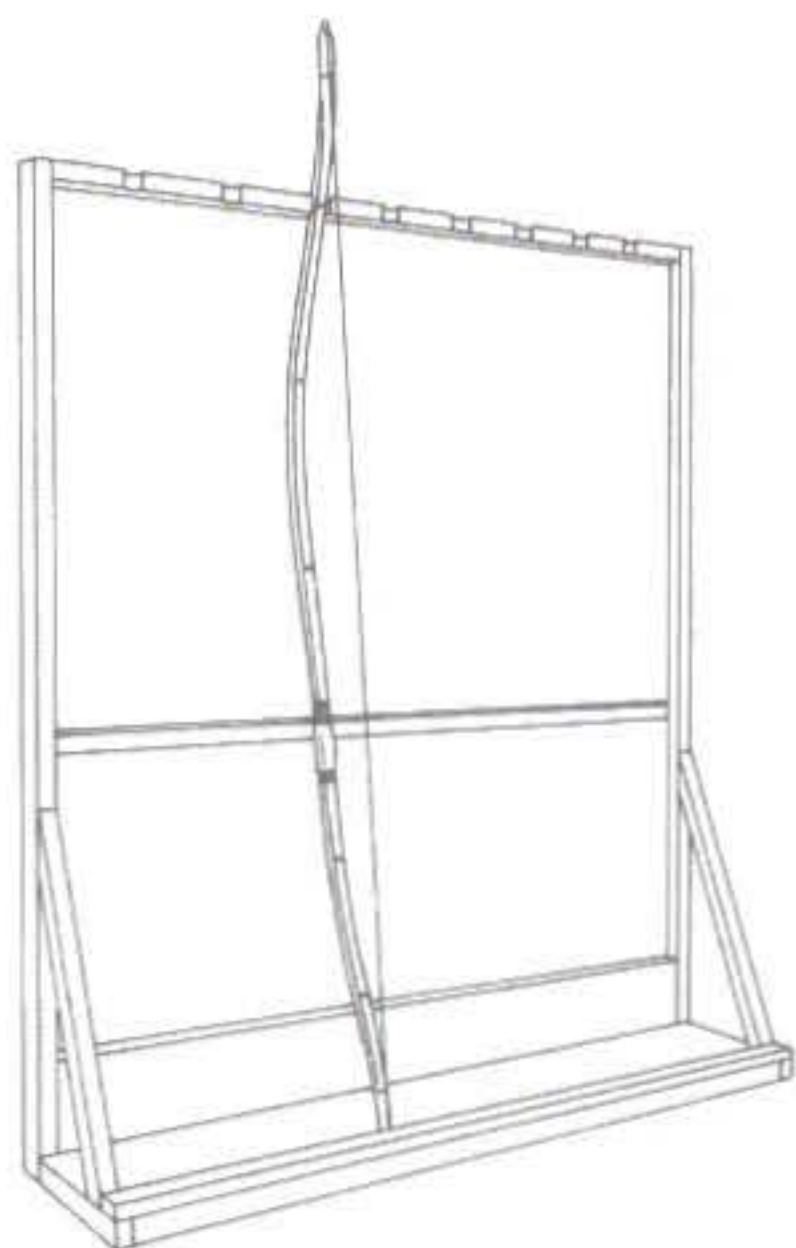
Une fois l'arc bandé, il faut préparer la *nakajikake* avant de pouvoir encocher la flèche. La *nakajikake* est faite d'une courte bande de filasse d'environ 12 centimètres. Avec elle, abaissez sur la *tsuru* une perpendiculaire située à un point à deux centimètres environ au-dessus de la poignée. Marquez ce point au crayon. Frottez à la *waraji* l'aire d'encochage pour fortifier la *tsuru*, et encollez-la de *kusune* ou de simple colle blanche. Appliquez la filasse et, à partir du point marqué sur la corde, entourez celle-ci sur une courte distance en tournant de droite à gauche. Si c'est nécessaire, ajoutez encore un peu de colle, et, avec le reste de la filasse, entourez solidement la corde en descendant dans le sens contraire. Pour finir, faites rouler vigoureusement la *nakajikake* entre deux morceaux de bois dans un mouvement de va-et-vient pour affermir la ligature.



Préparation de la *nakajikake*.

Rangement du *yumi*

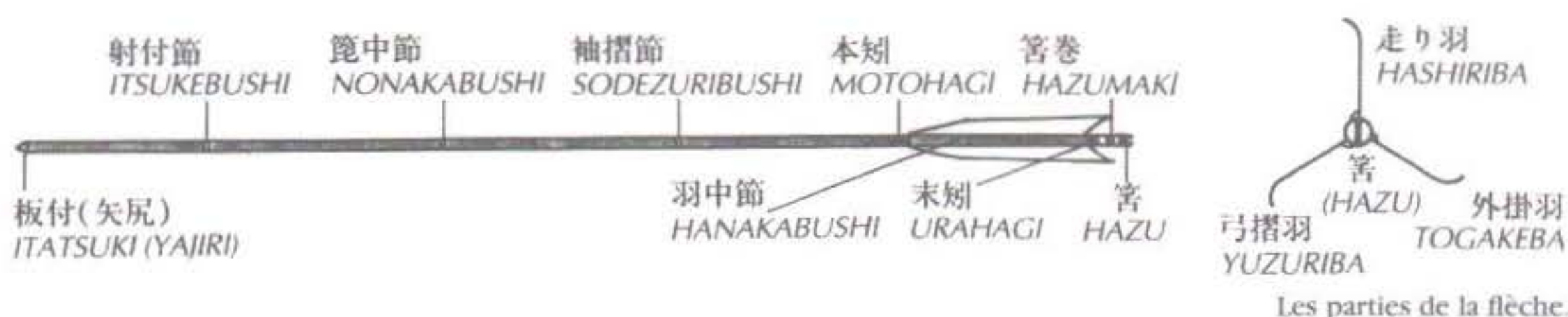
Quand il n'est pas utilisé, un *yumi* doit être rangé dans une enveloppe d'étoffe pour le protéger des égratignures ou des éraflures. Des protections de cuir ou de vinyle sont utiles pour le transport d'un *yumi* lorsqu'il fait mauvais temps, mais il ne faut pas l'y laisser longtemps à cause de la condensation qui peut s'y produire, nuisible au *yumi*. Idéalement, un arc détendu devrait être rangé horizontalement. Si ce n'est pas possible, on peut le ranger verticalement sur le même support que celui qu'on utilise lors de l'entraînement journalier. Il faut se souvenir qu'un *yumi* de bambou est très sensible à des conditions extrêmes d'humidité ou de sécheresse. C'est pourquoi il faut veiller à ce qu'il ne soit entreposé ni dans un sous-sol humide, ni près d'un chauffage.



Support d'arc.

Les flèches : *Ya*

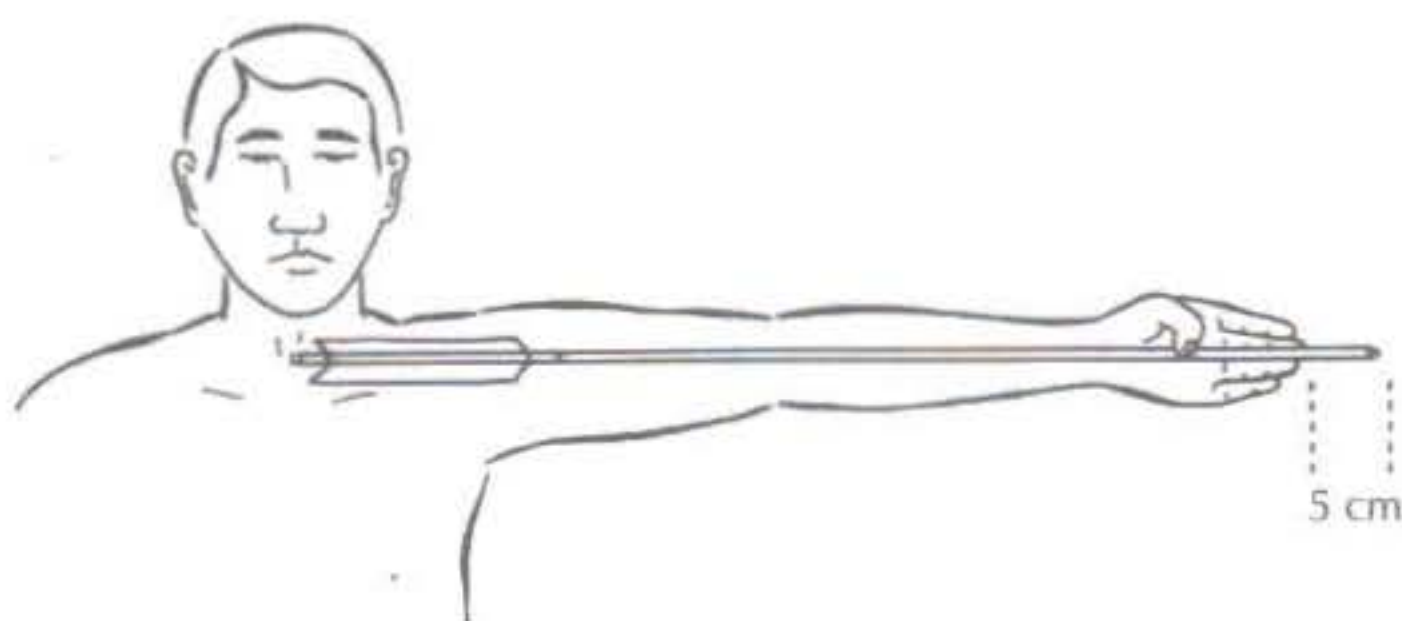
Les flèches japonaises sont tout à fait différentes de leurs sœurs occidentales. Elles sont très longues — environ un mètre ou davantage — avec des plumes de quinze centimètres. Comme les *yumi*, elles sont fabriquées aujourd'hui à peu près de la même manière qu'elles l'étaient dans le passé, uniquement avec des matériaux naturels, à l'exception, naturellement, des pointes qui sont en fer. Les fûts sont faits de *yadake*, une variété de bambou mince et très résistante. Les "nocks" sont normalement taillés dans de la corne ou du bambou. Les plumes sont des plumes d'aigle, de faucon ou d'autres grands oiseaux.



Le fût de la flèche : le *no*

Les *ya* classiques avaient des fûts de formes différentes selon leurs buts : des fûts bombés (*mugi-tsubu*) pour le tir à longue distance et des fûts coniques (*suginari*) pour un tir précis à courte portée. La plupart des flèches modernes ont des fûts qui sont droits (*ichimonji*) ou seulement légèrement coniques (*ko-suginari*).

Les fûts de bambou peuvent également être de calibres différents, pesant environ entre 5 *momei* (18,7 grammes) et 7,5 *momei* (28 grammes). Les flèches les plus légères volent en général plus vite, mais elles perdent leur stabilité si elles sont tirées avec un arc puissant. Quand ils choisissent le diamètre de leurs flèches, la plupart des archers tiennent compte de la longueur de celles-ci, ainsi que de leur propre taille, de manière à obtenir un bon équilibre, esthétiquement parlant, entre leur corps et leur matériel. La longueur d'une flèche (le *yazuka*) est déterminée par la distance qu'il y a



Détermination du *yazuka*.

entre le centre de la gorge et l'extrémité du bras gauche étendu, à laquelle on ajoute cinq centimètres, par sécurité.

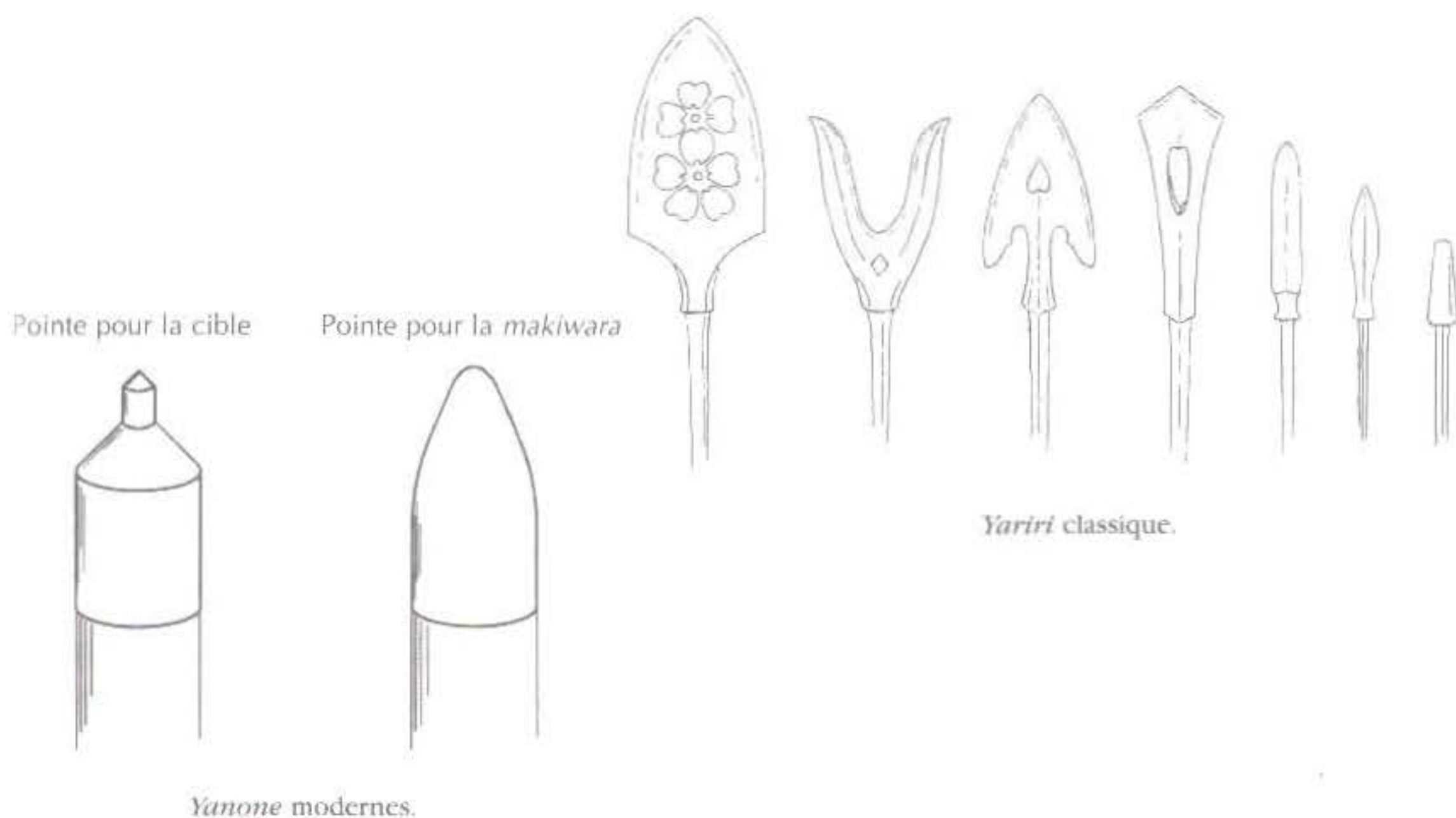
Ces dernières années, on s'est mis à utiliser des flèches aux fûts en aluminium ou en fibre de carbone. Mais, même si elles sont aussi pourvues de plumes véritables, elles ne peuvent être comparées à la beauté des flèches de bambou ni donner les mêmes sensations.

La pointe de flèche (*Yariri* — *Yanone*)

Les pointes classiques de flèches (ou *yariri*) allaient de simples morceaux de fer, que l'on utilisait pour la chasse ou la guerre, à de larges pointes artistiquement travaillées, que l'on utilisait pour les tirs de cérémonie. Aujourd'hui, elles ne servent plus, exception faite de quelques formalités cérémonielles.

Il y a deux types de pointes modernes : les pointes pour le tir à la cible et les pointes pour le tir à la *makiwara*. La plupart des pointes en métal correspondent à l'extrémité des fûts de flèches. Il existe différents diamètres, ce qui leur permet d'être fixées sans avoir besoin d'être collées. Si l'ouverture de la pointe n'est pas tout à fait assez large pour correspondre au fût, on peut légèrement écraser celui-ci pour l'accorder à la pointe.

Les pointes de *makiwara* en métal conviennent à un exercice quotidien, mais les bonnes flèches de *makiwara*, comme celles qu'on emploie lors d'un tir de cérémonie, ont des pointes en corne. On introduit d'abord ces pointes dans le trou qui est au bout du fût, on les fixe avec un peu de *kusune* ou de simple colle blanche, puis, à l'aide d'un couteau ou d'une lime, on égalise la pointe avec le diamètre de la flèche pour avoir une ligne lisse et propre.



Le “*nock*” : le *hazu*

La grande majorité des “*nocks*” sont aujourd’hui faits de corne de chèvre ou de cerf. Comme les pointes de *makiwara* en corne, on les introduit dans le fût de la flèche et, si c’est nécessaire, on les lime pour qu’ils aient le même diamètre. Il faut, la plupart du temps, que l’archer donne un fini à la rainure des *hazu* de corne pour que celui-ci s’adapte bien au point d’encoche de sa *tsuru*. Il faut pour cela une petite lime plate et une “queue-de-rat” pour rendre la partie intérieure de la rainure légèrement plus large que l’ouverture. Il en résulte une rainure en forme de trou de serrure qui permet à la flèche de tenir fermement sur la corde.

Beaucoup de *ya* anciennes ou de *ya* de cérémonie ont des “*nocks*” de bambou. Souvent, ces “*nocks*” sont taillés directement dans le fût de la flèche. Mais parfois, le “*nock*” de bambou a été fabriqué dans un morceau à part et inséré à l’extrémité du fût : cela permet ainsi de remplacer le “*nock*” s’il se casse ou s’il est abîmé.

Les plumes : *hane*

Les plumes représentent la partie sans doute la plus impressionnante d’une flèche, et très souvent la plus coûteuse. Le comble du raffinement, tant du point de vue de la beauté que de la solidité, ce sont les plumes des grands oiseaux de proie. Les plus remarquables sont les aigles marins du Japon (*otori*) et les faucons (*taka*). Mais ces deux oiseaux sont devenus de plus en plus difficiles à trouver dans la nature ; l’aigle marin est devenu si rare qu’il est protégé maintenant par un accord international. C’est pourquoi on n’en trouve plus de plumes. Actuellement, la plupart des plumes proviennent d’aigles plus communs, d’oies, de cygnes et même de dindons — ou de n’importe quel grand oiseau qui n’est pas en danger de disparition.

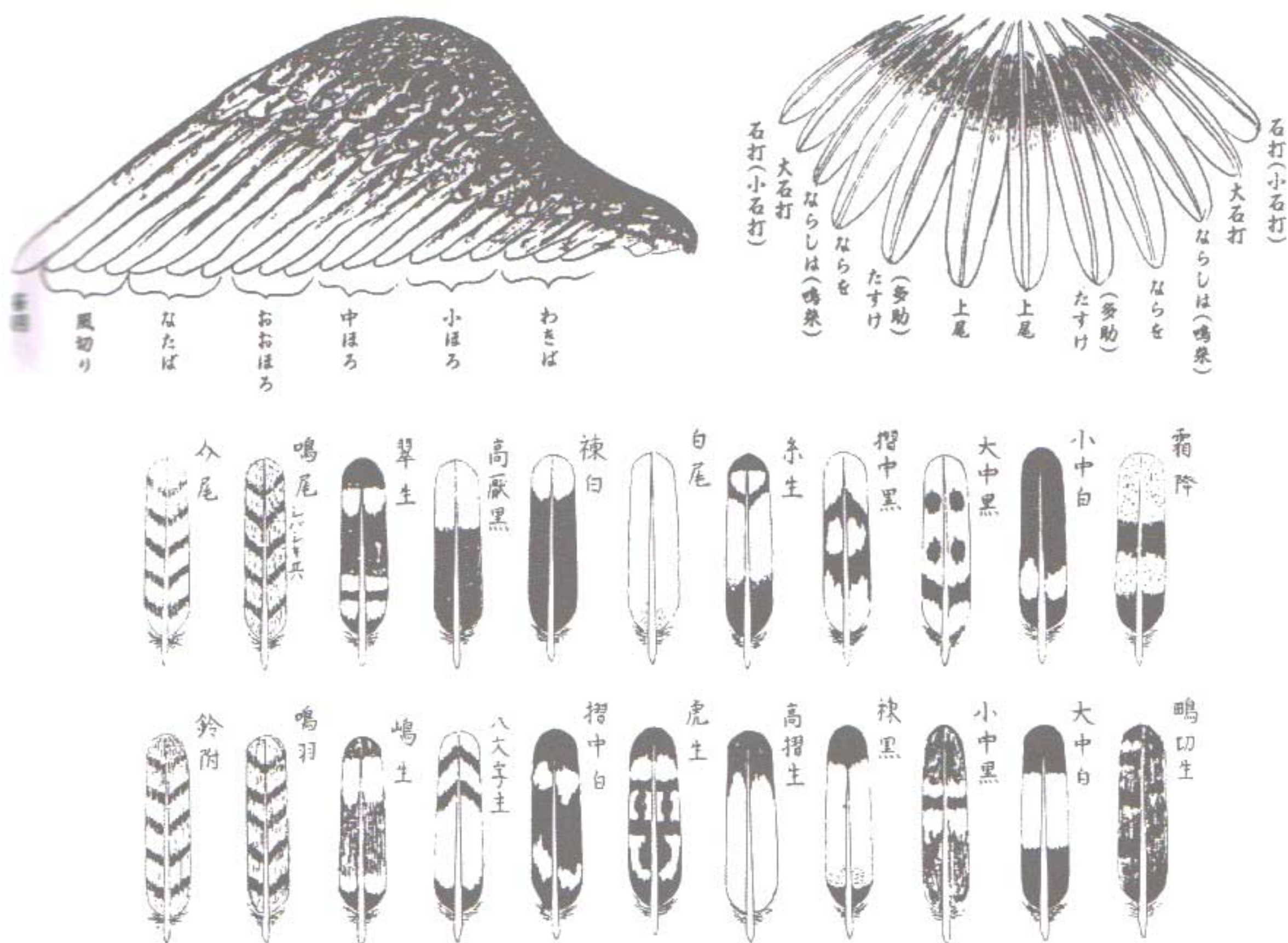
La qualité des plumes varie beaucoup selon le type d’oiseau et selon la partie de l’oiseau dont elles proviennent. Les meilleures sont les *ishuichi*, les plumes extérieures de la queue d’un aigle ou d’un faucon. Viennent ensuite les plumes intérieures (*oba*), et finalement les plumes des ailes (*teba*). S’il s’agit d’oiseaux comme les dindons ou les cygnes, on n’utilise que les plumes des ailes. Elles sont relativement bon marché, mais ne résistent pas à un usage fréquent, contrairement aux plumes d’aigle ou de faucon.

Pour les flèches, on utilise les plumes indifféremment du côté droit ou gauche de l’oiseau. Les flèches qui ont des plumes incurvées vers la gauche s’appellent *baya* — ce sont celles qu’on tire en premier ; celles incurvées vers la droite s’appellent *otoya* — on les tire en second. Car dans l’exercice traditionnel du *kyudo*, on tire deux flèches à la suite : la flèche *baya*, puis la flèche *otoya*.

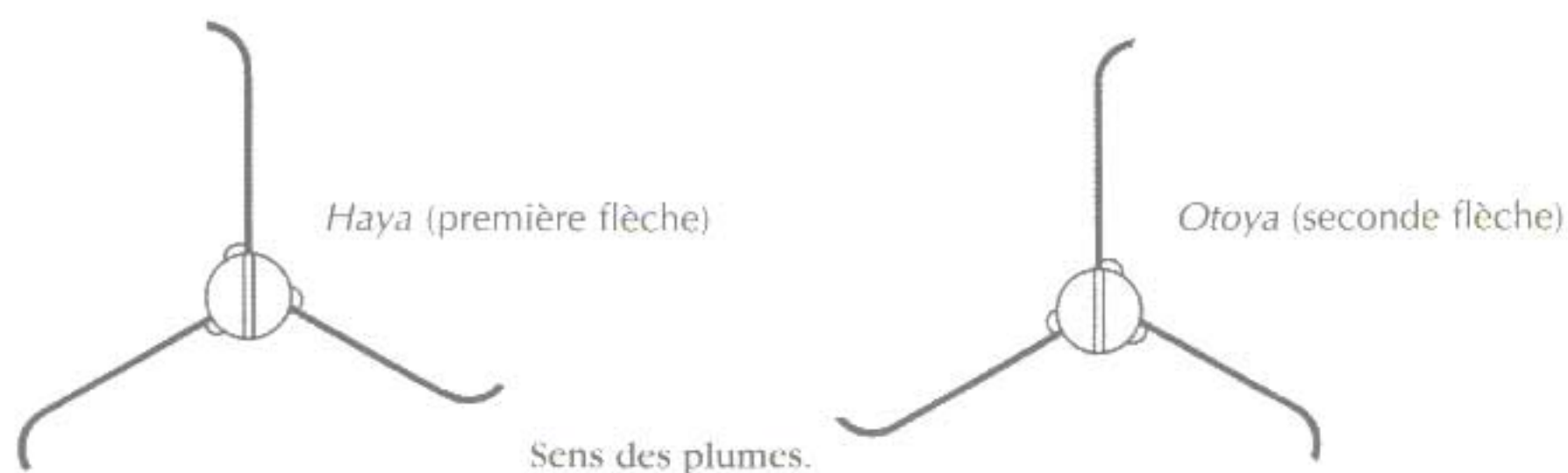
soin et rangement des flèches

Après tout entraînement, il faut au minimum essuyer les flèches avec un chiffon propre et sec. C'est aussi une bonne chose d'en huiler périodiquement les fûts avec de l'huile de noix ou de camélia. C'est surtout important si les flèches restent inutilisées pendant une longue période. Après chaque tir, il faut les remettre délicatement en forme pour les empêcher de se tordre ou de se casser. En fait, ce sont les plumes qui ont le plus besoin d'être soignées. Si on n'arrive plus à les remettre en forme à la main, il faut les passer délicatement à la vapeur.

Les flèches doivent toujours être rangées verticalement pour éviter que les plumes ne s'écrasent. La manière la plus courante actuellement est de

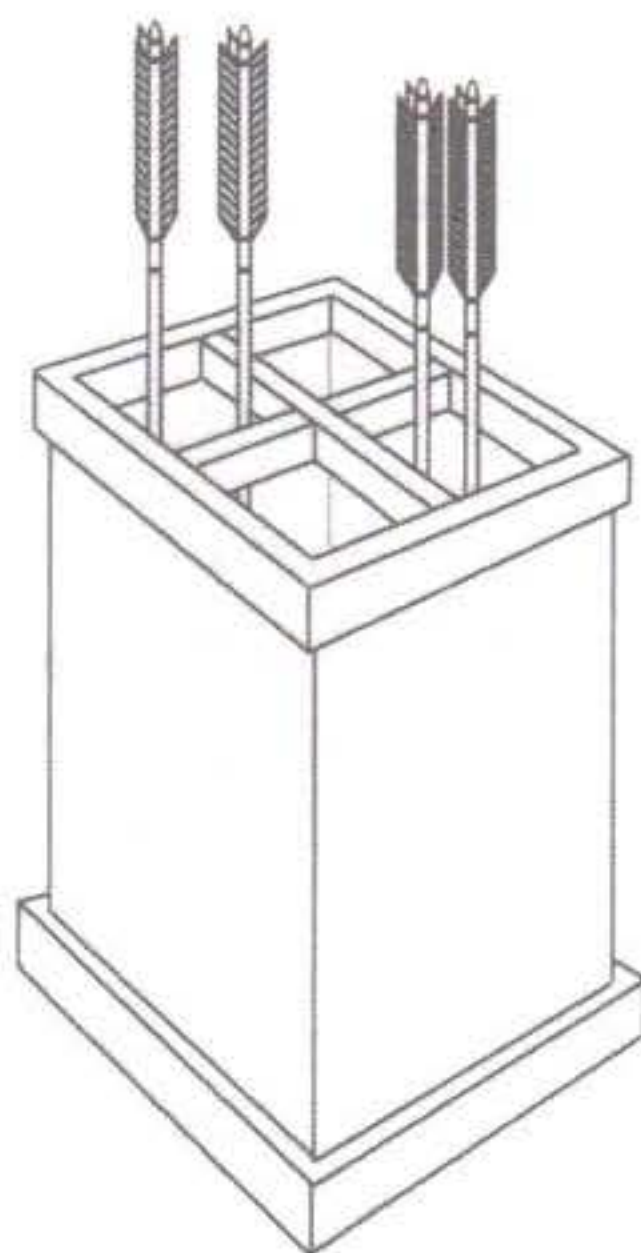


Différents types de plumes.





Un yazutsu.



Un porte-flèches.

les placer dans un *yazutsu*, une espèce de long tube qui est fait pour contenir de six à huit flèches. On en range aussi plus dans des porte-flèches ou des râteliers ouverts, ou bien dans des boîtes de verre ou de bois.

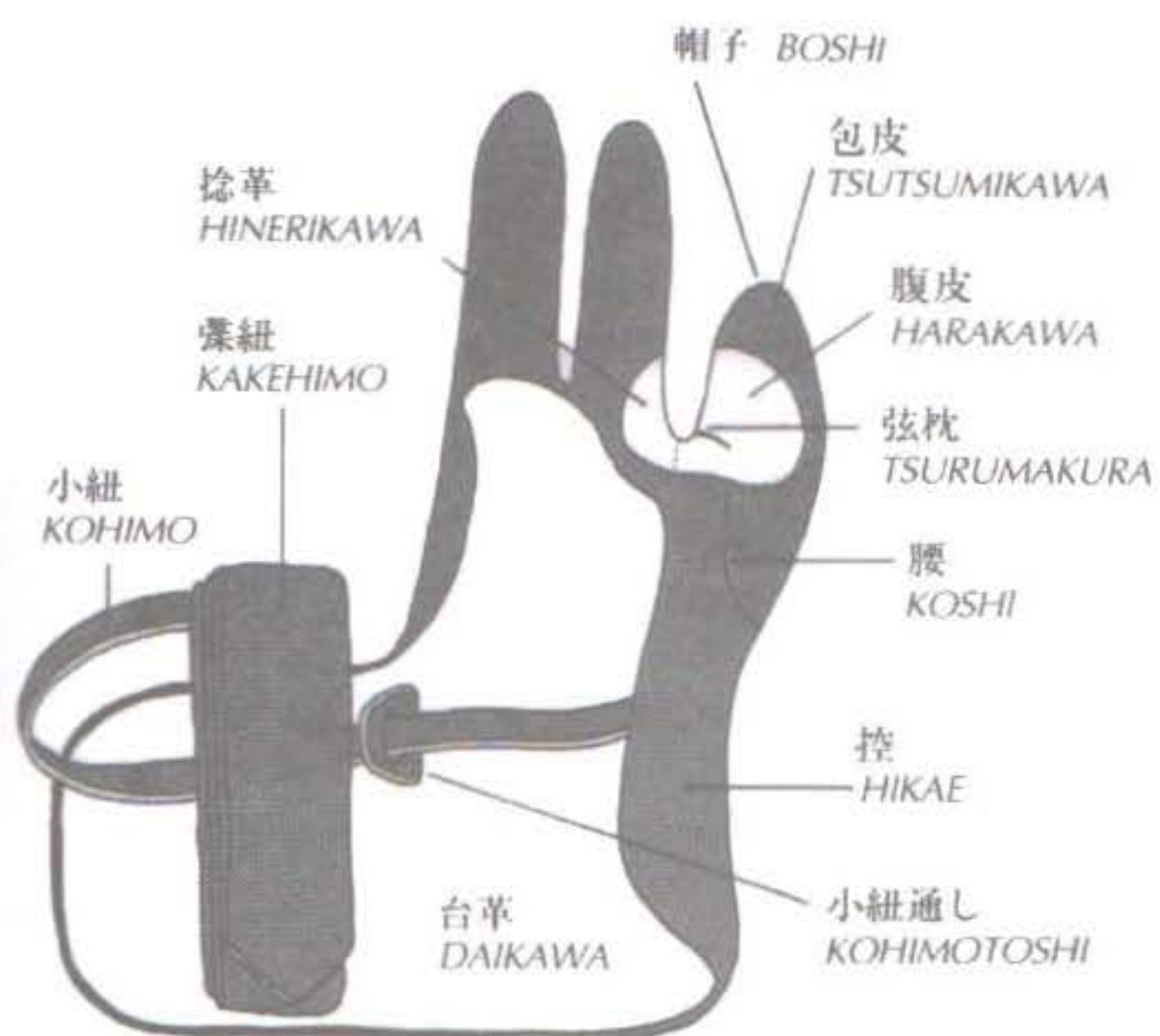
Le gant : le *yugake*

Au début du tir à l'arc japonais, on tendait l'arc avec le pouce et l'index, en "pinçant" la flèche, comme le fait n'importe quel enfant qui joue avec un arc et une flèche. Autour du ^{vi}e siècle, les Japonais adoptèrent la méthode des Chinois du Nord qui tendaient l'arc avec le pouce. Les Chinois utilisaient pour tirer sur la corde un anneau passé au pouce, en corne ou en pierre. Il est peu probable que les Japonais aient jamais utilisé un tel anneau, ils lui préférèrent en fait une bande de cuir. Pour finir, c'est d'un gant dont on se servit, mais celui-ci n'avait rien de particulier à part le fait qu'une partie était renforcée sur le côté interne du pouce ; il fallait en effet que l'archer pût également manier son épée ou conduire son cheval.

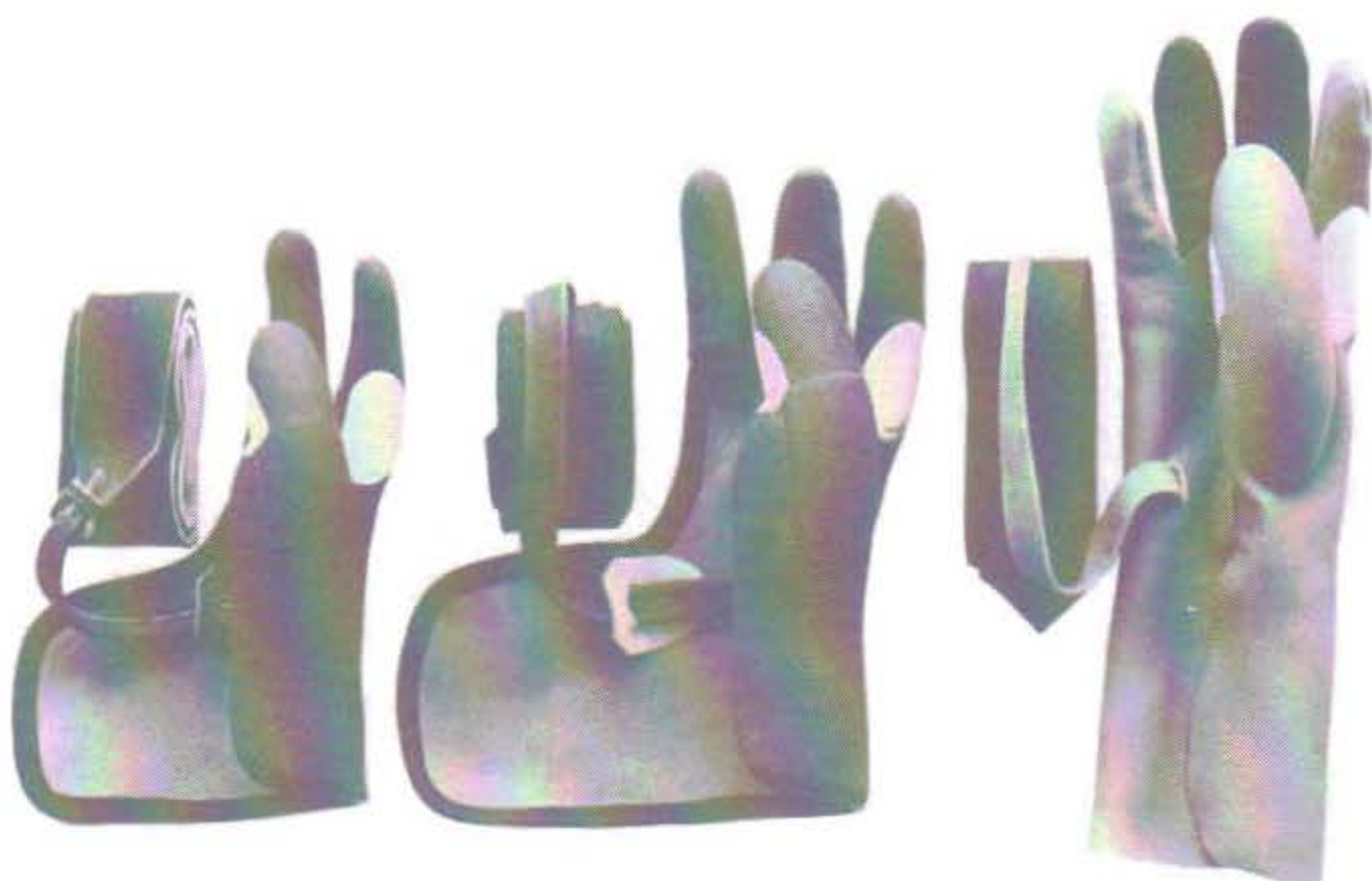
Les gants tels qu'on les utilise maintenant, avec un pouce et un poignet durs, apparurent seulement après la fin des guerres d'Onin (1467-1477)



De droite à gauche : Ishizu Shigasada (facteur d'arcs), Onuma Hogetsu (gantier), Ishizu Iwao (fléchier), Kato Zenbei (gantier) et Watanabe Rikiyo (fléchier).



Les parties du gant.



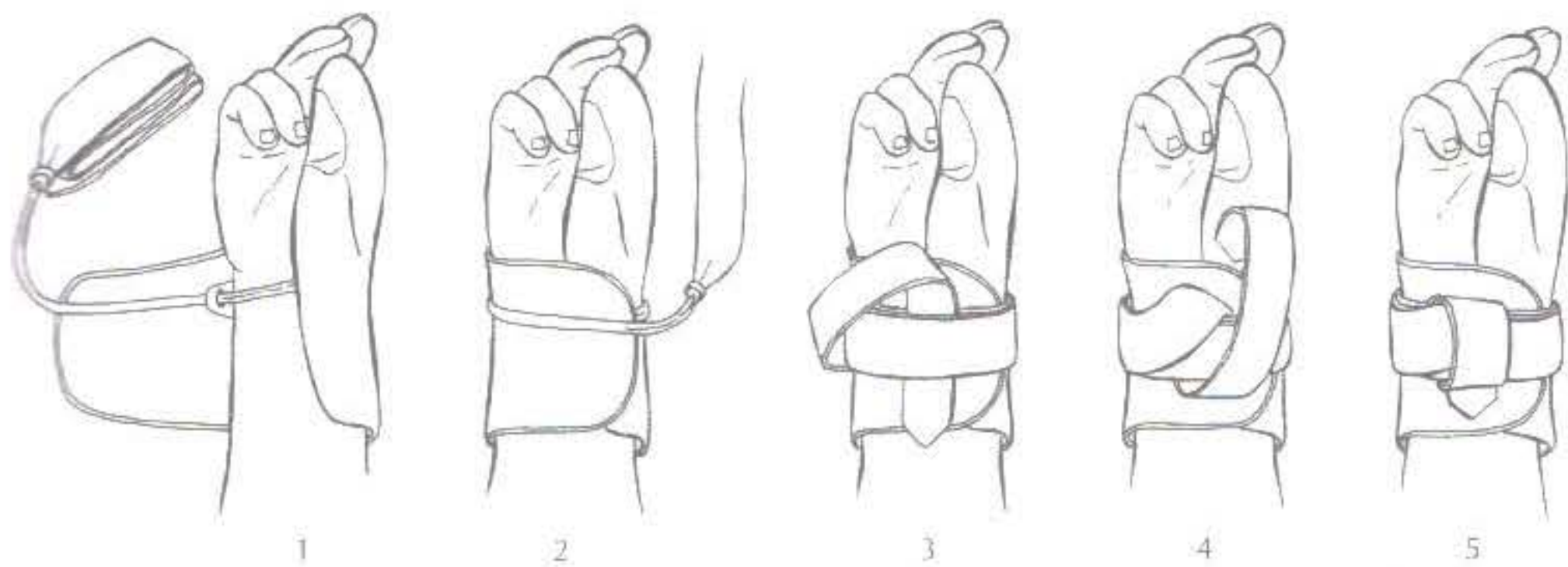
De gauche à droite : *mitsugake*, *yotsugake* et *morogake*.

quand l'intérêt des archers se tourna vers le tir à la cible. Ces gants sont fabriqués avec de la peau de cerf; on y a mis un pouce en corne ou en bois. Cette sorte de gant donne à l'archer la possibilité de tenir son arc tendu beaucoup plus longtemps, ce qui lui permet d'étudier de près la relation qu'il entretient avec son tir.

Pratiquement, on utilise aujourd'hui trois types de *yugake* : les *mitsugake* (gants à trois doigts), les *yotsugake* (gants à quatre doigts) et les *morogake* (gants à cinq doigts). Tous ces gants sont faits pour la main droite parce que l'archer doit toujours faire face au *kamiza* lorsqu'il tire. Outre le nombre de doigts, il y a quelques subtiles différences dans la fabrication des gants. Par exemple, le pouce d'un *yotsugake* est positionné selon un angle légèrement inférieur à celui d'un *mitsugake*. C'est pourquoi certaines écoles ou certains maîtres préfèrent un type de gant à un autre. Le *morogake* précisément, n'est utilisé presque exclusivement que par les gens qui suivent le Ryu d'Ogasawara, tandis que les adeptes du Ryu Heki préfèrent employer un *mitsugake* lorsqu'ils tirent à courte distance. Le *yotsugake* au contraire, a été conçu et utilisé pour les concours de tir à longue distance du Sanjusangendo de Kyoto. Mais aujourd'hui, beaucoup de tireurs expérimentés préfèrent les *yotsugake*, même pour le tir à courte distance, parce que cela demande moins d'effort pour tendre et tenir l'arc.

Attacher le gant

Agenouillé en *seiza*, posez la main, paume tournée vers le haut, sur la cuisse droite. Faites faire un tour du poignet à la petite bande de cuir de telle sorte qu'elle soit placée dans le creux qu'il y a entre la main et les os du poignet. Continuez à enrouler autour du poignet la partie large de la



Attacher le gant.

bande, et laissez l'extrémité libre sur quinze centimètres. Passez cette extrémité sous le dernier tour fait avec la bande, en partant du côté main, et tirez-la vers vous. Détendez légèrement l'enroulement et repassez une nouvelle fois l'extrémité de la bande sous le dernier tour. Pour finir, resserrez l'enroulement et affermissez la boucle.

Prendre soin du gant

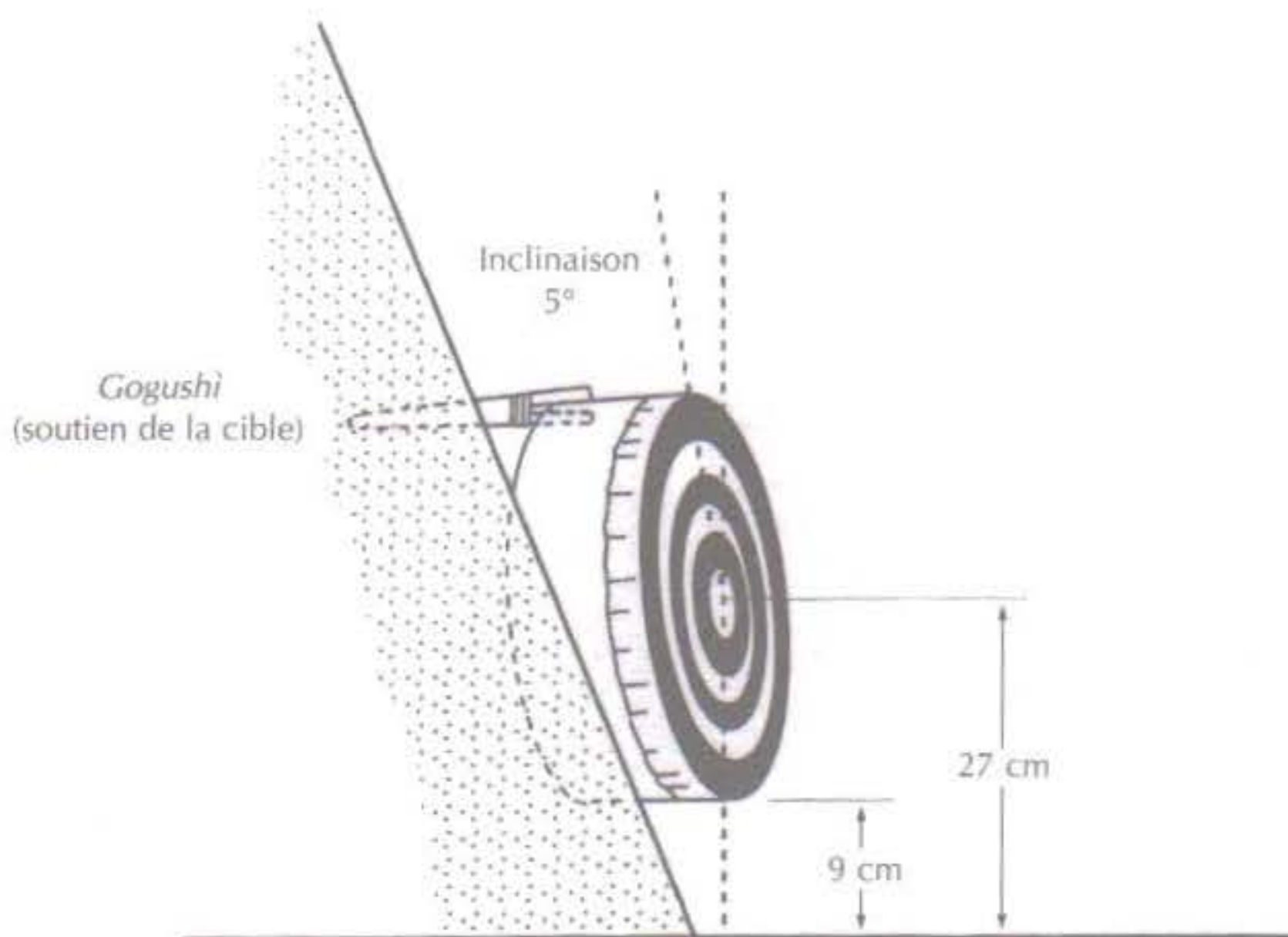
C'est chose courante au Japon de rencontrer quelqu'un qui utilise un gant ayant appartenu à un de ses parents ou de ses grands-parents. Si l'on en prend bien soin, un bon *yugake* doit durer des décennies.

Quand il est neuf, un *yugake* est naturellement raide et il a besoin d'être un peu assoupli avant de pouvoir être utilisé convenablement. Pour cela, enflez le gant, fermez et ouvrez alternativement les doigts pour adoucir le cuir. Il faut aussi travailler doucement le poignet, mais il faut faire attention de ne pas casser la partie raide du cuir qui est liée au pouce.

Il est également important de protéger le gant contre la moisissure. Après l'exercice, laissez sécher le *yugake* et le sous-gant de coton si ceux-ci sont humides de transpiration. Ce n'est qu'une fois secs qu'on peut les ranger dans une étoffe ou dans un étui à gant en peau. Certains archers utilisent en plus un petit paquet de siccatifs pour éviter les mycoses. C'est une excellente mesure préventive, surtout par temps très humide, mais il faut veiller à ce que le siccatif ne soit pas en contact avec le *yugake* de peur qu'il n'en tache le cuir. On peut aussi nettoyer le gant avec une gomme douce. Celle-ci est particulièrement utile pour enlever l'excès de *giriko*, la colophane à gant que l'on met sur le pouce pour empêcher les doigts de glisser. Au pire, on peut utiliser un chiffon humide, mais on ne devrait jamais utiliser de dissolvants puissants ou de savon fort parce qu'ils pourraient facilement tacher ou abîmer le cuir du gant.

La cible : la *mato*

On utilise aujourd'hui pour le kyudo une série de cibles différentes. Elles vont de la toute petite cible dorée de 9 centimètres de diamètre réservée

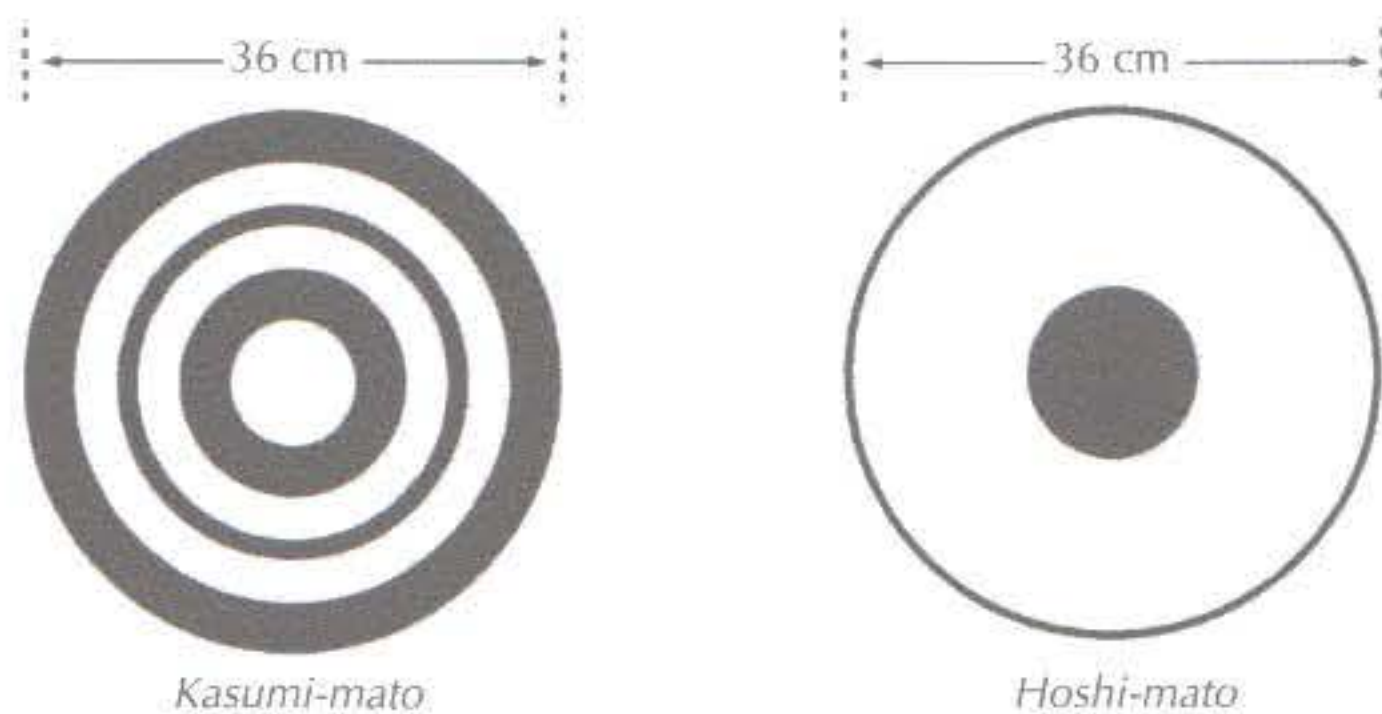


Manière de placer la *mato*.

à des occasions spéciales, jusqu'à la grande cible de 150 centimètres, qu'on utilise pour le tir à longue distance (*enteki*). Mais la plus courante est la *mato* de 36 centimètres, utilisée pour le *kinteki*, le tir à distance normale. La cible de *kinteki* est faite d'un cercle de bois, le *matowaku*, couvert d'une face de papier. Pour préparer la cible, on utilise un mélange d'eau et de colle à papier pour fixer un simple morceau de papier qui servira de première couche à la cible. Puis, on enduit de colle les deux côtés du papier qui formera la cible et on l'étend sur le *matowaku*. Les rebords du papier doivent être aplatis et arrangés, puis on met la cible à sécher au soleil. On fixe alors la *mato* dans la butte de sable (*azuchi*) avec un angle de 5 degrés, de telle sorte que son centre se trouve à 27 centimètres au-dessus du sol. Si on le désire, on peut utiliser un morceau de bois (*gogushi*) pour soutenir le haut de la cible.

Les deux types de cibles qui sont le plus souvent utilisées dans un *kyudojo* normal sont la *kasumi-mato* (cible de brume) et la *boshi-mato* (cible étoile). Le *kasumi-mato* comporte une série de cercles noirs concentriques d'épaisseurs différentes, tandis que le *boshi-mato* ne comporte qu'un disque noir central. Excepté pour les examens de kyudo où la *kasumi-mato* est la cible officielle, il n'y a pas de règle concernant l'usage de ces cibles. Mais la plupart des *kyudojo* utilisent la *kasumi-mato* pour l'exercice quotidien et réservent la *boshi-mato* pour des stages spéciaux d'entraînement.

Les visiteurs qui entrent pour la première fois dans un *kyudojo* sont en général surpris de voir à quel point les *mato* sont placées bas sur la butte de tir. Une explication possible serait que, dans la bataille, les samourais tiraient les uns à genoux, pour former une ligne d'attaque à courte distance, et les autres debout. Si les archers adverses tiraient leurs flèches à hauteur de poitrine, seuls les archers debout auraient été atteints; ce qui



Les deux types de *mato*.

permettait à leurs adversaires de première ligne de s'avancer sans obstacle. C'est pourquoi les samourais archers concentraient leur tir sur les combattants à genoux pour gêner l'avance ennemie.

Aujourd'hui, on continue à placer les cibles bas, en partie par tradition. Mais il existe une autre raison, plus pratique : étant donné la taille moyenne de l'archer japonais et la force moyenne de son arc, l'emplacement de la cible lui permet de garder le corps vertical et sa flèche horizontale quand il tire à la distance normale (*kinteki*) de vingt-huit mètres. C'est ainsi qu'est réglé le problème délicat de l'esthétique dans le kyudo moderne.

La tenue d'exercice : le *keiko-gi*

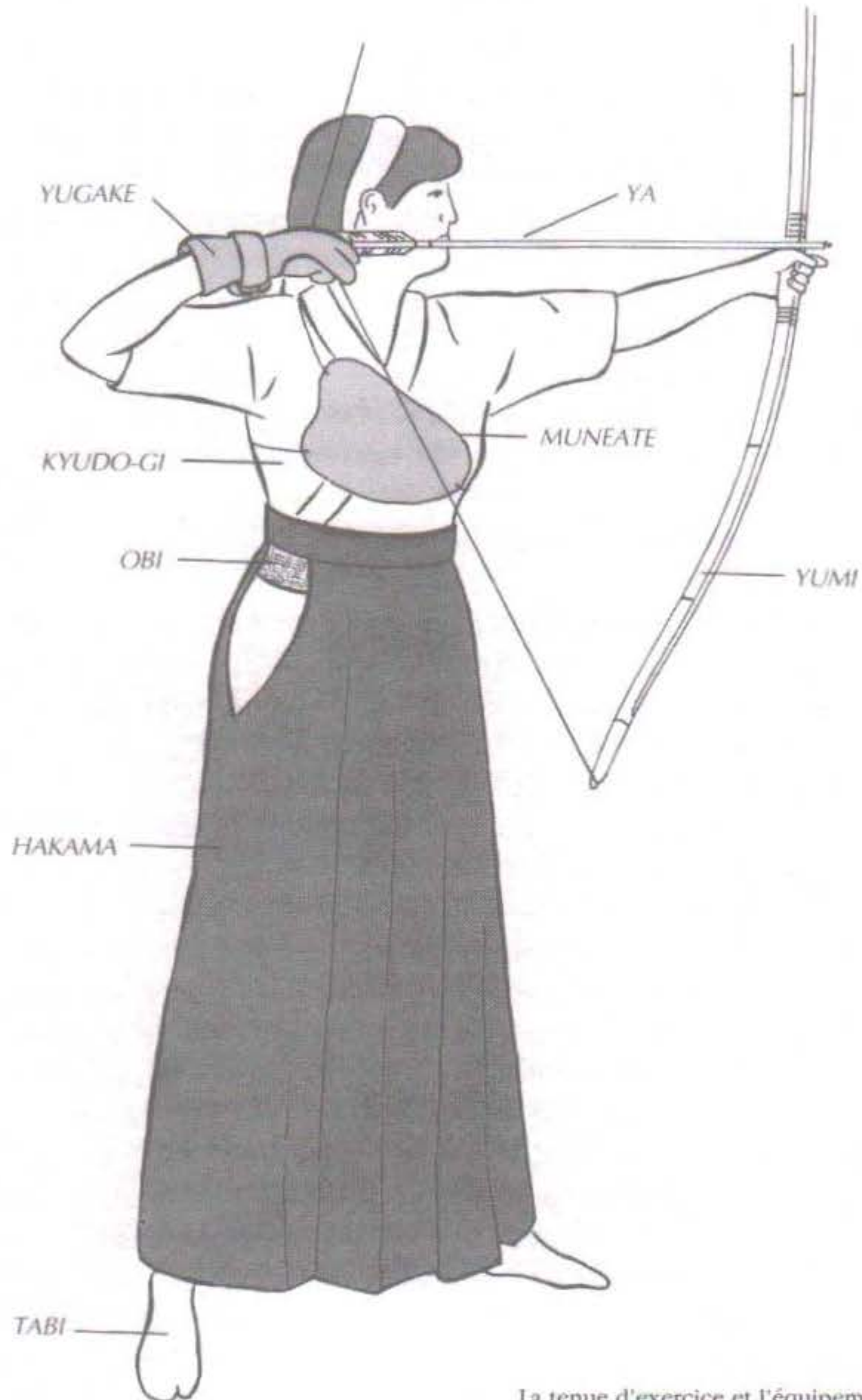
Voir tirer un archer expérimenté dans la tenue de cérémonie, en *kimono* et *bakama*, le costume japonais classique, c'est voir le kyudo dans ce qu'il a de plus beau. Malheureusement, un bon *kimono* coûte très cher, souvent plus de dix mille francs français, c'est donc pourquoi la plupart des gens ne portent un *kimono* que dans les grandes occasions.

La tenue classique d'exercice est une chemise qui rappelle de loin un *kimono*, une longue jupe-pantalon (*bakama*), des chaussettes de toile au pouce séparé (*tabi*) et une ceinture d'étoffe (*obi*). Les femmes portent en plus un protège poitrine en cuir (*muneate*). Il y a quelques subtiles différences entre les uniformes des femmes et ceux des hommes. Par exemple, un *bakama* d'homme comporte une pièce dorsale rigide qui ne se retrouve pas sur celui d'une femme parce que, traditionnellement, les femmes portent leur *bakama* plus haut sur la taille que ne le font les hommes.

Au Japon, la Fédération Nationale de Kyudo (Zen Nihon Kyudo Renmei) demande que tous les archers jusqu'au cinquième dan portent un *kyudogi* blanc et des *tabi* blancs. Les hommes doivent porter un *bakama* noir, tandis que les femmes peuvent avoir un *bakama* soit noir, soit bleu marine. On exige des archers qui passent un examen au-dessus du cinquième dan de porter *kimono* et *bakama*, avec des *tabi* blancs. Pour simplifier les choses, les membres de la plupart des *kyudojo* suivent les mêmes règles

pour l'entraînement quotidien, mais on donne aux membres haut-gradés la possibilité de porter soit le *kyudo-gi* blanc, soit un *kimono*.

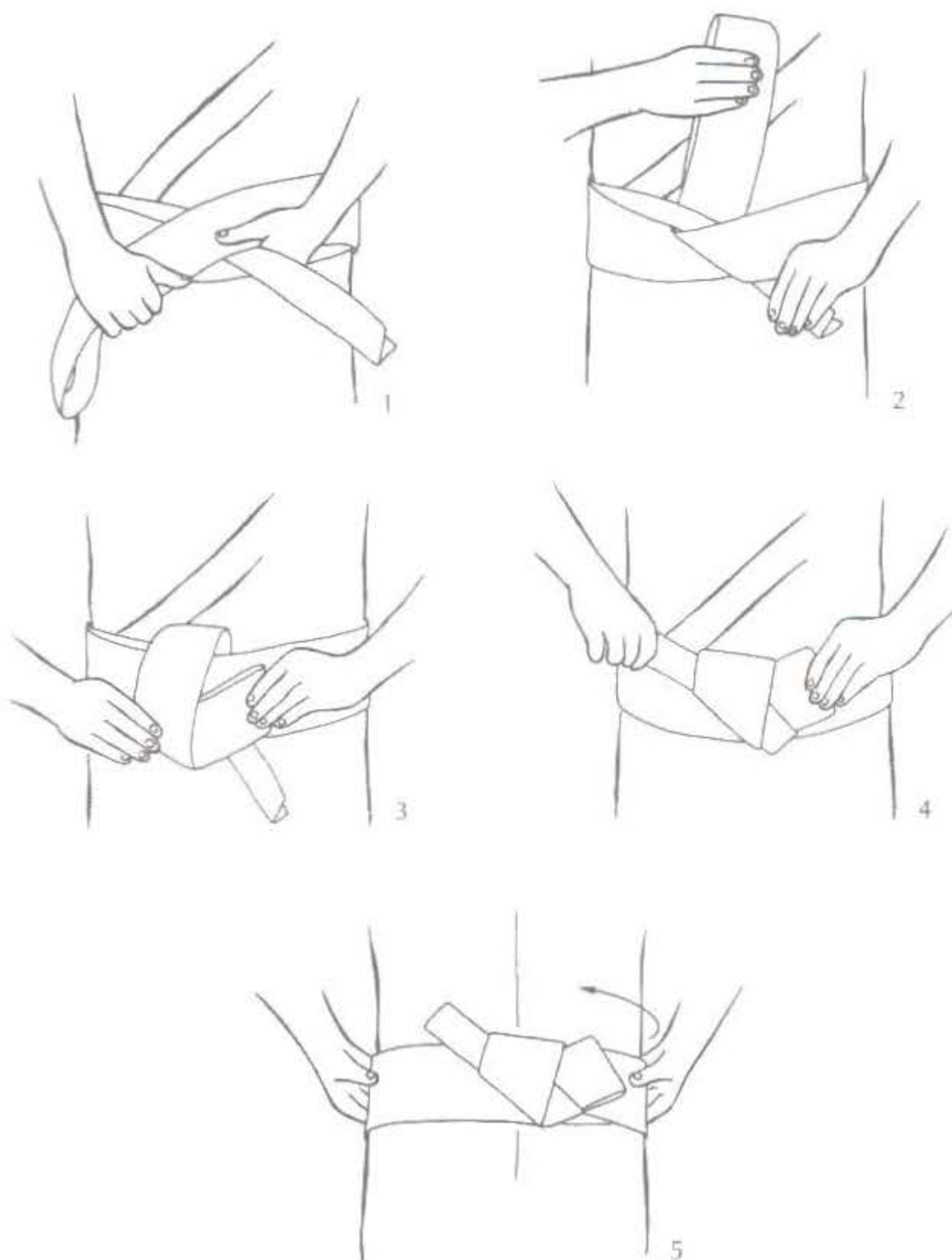
En permanence, la tenue de kyudo doit être d'une propreté immaculée et soigneusement repassée. Il n'y a rien qui gâte plus la beauté du kyudo qu'une personne sale et mal soignée. La plupart des *kyudo-gi* sont en coton ou en matière synthétique et peuvent être facilement lavés et repassés. Les *hakama* doivent être soigneusement pliés après chaque usage afin qu'ils restent élégants et en ordre. Ces exigences peuvent sembler mesquines, mais si quelqu'un n'a même pas la patience et la discipline de tenir son *keiko-gi* propre et en ordre, comment peut-il imaginer un instant supporter les contraintes infiniment plus grandes de la pratique du kyudo?



La tenue d'exercice et l'équipement de base.

Nouer la ceinture (*obi*)

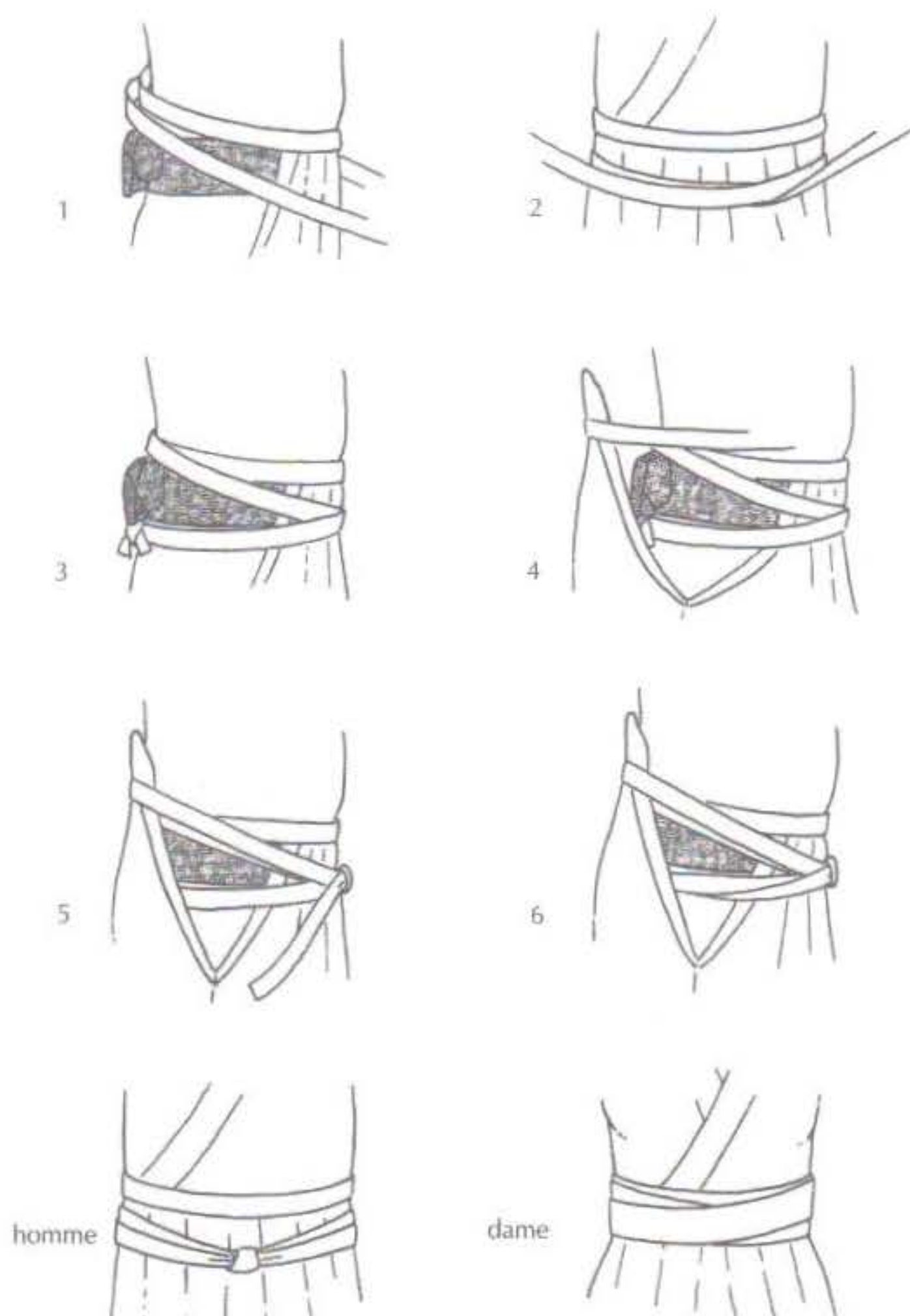
Avant de nouer la ceinture, veillez à ce que le *keiko-gi* ou le *kimono* soit correctement en place, la partie gauche recouvrant la partie de droite. A partir du devant, pliez l'extrémité de l'*obi* sur trente centimètres, dans le sens de la longueur. Tenez cette extrémité sur votre flanc gauche et entourez votre taille avec l'*obi* à partir de la gauche en laissant libre l'autre extrémité sur trente centimètres (si l'*obi* est trop long, repliez-en le bout). Entourez la partie mince avec la partie large et tirez-la en haut, de manière à serrer l'*obi*. Repliez l'extrémité de la partie large vers l'intérieur pour lui donner une forme en "V", puis enfiler le bout étroit dans ce "V" et serrez fort. Pour finir, faites tourner l'*obi* autour de la taille, par la droite, jusqu'à ce que le nœud se trouve exactement au milieu du dos.



Nouer l'*obi*.

Attacher le *bakama*

Tenez la partie antérieure du *bakama* contre la taille puis faites passer les deux longs brins par derrière et faites-les se croiser au-dessus du nœud de l'*obi*. Continuez à tourner en descendant jusqu'à devant, et faites se croiser les brins en mettant sur le dessus celui de gauche. Sur un point situé juste à gauche du centre, pliez le brin de droite par dessus celui de gauche en maintenant le tout bien à plat. Continuez à faire tourner les brins jusqu'à sur le dos et attachez-les par un nœud de papillon sous l'*obi*. Prenez ensuite la partie postérieure du *bakama* et placez-en la partie centrale au-dessus du nœud de l'*obi*. Saisissez les brins à l'arrière et amenez-les devant et en bas, en les faisant se croiser (le brin gauche sur celui de droite) au milieu du ventre. Pour les femmes, les brins doivent faire le tour du corps mais en passant sous le *bakama*, avec le nœud-papillon sous l'*obi*. Pour les hommes, les brins sont noués par un simple nœud plat, et ce qui reste de leurs extrémités est rentré sous l'*obi*, respectivement à droite et à gauche.



Attacher le *bakama*.

Hassetsu

ou les huit phases du tir

L'étude du kyudo est divisée en huit phases fondamentales, connues sous le nom de *hassetsu*. Les *hassetsu* sont le fruit de la connaissance et de l'expérience des maîtres archers des générations antérieures, et ils sont le moyen le plus simple et le plus efficace pour apprendre la technique du kyudo et la procédure à suivre pour tirer.

Les *hassetsu* sont décrits ici comme des actions séparées pour en faciliter l'exposition et la compréhension. En vérité, ils sont les étapes d'une action continue et doivent être exécutés d'un bout à l'autre sans rupture. Il ne faut toutefois pas considérer que les mouvements des *hassetsu* s'enchaînent de façon mécanique. Il y a justement des moments où l'archer doit faire une pause pendant le tir. Mais c'est l'esprit qui, lui, ne s'arrête jamais. Il coule doucement et régulièrement, se mettant en route avant même que les mouvements aient commencé, et il continue à cheminer longtemps après que le tir soit terminé.

Il y a en kyudo un dicton bien connu : "Le tir devrait être comme une eau courante". En observant de près les flots d'une rivière, nous voyons les ondes se déplacer de façon indépendante. Mais il s'agit là d'une simple apparence. Si nous nous reculons et si nous regardons l'eau sous un angle différent, les ondulations se fondent dans l'ensemble du courant. Il en est de même en kyudo : les *hassetsu* sont comme les ondulations du courant ; pris dans l'ensemble du tir, ils se fondent dans le flot de l'esprit.

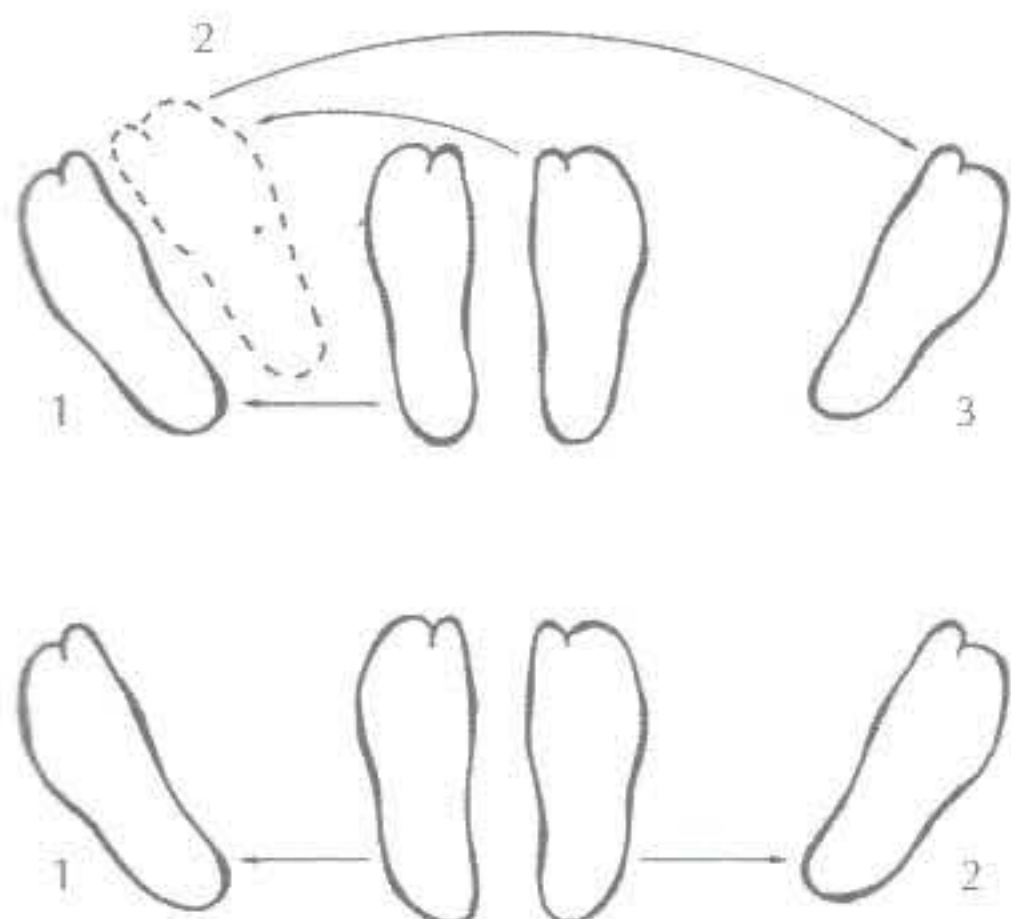
Avant de commencer à étudier les *hassetsu*, il faut savoir que le kyudo s'est développé suivant deux lignes : le *bushakei*, style de tir du fantassin, et le *kishakei*, style de l'archer monté. Les deux styles sont différents, en partie parce que les techniques divergent sur la manière de sortir la flèche du carquois et de l'encoher sur la corde. Aujourd'hui, on nomme plus volontiers *kishakei reishakei*, ou style de cérémonie, parce qu'il est étroitement associé au style de cérémonie du *ryu* d'Ogasawara. Comme les *hassetsu* sont le résultat de l'enseignement des deux styles par d'anciens maîtres, on peut suivre le *bushakei* ou le *reishakei* pour tirer en procédure standard. Mais quand on tire, il faut faire bien attention de ne pas mélanger les deux styles.

Ashibumi (placement des pieds)

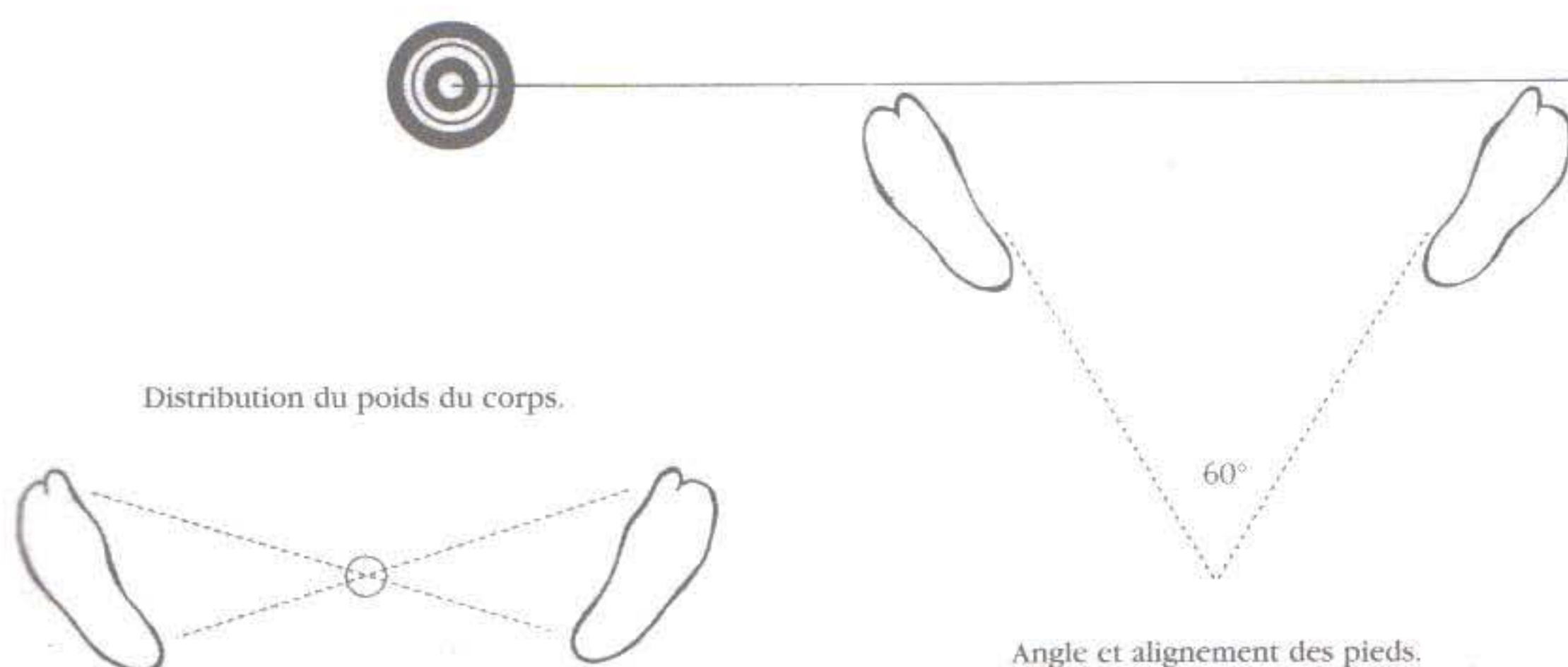
Ashibumi représente les fondations sur lesquelles sont construites les phases successives des *bassetsu*. Sans un solide et ferme enracinement des pieds, un bon tir est pratiquement impossible. Il est donc impératif de comprendre parfaitement ce qu'est *ashibumi*.



Ashibumi.



Deux façons de faire *ashibumi* : *reishakei* (en haut) et *bushakei*.

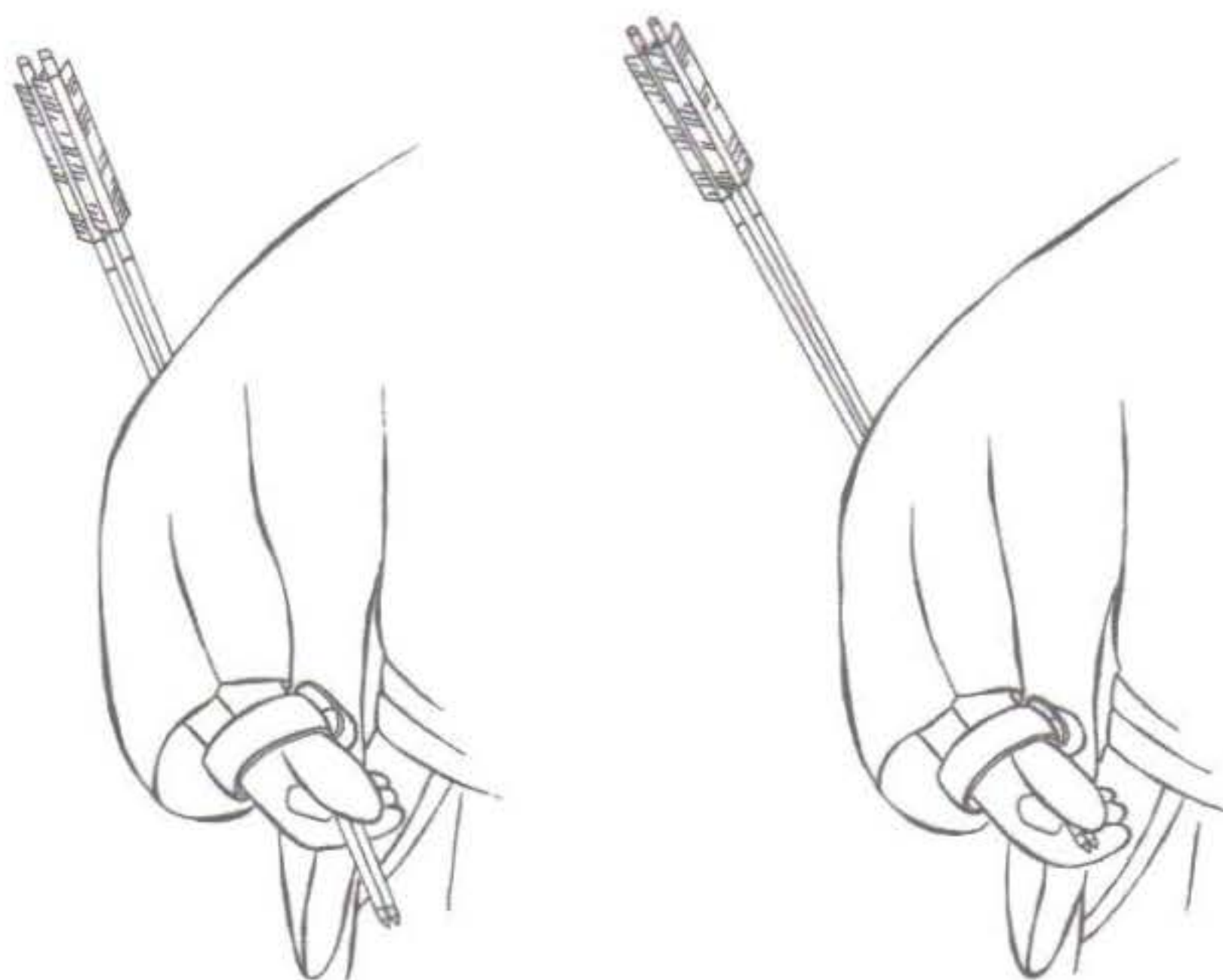


Il y a deux façons de placer ses pieds lorsqu'on fait *ashibumi* : la méthode en trois temps du *reishakei*, faite d'un pas à gauche puis d'un double glissement du pied droit, ou la méthode en deux temps du *bushakei*, faite d'un pas à gauche puis d'un pas à droite. Dans les deux cas, il est important de garder le corps droit et de faire glisser délicatement les pieds sur le plancher pour éviter à-coups ou balancements. L'écartement des pieds doit correspondre à la longueur de la flèche (*yazuka*) et les extrémités des gros orteils doivent être alignées avec le centre de la cible. L'axe des pieds doit faire un angle de soixante degrés, et le poids du corps être réparti également de telle sorte que le centre de gravité soit maintenu entre les deux pieds. Les deux jambes doivent exercer chacune la même pression sur le sol et les genoux doivent être tendus de façon naturelle. Si les pieds doivent être fermement posés sur le sol, il ne faut toutefois pas les y "planter" ou trop les presser sur le plancher. Au contraire, on doit avoir la sensation que l'énergie de la terre monte à travers le plancher jusque dans les jambes et dans la partie supérieure du corps. On tient l'arc et les flèches à la hauteur des hanches, l'arc dans la main gauche et les flèches dans la

main droite. Les deux coudes doivent être bien écartés. La pointe de l'arc est tenue en avant dans l'axe du corps, à dix centimètres environ au-dessus du plancher. En *reishakei*, on tient les flèches de telle sorte qu'elles dépassent le gant de dix centimètres. En *bushakei*, n'apparaissent que les pointes. Dans les deux cas, les flèches sont tenues selon un angle identique à celui de l'arc, pour former avec lui et devant soi un triangle imaginaire.

Dozukuri (assurer la posture)

Une fois que les pieds sont en place, on porte l'attention sur la posture de la partie supérieure du corps. Il faut faire surtout attention au placement de ce qu'on appelle les trois croix : il faut que les épaules, les hanches et les pieds soient parfaitement alignés les uns sur les autres et parallèles au plancher. Pour que cette posture soit correcte, il faut que les épaules soient maintenues basses et que la colonne vertébrale et la nuque soient légèrement tendues. On encoche la première flèche (*haya*) sur la corde et on la maintient en place avec l'index gauche. Puis on place la seconde flèche (*otoya*) en dessous de *haya*, soit entre l'annulaire et le petit doigt (en *reishakei*), soit entre le médium et l'annulaire (en *bushakei*). On appuie la base de l'arc sur le genou gauche et on tient l'arc de telle sorte que sa courbe supérieure soit alignée avec le centre du corps. En même temps que l'on ramène la main droite sur la hanche droite, on corrige la posture, en s'assurant de n'être penché ni en avant, ni en arrière, ni à gauche, ni à droite. Alors, selon le type de gant qu'on utilise, on prend *otoya* et on la tient sur le côté selon l'une ou l'autre des manières indiquées



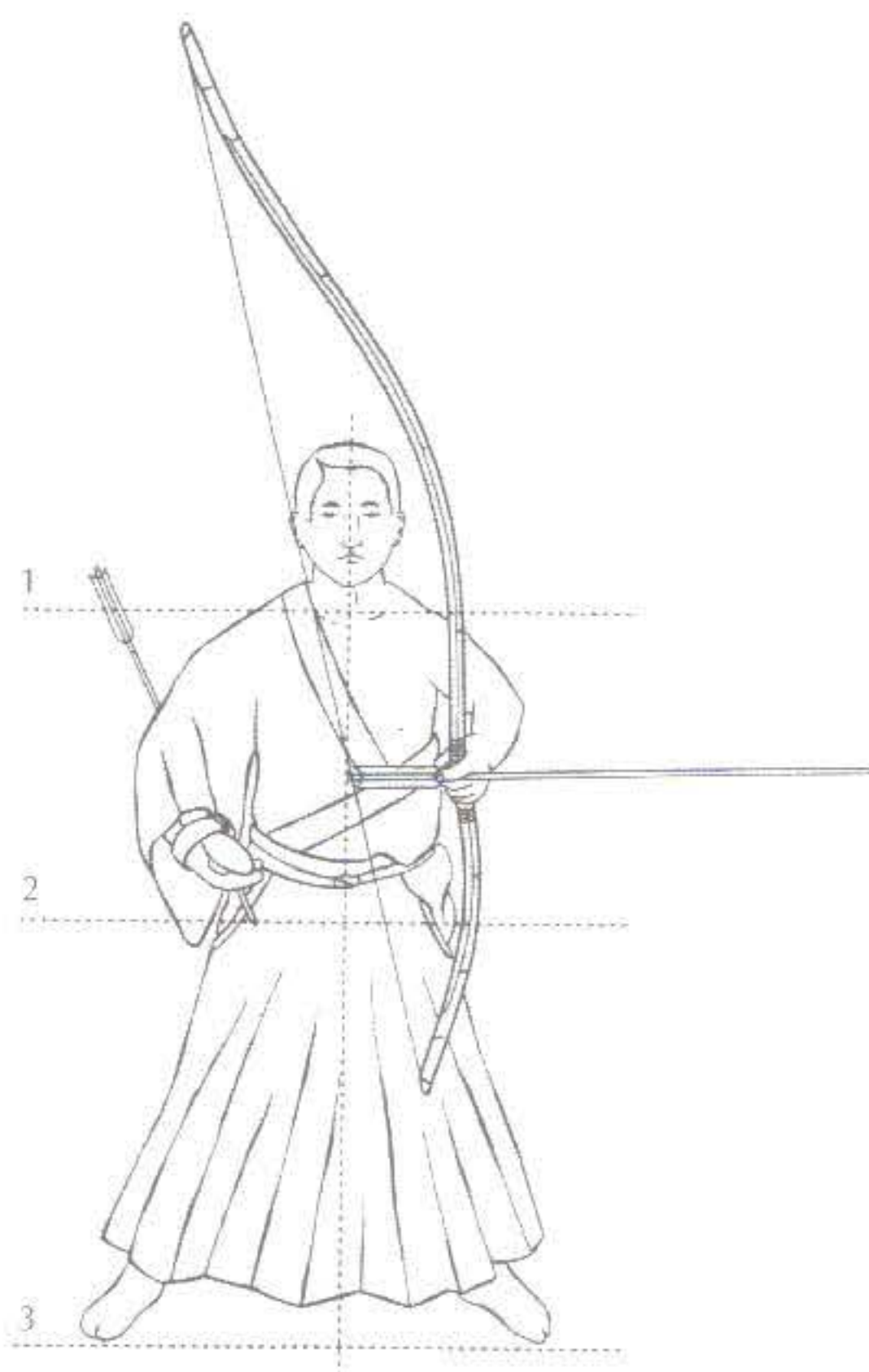
Les deux manières de tenir les flèches en *ashibumi* : *reishakei* (à gauche) et *bushakei*.

par le dessin ci-après. Les yeux suivent tranquillement la ligne du nez et viennent se fixer sur un point situé à environ quatre mètres de distance.

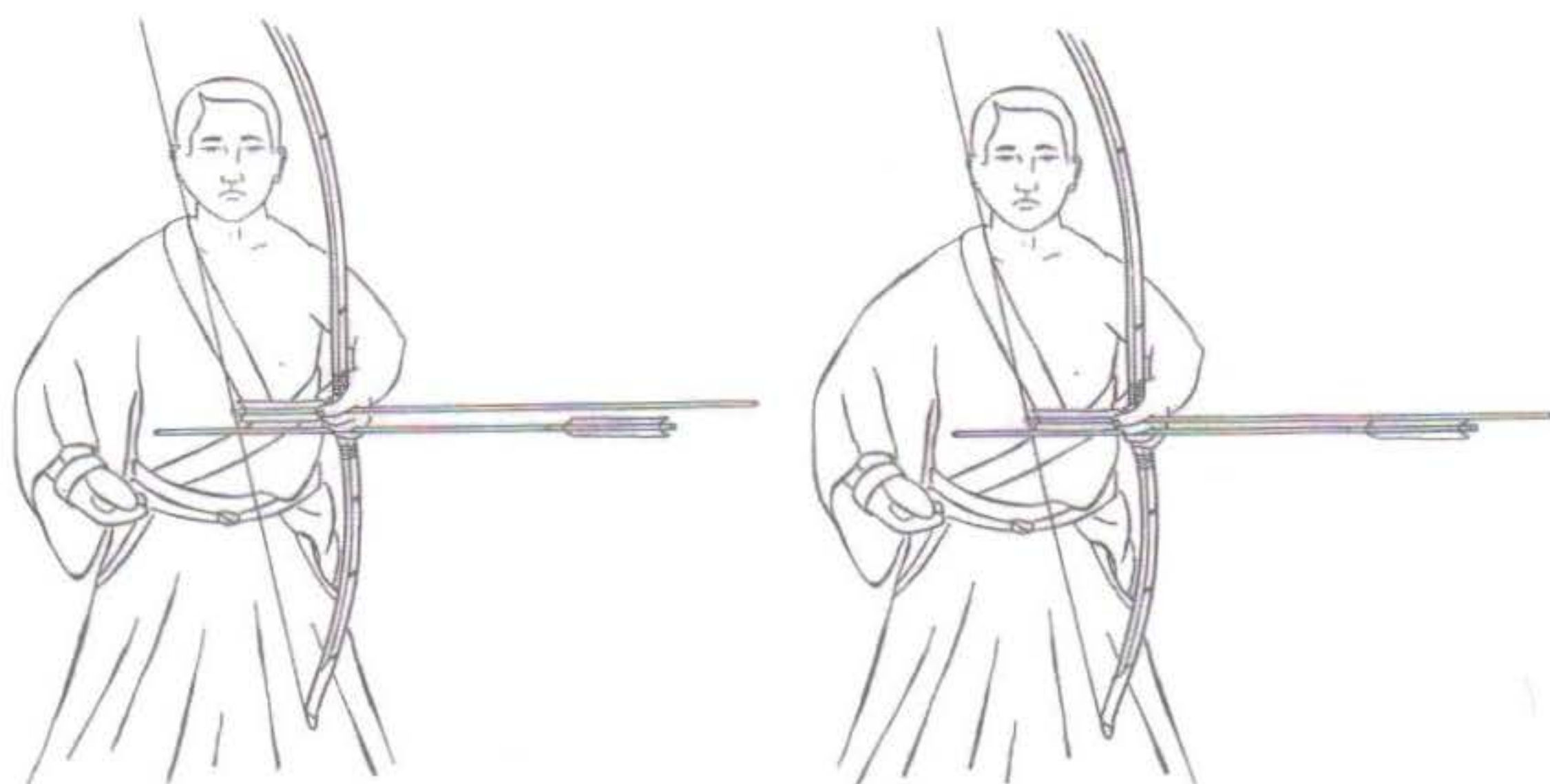
A ce moment, on règle le rythme de la respiration et on place le poids du corps naturellement; en même temps, les pensées se calment et l'esprit est dirigé dans toutes les directions, ce qui crée une impression de rondeur qu'en kyudo on appelle *enso*. Enfin, on fait *tsurushirabe*, l'inspection de la corde. Pour cela, les yeux doivent suivre la corde vers le bas, puis la flèche jusqu'à la cible. Puis le regard revient jusqu'au point d'encoche et l'on se prépare à faire *yugamae*.



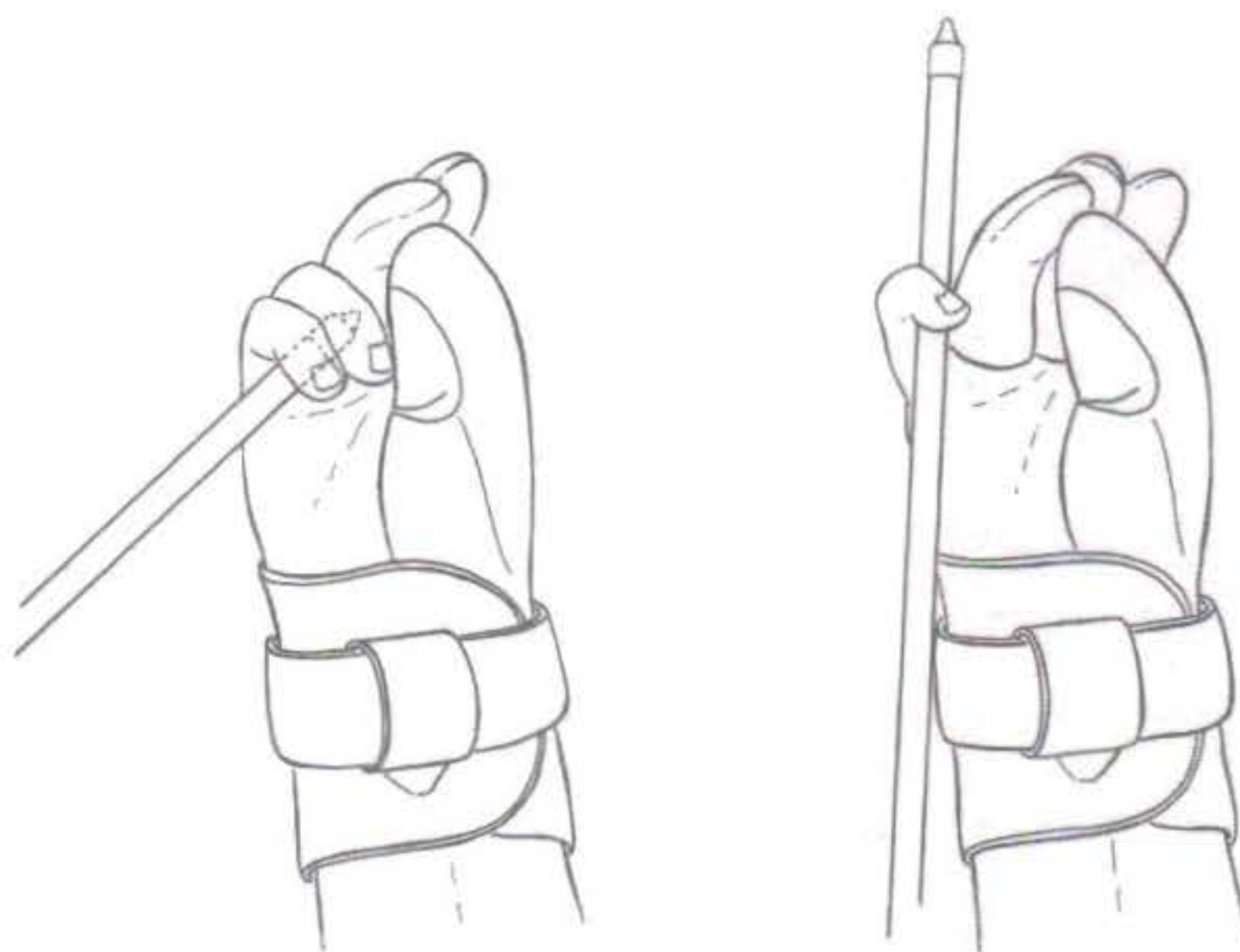
Dozukuri.



Les trois croix.



Les deux façons de tenir *baya* et *otoya* en *dozukuri* : *reishabaki* (à gauche) et *bushabaki*.



Les deux manières de tenir *otoya* en *dozukuri* : avec un gant à trois doigts (à gauche) et avec un gant à quatre doigts.

Yugamae (préparation de l'arc)

Dans le kyudo moderne, il y a deux *yugamae*. Dans le premier, qu'on appelle *shomen no kamae*, on tient l'arc devant le corps. Dans le second, appelé *shamen no kamae*, on tient l'arc latéralement, sur la gauche. Tous deux comportent des gestes préparatoires appelés *torikake* (placement du gant), *tenouchi* (maintien de l'arc) et *monomi* (observation de la cible).



Yugamae.



Shomen no kamae



Shamen no kamae



Torikake (première partie).



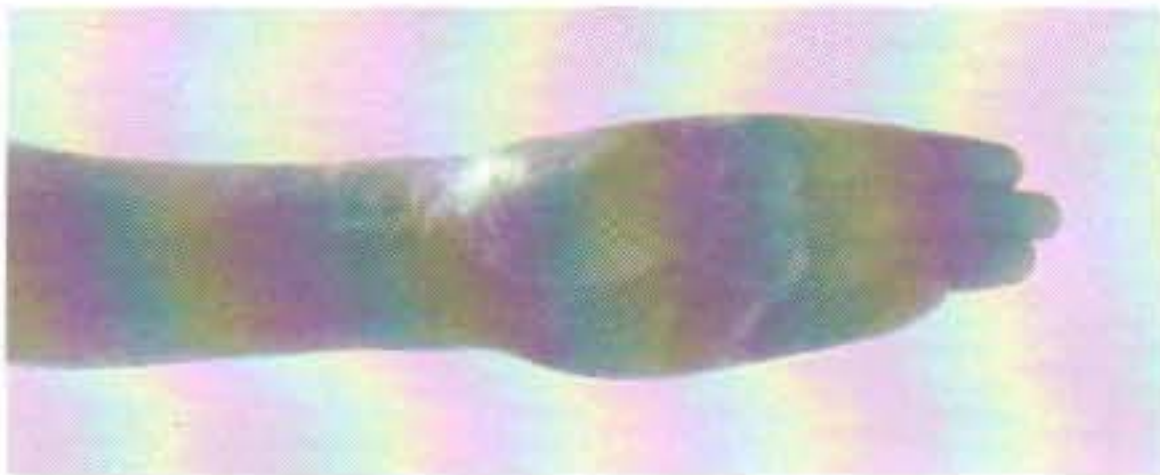
Torikake (deuxième partie).

Torikake

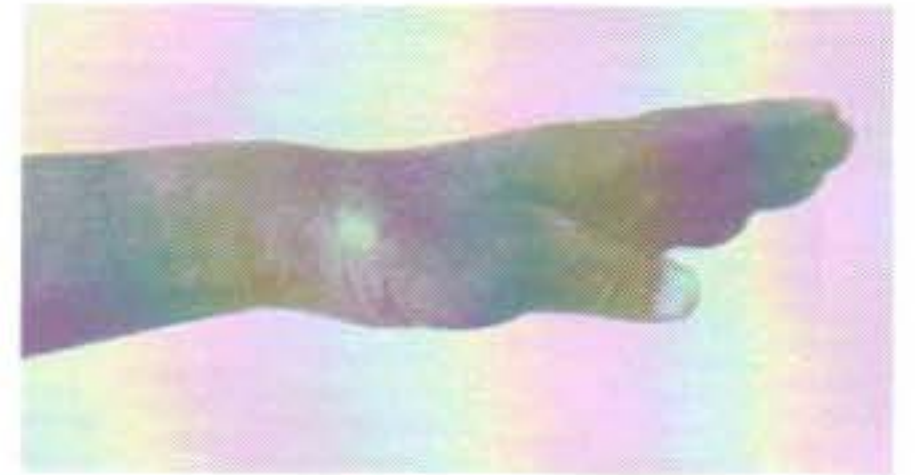
Une des choses les plus difficiles en kyudo à apprendre est un lâcher de flèche net et sans effort. La capacité à le réaliser dépend en partie de la capacité que l'on a à mettre correctement le gant sur la corde.

Pour faire *torikake*, on met d'abord la corde dans la rainure du gant, à la base du pouce. Puis, selon l'utilisation d'un gant à trois ou quatre doigts, on place les deux ou les trois premiers doigts en travers du pouce. Ensuite, on fait glisser le pouce de bas en haut le long de la corde jusqu'à ce qu'il rencontre la flèche.

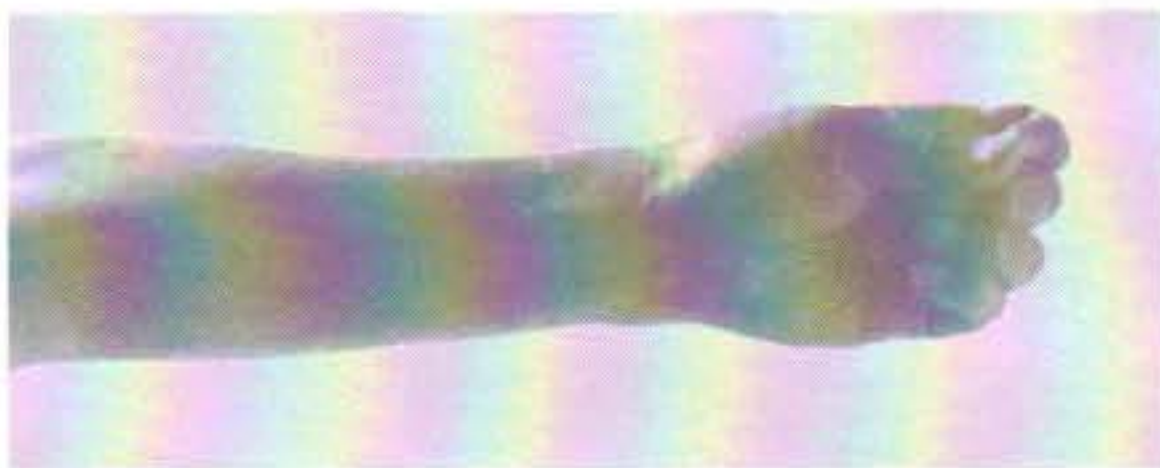
Il faut surtout faire attention aux quatre points suivants lorsqu'on fait *torikake*. Le premier : bien s'assurer que l'on place le pouce du gant perpendiculairement à la corde. Ensuite, garder le poignet droit pour que l'avant-bras soit bien aligné avec le pouce. De plus, le pouce lui-même doit rester droit à l'intérieur du gant : qu'il ne se plie pas, et ne s'appuie pas contre les bords. Enfin, faire faire une légère rotation à l'avant-bras droit, ce qui presse la flèche contre l'arc et la maintient en place pendant le tir.



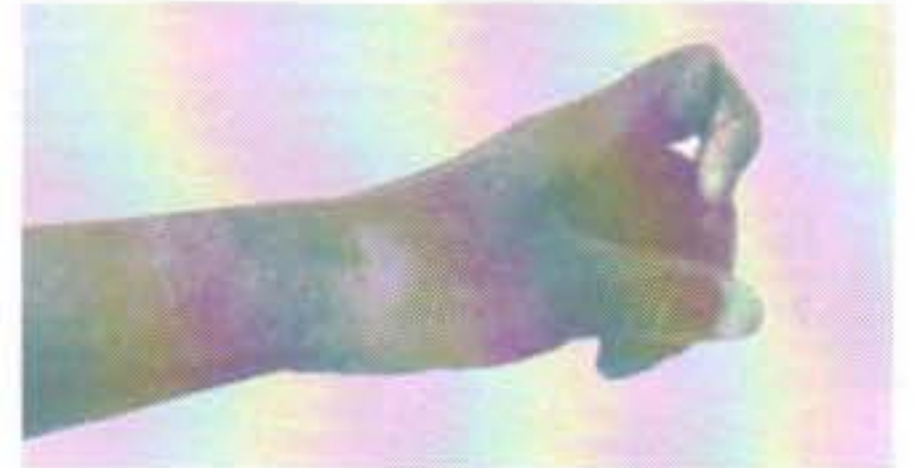
(a)



(a)



(b)



(b)

Faire le *tenouchi*.



Le *torikake* et le *tenouchi* lors du *yugamae*.

Tenouchi

Une fois le gant en place, on se prépare au *tenouchi*, une façon spéciale de tenir l'arc, particulière au tir à l'arc japonais. On n'insistera jamais assez sur l'importance d'un *tenouchi* correct. Il est impossible de contrôler le vol et la rapidité de la flèche si l'on n'a pas fait un *tenouchi* proprement. De même, le *yugaeri* ne se produira pas si le *tenouchi* n'est pas bien exécuté ; le *yugaeri* est ce mouvement de l'arc qui se produit au moment du lâcher : l'arc tourne sur lui-même à l'intérieur de la main gauche et la corde fait un tour jusque derrière le poignet gauche.

Même s'il faut des années¹² pour arriver à faire un bon *tenouchi*, sa technique est en fait tout à fait simple : juste tenir la main étendue, les doigts restent joints, puis replier les trois derniers doigts jusqu'à ce que le médium rencontre le pouce. Il faut veiller à bien garder la main, le poignet et l'avant-bras alignés, de même qu'il faut veiller à bien assurer le contact entre le pouce et le médium. Il faut aussi que l'arc et la base du pouce soient tout le temps espacés, il ne faut donc pas casser le poignet. Si ces éléments sont respectés soigneusement, on aura alors un *tenouchi* bien exécuté.

Monomi

Monomi, qui signifie littéralement observer un objet, est la préparation finale de *yugamae*. Au moment de *monomi*, on regarde la cible avec calme, les yeux à moitié fermés. Il ne faut pas essayer de viser, mais simplement de diriger son esprit vers la cible pour prendre contact avec elle. Et à partir de ce moment, il ne faut ni cligner des yeux ni détourner le regard de la cible pour ne pas perdre ce contact vital.

Uchiokoshi (élévation de l'arc)

En *uchiokoshi*, on se prépare à tirer en faisant voyager son esprit jusqu'aux extrémités de son arc et de ses flèches, comme s'ils étaient des prolongements de son propre corps. On élève l'arc : soit en *shomen uchiokoshi*, où l'arc est élevé bien en face de soi, soit en *shamen uchikoshi* où l'arc est élevé à partir de la position *shamen*, sur le côté gauche.

L'arc doit être soulevé sans violence, mais plutôt avec la légèreté de la fumée s'élevant dans l'air. Dans le cas de *shomen uchiokoshi*, il doit être maintenu parfaitement droit, la flèche parallèle au plancher. Normalement,

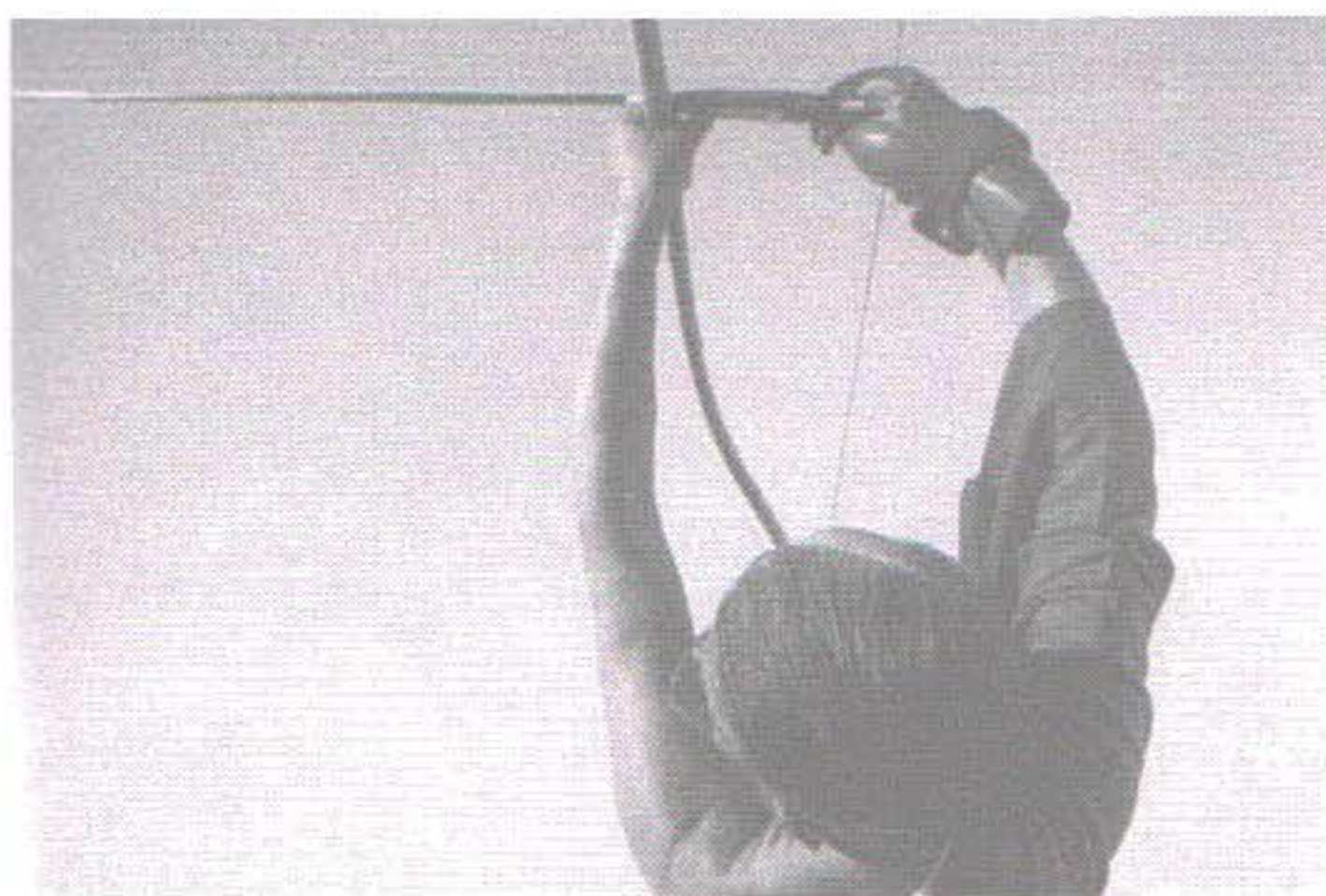


Uchiokoshi.

(a)

on soulève l'arc jusqu'au moment où les mains se retrouvent juste au-dessus de la tête et où les bras forment un angle de quarante-cinq degrés — bien que ceci puisse varier quelque peu selon la morphologie de la personne. Lorsqu'on élève l'arc, il est important de garder les bras et le thorax détendus, et les épaules en avant. On dit souvent que cette position est celle que l'on aurait en embrassant un gros tronc d'arbre. Mais il ne faut pas prendre cela au pied de la lettre ; les bras doivent être ronds naturellement.

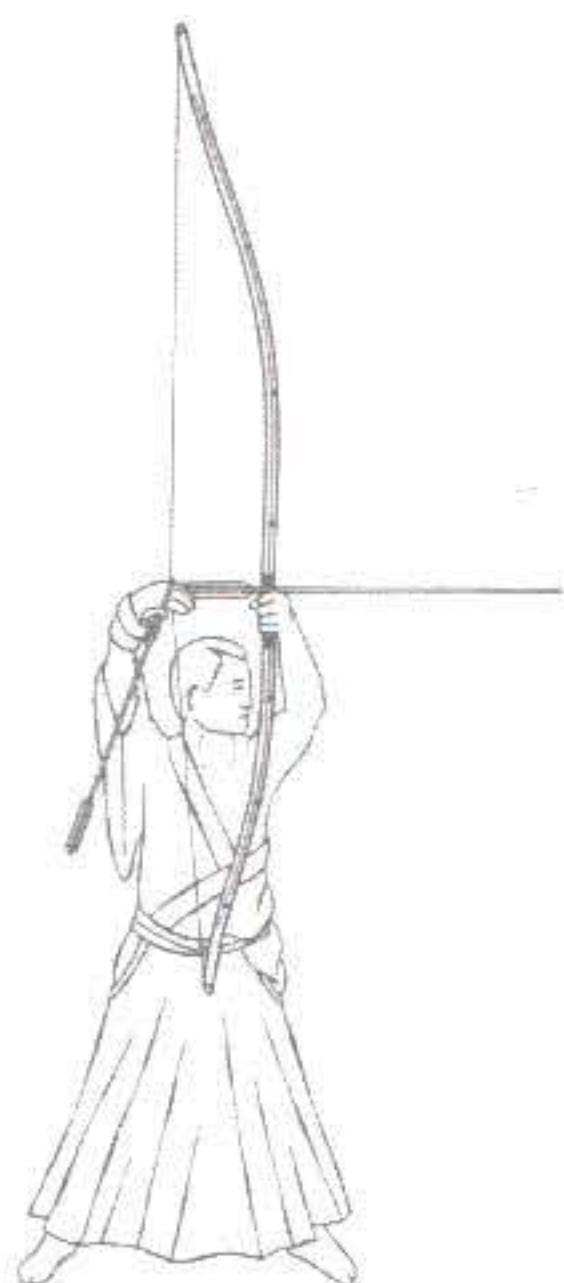
L'élévation de l'arc se fait en même temps que l'on inspire. Une fois que le mouvement a atteint son sommet, on marque un léger temps d'arrêt et on expire doucement. Puis on inspire une nouvelle fois, tout en commençant à tendre l'arc.



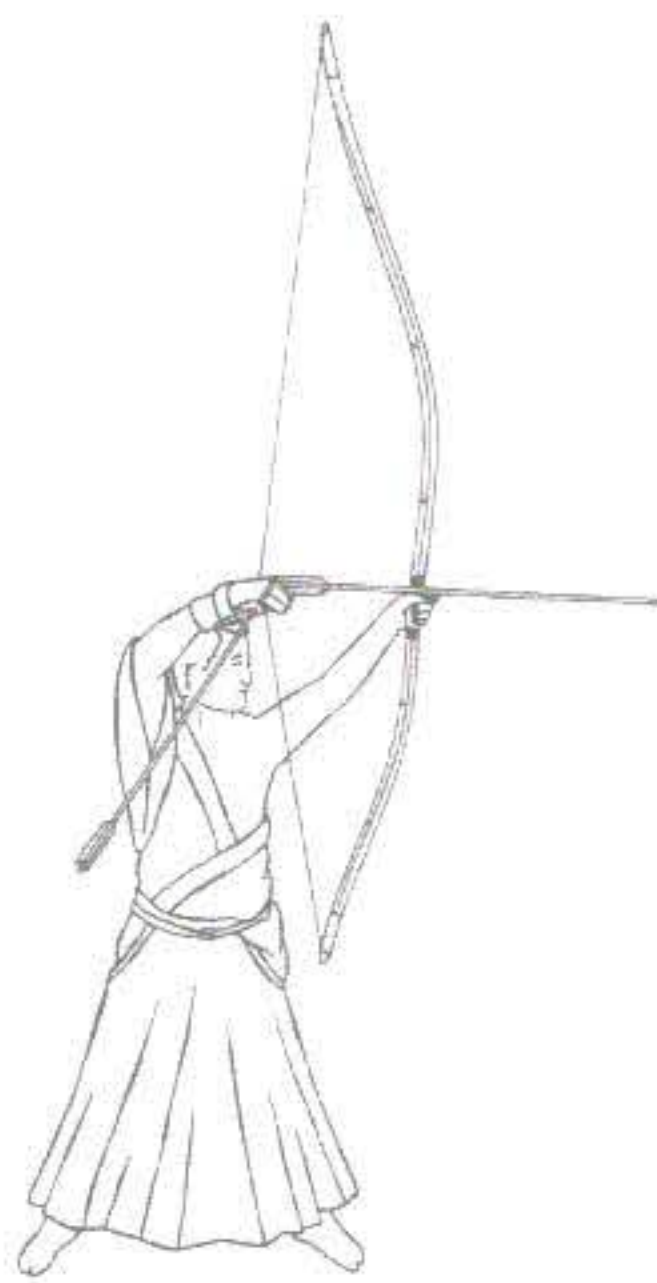
(b)



(c)



Shomen uchiokoshi.



Shamen uchiokoshi.



Tenouchi en uchiokoshi.



Hikiwake.

(a)

Hikiwake (tendre l'arc)

Deux étapes sont nécessaires pour tendre l'arc japonais. La première, qu'on appelle *daisan*, est un mouvement préparatoire qui assoit la traction. *Daisan* est suivi par la traction elle-même.

Daisan signifie "arbre puissant". Le mot vient de la formule "pousse puissamment et tire un tiers"¹⁵. *Daisan* s'accomplit en poussant l'arc vers la gauche et en pliant le coude droit simultanément. Le mouvement est achevé quand on a tiré la flèche sur la moitié de sa longueur environ et quand la main droite est un petit peu au-dessus et en avant du front. A ce moment de la traction, il y a une légère pause qu'on retrouve dans presque tous les styles de tir. Mais même si, apparemment, le mouvement semble arrêté, c'est en fait un moment intense en activité, parce que la pause correspond à l'expiration



(b)



(c)

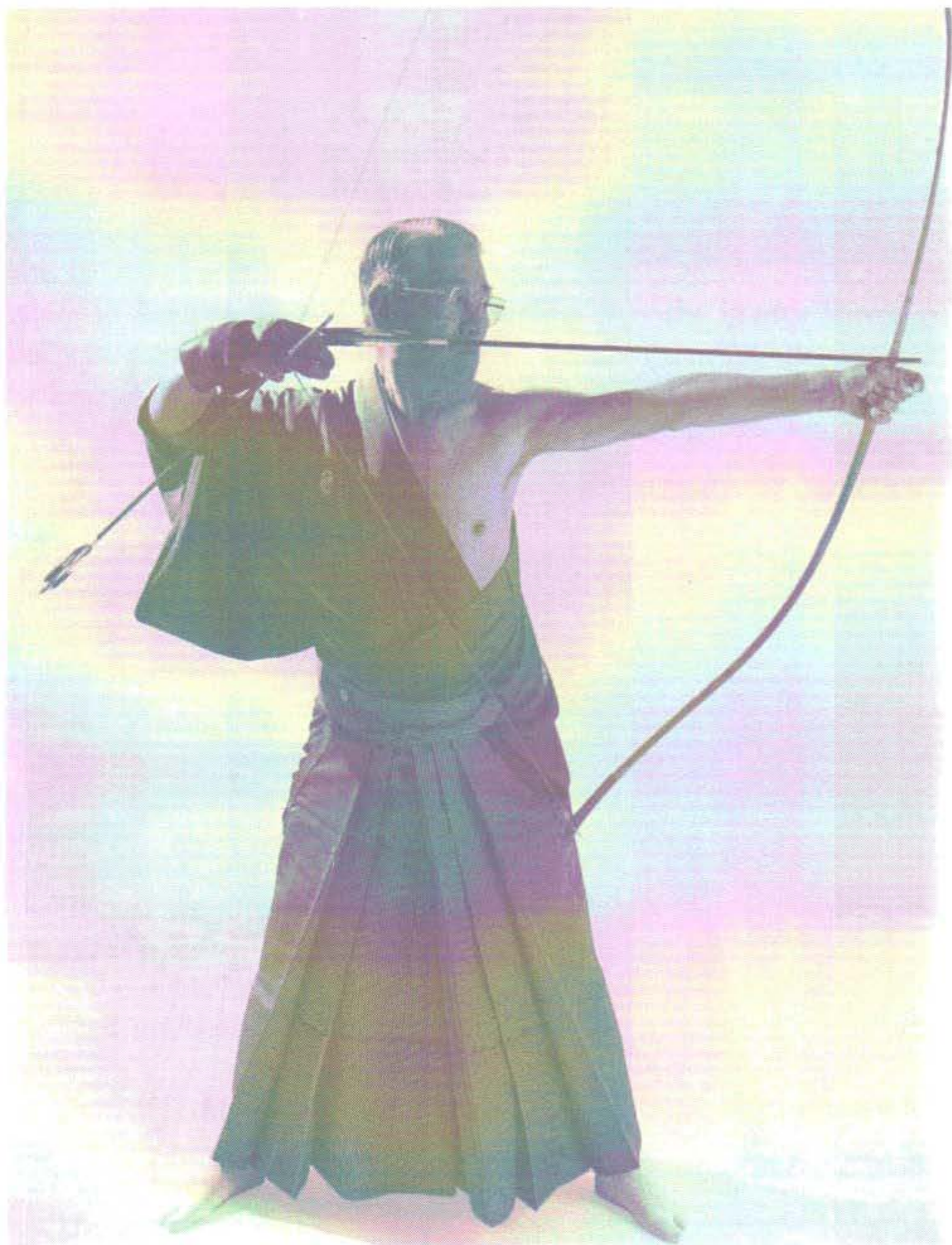


Tenouchi en bikiwake.

du souffle et à un maximum de concentration spirituelle.

La seconde étape de *bikiwake*, la tension de l'arc proprement dite, débute au moment où l'on recommence à inspirer. On continue à inspirer jusqu'à ce que l'on ait atteint un tiers de la traction. A ce moment, on repousse doucement l'air au fond de l'abdomen. N'essayez pas de forcer le souffle vers le bas, sans quoi vous susciteriez une tension excessive dans la musculature de la partie supérieure du corps.

En kyudo, lorsqu'on tend l'arc, on ne tire pas tellement sur lui, on



Kai.

(a)

l'ouvre plutôt. On l'écarte de façon égale sur la gauche et sur la droite; on devrait avoir l'impression que c'est l'arc qui glisse le long de la flèche et non le contraire. On rencontre la même idée dans cet enseignement : "Pousse la corde avec le bras gauche, et tire l'arc avec le droit".

Pour tendre l'arc, on utilise principalement les muscles du dos et du thorax, mais pas ceux des bras ou des mains. Cela permet de répartir également les forces de traction à travers tout le corps, ce qui rend la traction douce et lui permet de se faire sans effort. Au cours du mouvement qui



(b)



(c)

s'exécute entre *daisan* et *kai*, la main gauche et le coude droit se déplacent simultanément vers le bas et en arrière en suivant une ligne courbe. C'est presque comme si l'arc essayait d'envelopper le corps de l'archer. Pour bien souligner ce point, des maîtres archers disent souvent à leurs élèves qu'ils devraient avoir l'impression de presser leur corps entre l'arc et la corde au moment où ils arrivent au bout de la traction.

Kai (tension complète de l'arc)

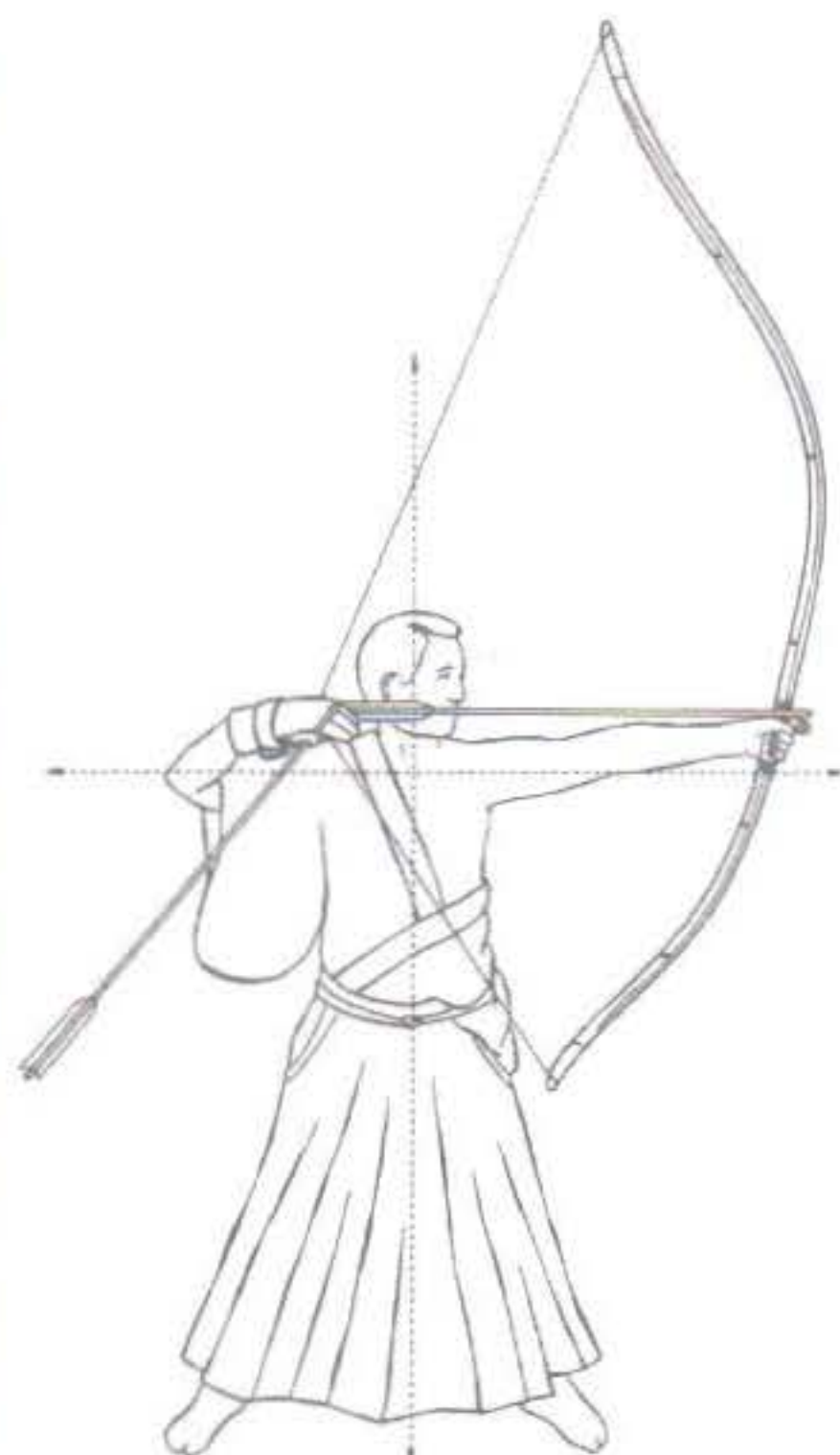
Kai signifie "rencontre". Il vient de l'enseignement bouddhiste selon lequel toute rencontre est suivie d'une séparation. En kyudo, cela veut dire que chacune des phases précédentes du tir mène à *kai*, et que le lâcher est le résultat naturel de leur rencontre. Ainsi, la réussite ou l'échec de notre tir n'est pas déterminé par le lâcher, il l'est par le *kai*.

On peut dire que si *hikiwake* représente le côté physique de la traction, *kai* en est le côté spirituel. En *hikiwake*, la force que nous utilisons pour tendre l'arc vient de l'utilisation efficace du corps, c'est-à-dire du travail des os et des muscles en corrélation avec une bonne technique. Mais en *kai*, presque tout l'effort physique est déjà accompli : c'est alors le moment pour l'esprit de prendre le relais ou, comme disent certains, de "passer le témoin à Dieu".

Cela ne signifie toutefois pas que le *kai* ignore totalement le côté physique. Il reste à faire ce qu'on appelle le "dernier travail" du corps : l'al-



Tenouchi en kai.



Tattlesen et yokosen.

longement de la ligne verticale de la nuque et de la colonne (*tattlesen*) en même temps que celle, horizontale, de la poitrine, des épaules et des bras (*yokosen*). Cette situation, appelée *tsumeai*, doit durer jusqu'à ce que tout relâchement du corps soit dominé et que toute faiblesse soit écartée. Alors le travail du corps s'arrête, car un effort supplémentaire deviendrait crispation. Mais s'arrêter là induirait un trou (*suki*), un point faible. C'est alors ici que le travail de l'esprit intervient. Aussi longtemps qu'il coulera doucement, il n'y aura pas de *suki*. Avec le concours de la puissance et de la stabilité du *tsumeai*, l'esprit augmente en intensité jusqu'à ce qu'il atteigne un état qui rende le lâcher inévitable. Ce travail final de l'esprit, qui est très important, s'appelle *nobiai*.

Pour l'apprentissage, il est nécessaire de dissocier les deux moments de *tsumeai* et de *nobiai*. Mais en réalité, ils sont inséparables. Voici une comparaison parlante pour expliquer leur relation : la croissance d'un grand arbre est si subtile que nous ne pouvons pas vraiment la "voir". Mais si nous attendons un certain temps, nous le verrons fleurir et porter des fruits. Et si nous sommes assez patients, nous verrons le fruit mûrir, et tomber de l'arbre, juste au bon moment. Il en est de même avec *tsumeai* et *nobiai*. En *kai*, le corps grandit de façon subtile. Il doit être fort et stable, sans aucune faiblesse. En même temps, l'esprit se développe sans arrêt. Ne pensez jamais au lâcher; attendez simplement que le moment soit mûr pour que vole la flèche.

La respiration

Savoir contrôler sa respiration en *kai* est sans doute l'un des problèmes les plus difficiles à résoudre dans l'étude du kyudo. La plupart des maîtres sont d'accord sur ce qui se passe à ce moment, mais leurs méthodes d'enseignement varient considérablement. La chose se complique du fait que le même maître peut donner des explications différentes à des étudiants selon leur niveau de compréhension. Les uns disent qu'il faut retenir son souffle en *kai*, d'autres qu'il faut expirer lentement. D'une certaine manière, les deux explications sont justes. Si nous laissons s'échapper trop d'air en *kai*, nous courons le risque d'anéantir *tsumeai* et *nobiai*. C'est pourquoi un maître peut dire à un élève de retenir son souffle en *kai* pour surmonter cette tendance. Mais par ailleurs, si l'on s'efforce de retenir son souffle dans la poitrine, on risque un état proche de la suffocation. Dans ce cas, le maître dit à l'élève d'expirer.

La vérité se trouve cependant entre les deux extrêmes. Au moment où l'on termine *bikiwake*, il faut faire passer l'air qui est dans le haut de la poitrine dans la partie basse de l'abdomen. Pour cela, il faut veiller à ne pas trop remplir la cavité thoracique. Alors, lorsqu'on est en *kai*, on devrait avoir le sentiment que l'air qui s'échappe du corps fait partie de *nobiai*. Tout cela doit se faire de façon imperceptible. Peut-être que la meilleure description est de dire que l'on expire à travers la peau.

Viser

Bien qu'il y ait plusieurs méthodes pour viser la cible du regard, la plupart des maîtres conseillent à leurs élèves de viser avec leur esprit, ou de regarder la cible avec les "yeux de l'esprit". L'histoire suivante explique ce que l'on veut dire par là.

"Un homme qui désirait étudier la Voie de l'Arc se mit en route pour un village lointain afin d'y rencontrer un grand maître qui vivait là-bas. Lorsqu'il arriva à la maison du maître, il demanda à être accepté comme élève.

— Je ne puis rien vous apprendre, dit le maître, à moins que vous ne puissiez voir convenablement.

— Mais, maître, mes yeux sont excellents.

— Eh bien ! Je suppose que vous pouvez voir cette araignée qui grimpe sur la barrière du jardin, dit le maître.

— Naturellement, dit l'homme, je puis la voir tout à fait clairement.

— Alors, demanda le maître, voyez-vous nettement les taches qu'elle a sur le corps ?

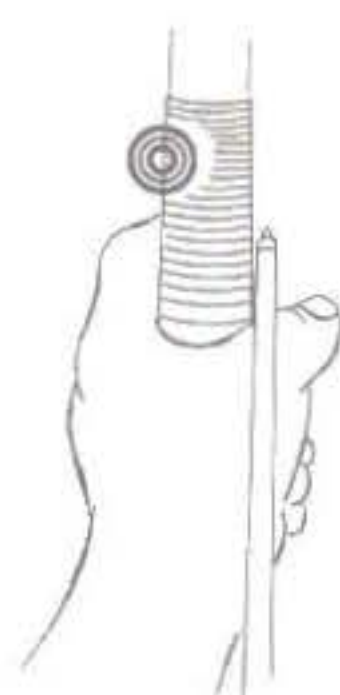
— Des taches ? demanda l'homme, sceptique. A cette distance, je ne puis voir aucune tache.

— Alors, revenez quand vous le pourrez, dit le maître.

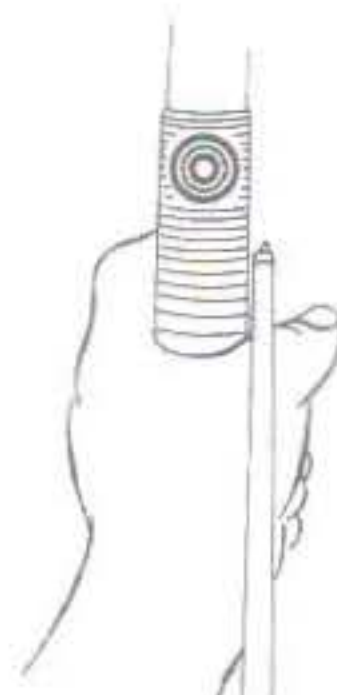
L'homme fut désappointé ; il désirait vraiment commencer à apprendre le kyudo, mais il savait bien que le maître ne lui donnerait aucun ensei-



Pleine Lune



Demi Lune



Éclipse

Trois types de visée.

gnement s'il ne faisait pas ce qu'il lui avait dit. Il retourna chez lui à contre-cœur. Là, il attrapa une petite mouche, l'attacha à un fil et la suspendit à sa fenêtre. Jour après jour, il fixait la mouche pour tenter de la faire grandir à ses yeux. Il essaya tout. Il regarda la mouche avec les yeux grands ouverts, il essaya de cligner ou de fermer un œil. Il essaya même de regarder la mouche en louchant. Mais rien n'y fit. La mouche ressemblait toujours à la toute petite tache noire qu'elle était quand il la suspendit pour la première fois à la fenêtre. Finalement, il renonça et se rendit chez le maître pour demander de l'aide.

— Le secret, dit le maître, n'est pas de regarder la chose avec vos yeux, mais de la voir mentalement.

L'homme ne comprit pas vraiment le sens des paroles du maître, mais il rentra chez lui et essaya de faire comme on lui avait dit. Au début, rien ne changea. Mais peu à peu, il commença à voir la mouche d'une façon de plus en plus détaillée. En fait, elle lui semblait devenir plus grosse. Pour finir, il fut capable de discerner les ailes, les yeux et même les poils qu'elle avait sur le corps. C'était comme si la mouche était juste devant lui. Quand il fut sûr de lui, il s'en alla revoir le maître.

— Je peux compter les taches sur le corps de l'araignée, dit l'homme.

Le maître approuva de la tête, puis tendit à l'homme un arc et des flèches. Il désigna un prunier éloigné et dit à l'homme de tirer sur le fruit qui pendait le plus bas.

— Mais je n'ai jamais touché un arc jusqu'ici; je ne vais jamais pouvoir atteindre le fruit, dit l'homme.

— Vous avez appris tout ce qui était nécessaire, répondit le maître. Travaillez avec votre esprit et vous ne raterez pas.

L'homme tendit l'arc, attendit tranquillement que la prune grossît. Quand il lui sembla que la prune était tout près et qu'elle touchait la pointe de sa flèche, il décocha. Un instant plus tard, il constata avec stupéfaction que la flèche avait traversé la prune en plein centre. Il tira encore et encore, chaque fois avec le même résultat.

Kai recèle au plus au point l'essence du kyudo. Il représente le moment où nos faiblesses mentales et physiques nous rendent le plus vulnérables.

En *kai*, nous devons libérer nos esprits de toute pensée extérieure, nous détacher totalement de la cible, chasser tous nos doutes et nos peurs, et chercher un équilibre parfait de l'esprit, du corps et de la technique. Il va sans dire que faire tout cela en même temps et au bon moment implique beaucoup de patience et d'exercice. Mais c'est du temps et un effort bien utilisés, parce que si l'on ne réussit pas à comprendre ce qu'est le *kai*, on ne réussira pas à comprendre ce qu'est le kyudo.

Hanare (le lâcher)

Si le *kai* recèle l'essence du kyudo, *hanare* révèle son mystère. *Hanare* relève du miracle, il est à la limite de l'entendement, de telle sorte que le seul moyen de le décrire est d'en parler par analogie. On compare *hanare* au moment où le silex et le fer s'unissent pour créer une étincelle, ou



Hanare.

à l'instant où la neige tombe d'une feuille sous l'effet de son propre poids. Les deux images veulent illustrer combien il est important que le lâcher soit naturel et spontané. Mais alors, si le *hanare* est si difficile à comprendre, comment peut-on apprendre à avoir un lâcher correct? La meilleure méthode est peut-être de penser à ne pas lâcher. Cela permet d'ordinaire de maintenir l'esprit fluide assez longtemps pour permettre au lâcher de s'effectuer naturellement. La plupart des maîtres suggèrent d'attendre six à huit secondes en *kai* pour réaliser un bon lâcher. Un lâcher trop prompt (*hayake*) ne permet pas à toutes les composantes mentales et physiques du tir de se développer. Et un lâcher qui survient après un *kai* trop prolongé (*motare*) manque l'instant de sa maturité.

Un vrai *hanare* est le résultat d'une fusion de l'esprit et du corps. Une fois introduit par l'esprit, il s'entrouvre à partir du centre de la poitrine, comme une poire ouverte d'un coup de couteau. Certains maîtres font fermer les yeux à leurs élèves alors qu'ils maintiennent une ficelle tendue entre leurs mains : le maître coupe ensuite la ficelle par son milieu pour faire sentir à l'élève ce qu'est un *hanare* correct.

Lorsqu'on voit un bon *hanare*, on a l'impression de voir ce qui se passe quand quelqu'un frappe sur un grand tambour. L'action dure le temps d'un clin d'œil, mais la puissance du coup se fait sentir au-delà de cet instant. Un pauvre *hanare*, par contre, revient à regarder battre du tambour à la télévision, mais avec le son "off".

Yugaeri

Au moment du lâcher, si le *tenouchi* est correct, l'arc va pivoter sur place et la corde tourner de manière à toucher le dos du bras gauche. Ce mouvement s'appelle *yugaeri*.

On n'a pas pu mettre au clair exactement quand et pourquoi le *yugaeri* a été incorporé au tir. Quelques documents supposent qu'il a dû commencer à apparaître vers le ^{xv}e siècle, au moment où des changements essentiels se sont produits tant dans la façon de construire les arcs que dans la technique du tir. Il est toutefois à peu près certain qu'il fut utilisé au début dans le tir de cérémonie, car un archer au combat n'avait pas le temps, en pleine bataille, de retourner sa corde en position initiale afin d'y placer une nouvelle flèche. Mais aujourd'hui, la plupart des styles de tir ont adopté le *yugaeri*, même ceux qui sont dérivés des techniques de combat.

N'importe qui peut faire tourner son arc, simplement en ouvrant et en refermant la main gauche au moment du lâcher et en rattrapant l'arc pendant qu'il tourne. Mais ceci n'est pas un vrai *yugaeri*. Quand le *yugaeri* est correct, l'archer n'a pas besoin de rattraper son arc. Celui-ci pivote simplement sur place après le lâcher, sans tomber de la main ni basculer considérablement. La technique n'est pas facile à acquérir; il faut beaucoup d'exercices pour vraiment maîtriser le *yugaeri* et comprendre parfaitement ce qu'est le *tenouchi*.



Zanshin (a).



(b)

Zanshin (continuation)

En kyudo, le tir ne s'arrête pas au lâcher de la flèche, il se termine avec le *zanshin*. *Zanshin* signifie soit "le corps restant", soit "l'esprit restant". On emploie ces deux définitions pour expliquer ce qui se passe au moment qui suit le lâcher, lorsqu'on continue à rester en position et que l'esprit reste actif, même après que la flèche ait atteint la cible.

Sur le plan physique, le *zanshin* doit être calme, majestueux et parfaitement équilibré. Le corps doit être fort, sans être crispé, détendu mais sans faiblesse. Sur le plan mental, *zanshin* est un état de suprême vigilance, où l'esprit coule sans arrêt, non seulement vers la cible, mais également dans toutes les directions.

On pourrait comparer *zanshin* à la résonance de la cloche d'un temple, ressentie même après que le son ait disparu.

Yudaoshi

Inséré dans le contexte de *zanshin*, ce qu'on appelle *yudaoshi* est un mouvement à part qui consiste à abaisser l'arc. En *yudaoshi*, on garde le contact visuel avec la cible tout en ramenant les mains sur les hanches pour que la pointe de l'arc soit de nouveau alignée avec le centre du corps. Ensuite, on tourne le visage face au *kamiza*. Puis on ramène le pied droit vers le centre, d'un demi-pas, et ensuite le pied gauche jusqu'au pied droit; ainsi se termine le cycle de base du tir.



Yudaoshi.

La technique et la pratique du kyudo

Il existe une histoire au sujet d'un vieux maître, invité à un banquet qui célébrait son extraordinaire habileté au tir à l'arc. Après le repas, les invités passèrent dans une autre pièce pour y prendre le thé. Dans un coin, se trouvait un arc magnifique et un jeu de flèches. Le maître félicita son hôte de leur élégance et de leur beauté, puis, naïvement demanda à quoi cela servait.

Cette histoire n'est pas applicable seulement au kyudo. On la raconte dans le monde des arts martiaux pour montrer que le maître, même s'il a parcouru tout son cycle, revient en toute innocence à l'état de débutant. Mais comme les aiguilles d'une montre commencent à midi et reviennent à midi, il y a une différence importante entre le maître et le débutant : le temps.

Le temps signifie l'expérience, l'expérience de la technique et de la pratique. On pourrait trouver quelques rares personnes capables de percevoir les secrets du kyudo par l'esprit seulement, mais pour la plupart d'entre nous, il faut aussi la technique et un travail constant sur soi.

La technique du kyudo

Certains disent que la technique est l'escalier qui mène au niveau spirituel. Avant de savoir ce qu'est le vrai kyudo, il faut pouvoir ne jamais manquer la cible. Mais un tel contrôle n'est pas l'essence du kyudo, mais une étape nécessaire.

L'étude de la technique constitue donc une partie importante de l'apprentissage. Mais si l'on se repose trop sur la technique, on se limite soi-même. Comme toujours, la solution pour bien s'entraîner est dans l'équilibre. Il y a un temps pour étudier la technique et un temps pour l'oublier. Apprendre signifie s'exercer jusqu'à ce que se "mêle à notre sang" ce qu'on cherche à apprendre. Quand il ne fait plus qu'un avec nous-mêmes, on peut alors lâcher prise.

L'apprentissage de la technique du kyudo est comme tout apprentissage. Il faut commencer par la base pour monter graduellement à des étages supérieurs : c'est comme un enfant qui apprend à écrire l'alphabet. Il n'y a pas moyen pour lui de sauter les premières étapes de l'écriture. Il peut apprendre en imitant, mais s'il essaie d'imiter sans comprendre — comme s'il essayait de reproduire l'écriture d'un adulte — il n'aboutira qu'à produire un brouillon inintelligible. On peut cependant l'encourager de temps en temps à observer et à suivre le style de la graphie d'un adulte ; après tout, cela ne peut que lui donner l'envie d'apprendre et cela l'encouragera à passer d'une étape à l'autre.

Technique et instruction de base

Il est évident qu'il n'y a pas qu'une seule manière d'enseigner le kyudo. Étant donné l'histoire du kyudo et la manière dont il s'est développé, il est bien naturel qu'il y ait plusieurs techniques et plusieurs méthodes d'enseignement. Les techniques et les enseignements consignés dans ce livre ont été choisis afin de faciliter l'enseignement du kyudo. Mais ils ne pourront pourtant jamais se substituer aux connaissances et à la direction d'un maître qualifié.

Mais même un grand maître ne peut enseigner le kyudo si l'élève n'a pas le désir sincère d'apprendre. La base des bases de toutes les techniques est donc d'apprendre comment apprendre. Et la meilleure façon d'apprendre le kyudo est de s'exercer, tout en gardant à l'esprit les points suivants :

- Restez souple et ouvert d'esprit. Résistez à la tentation de refuser un enseignement qui ne correspondrait pas à vos idées particulières du moment.
- Apprenez à vous exercer seul. Le maître peut vous montrer le chemin, mais c'est à vous de faire le voyage.
- Soyez en éveil. Ne vous attendez pas à ce que l'on vous suive à chaque instant. "Volez" ce que sait le maître en observant et en copiant ce qu'il fait et sa manière de faire.
- Faites toujours de votre mieux. N'acceptez jamais pour vous la médiocrité. Surtout, lutez pour garder la justesse d'esprit, de corps et de technique.
- Ayez de bonnes manières et soyez humble. Posez des questions, mais ne discutez pas les réponses.
- Reprenez périodiquement les éléments de base. Lorsque l'on se sent perdu et embrouillé, c'est idéal pour repartir à neuf.

La Fédération Nationale Japonaise de Kyudo considère les cinq éléments suivants comme les fondamentaux de n'importe quel tir :

1. La puissance de l'arc/la force du corps

Pour pouvoir tendre naturellement un arc, il faut que la puissance de l'arc corresponde à la force de l'archer.

2. La figure de base

Tenir compte de ce qu'on appelle la position des trois ou des cinq croix, l'alignement vertical et horizontal du corps, de la flèche et du gant.

3. Le contrôle de la respiration

La respiration, en kyudo, n'est pas le simple phénomène physiologique d'inspiration et d'expiration; c'est le contrôle conscient du souffle de telle sorte qu'il s'harmonise en douceur avec le mouvement du corps et celui de l'esprit.

4. Le contrôle visuel

Le mouvement des yeux et la direction du regard doivent être contrôlés soigneusement pendant toute la durée du tir.

5. La fonction de l'esprit

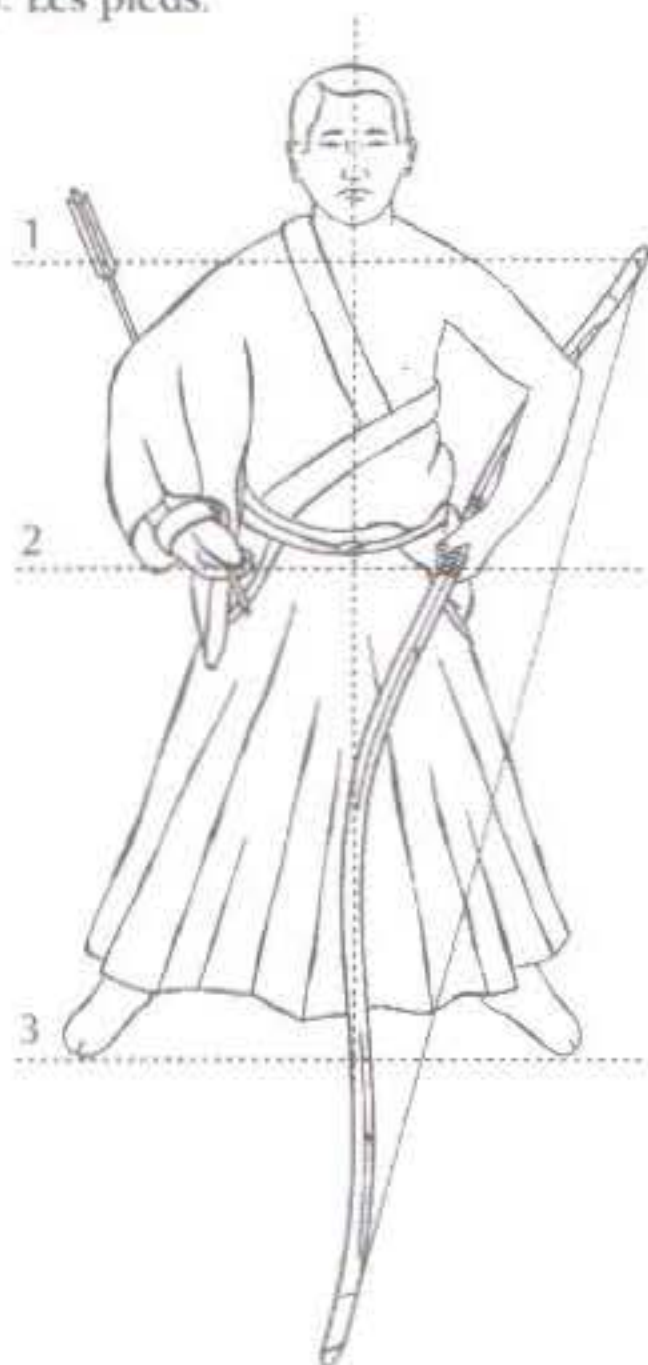
Un esprit ferme est le résultat d'une stricte maîtrise de soi et d'un contrôle absolu des émotions.

Les points suivants sur la technique et son enseignement veulent compléter l'étude des *bassetsu*, les huit phases fondamentales du tir. Donc si vous êtes un débutant en kyudo, il vous faut d'abord avoir une bonne connaissance des *bassetsu* (Chapitre vi) avant d'étudier les pages qui suivent.

La position des trois croix

Alignement de la colonne vertébrale avec :

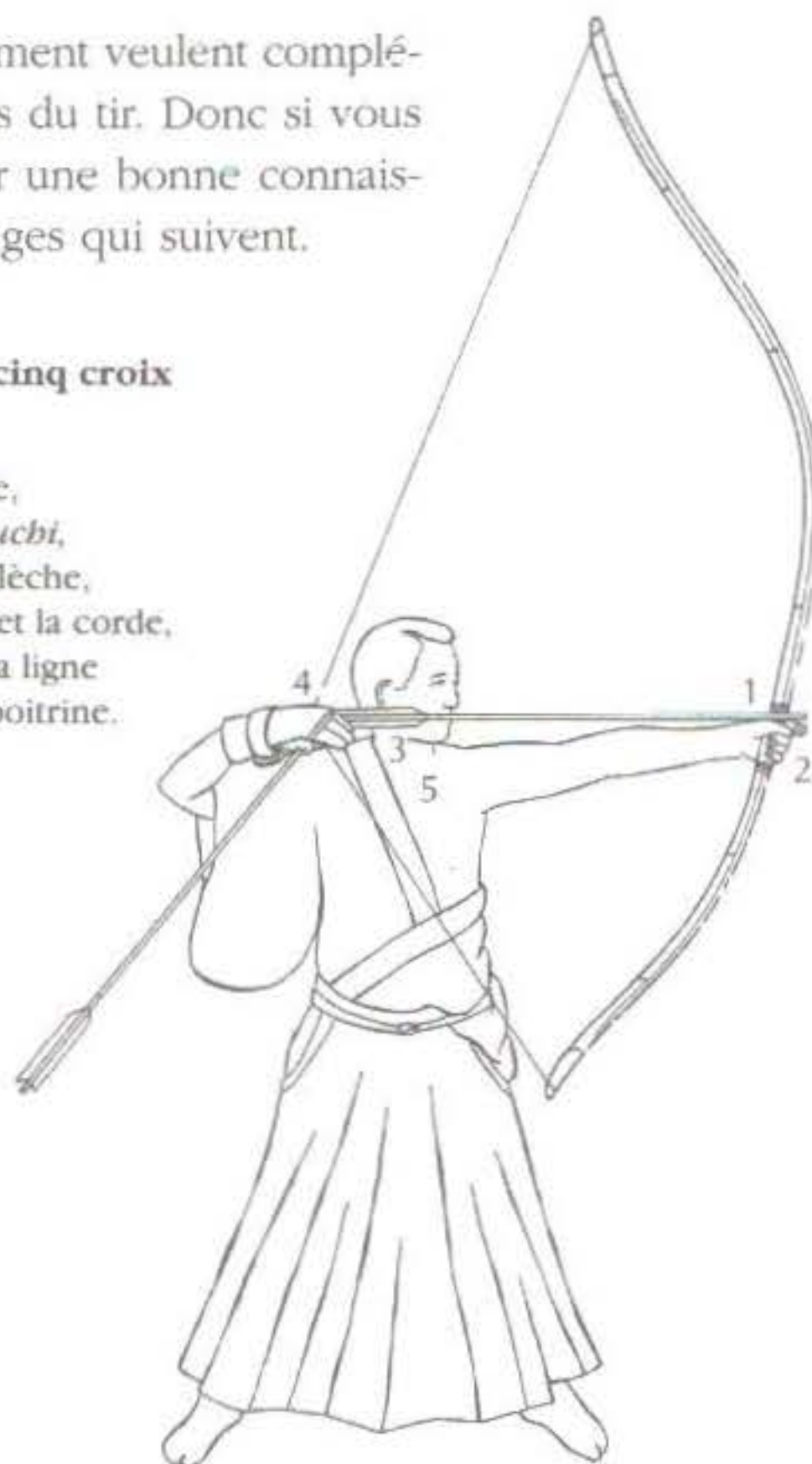
1. Les épaules,
2. Les hanches,
3. Les pieds.

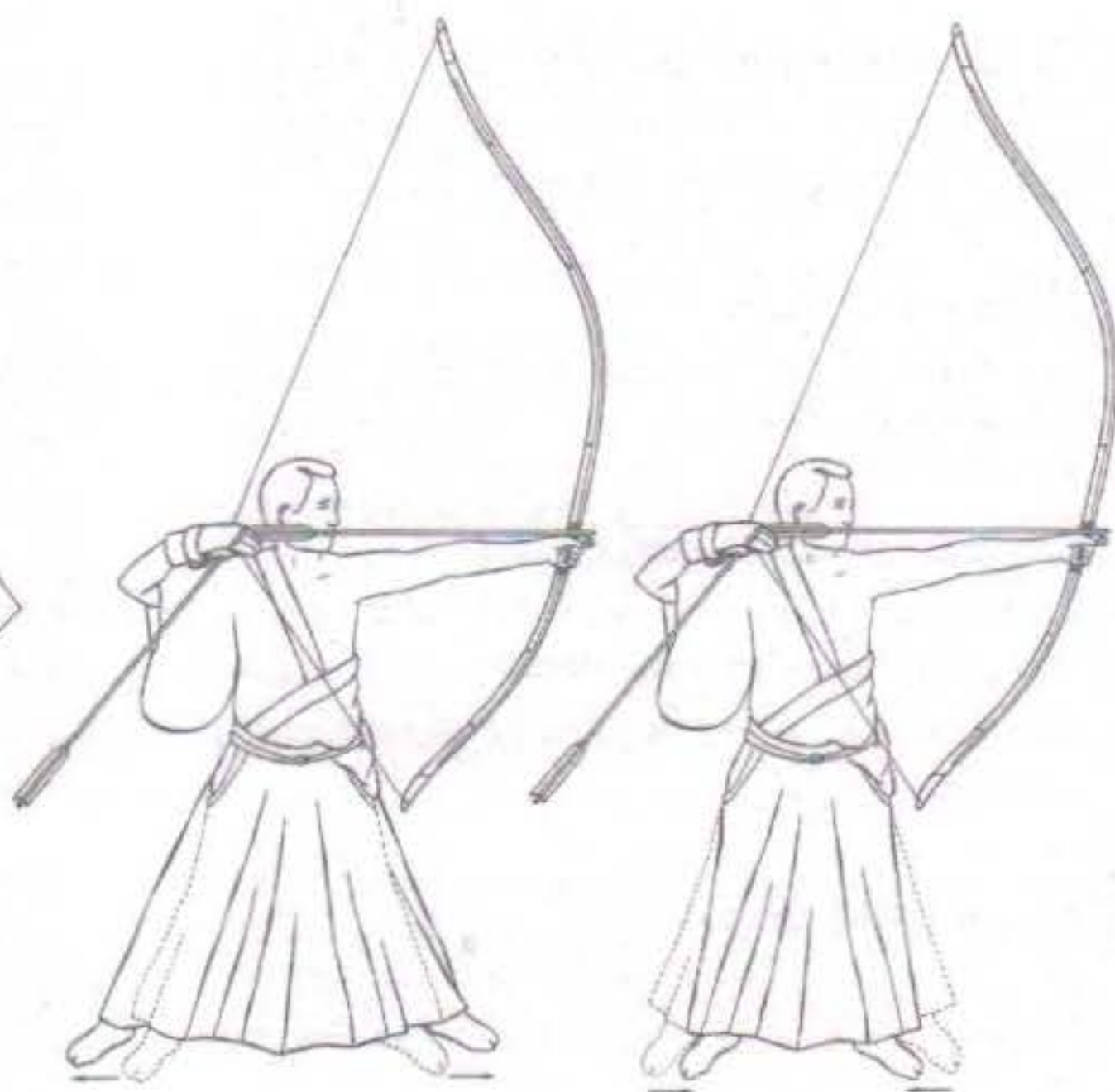
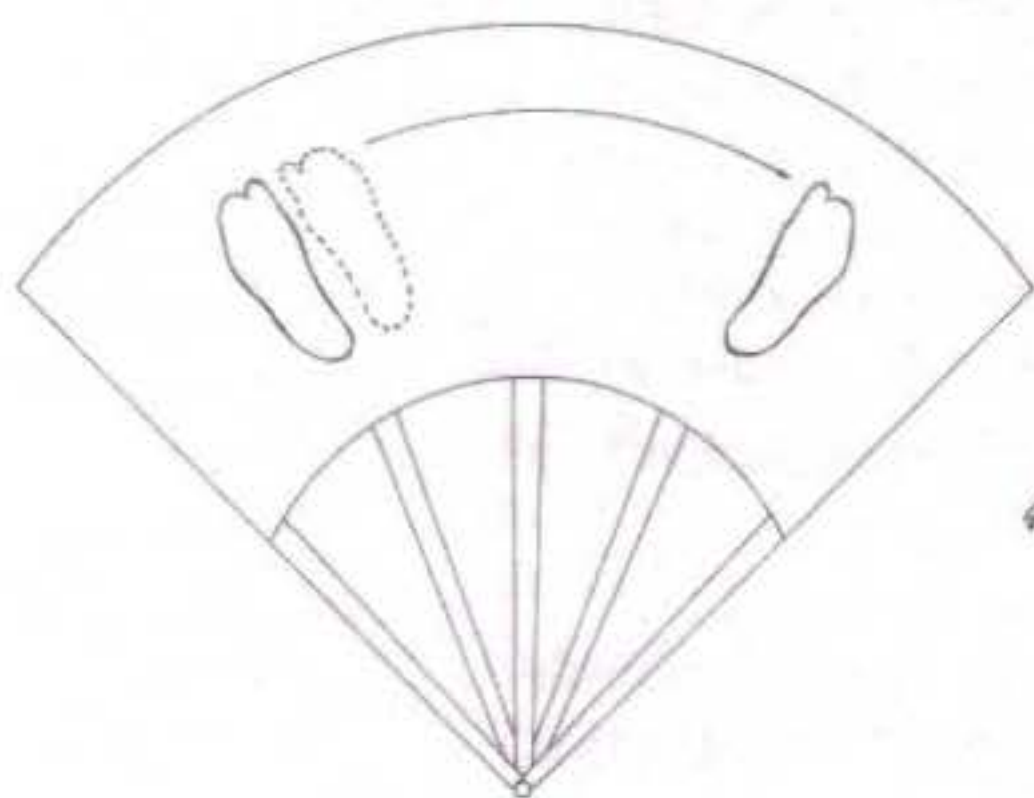


La position des cinq croix

Alignement de :

1. L'arc et la flèche,
2. L'arc et le *tenouchi*,
3. La nuque et la flèche,
4. Le pouce droit et la corde,
5. Les épaules et la ligne médiane de la poitrine.

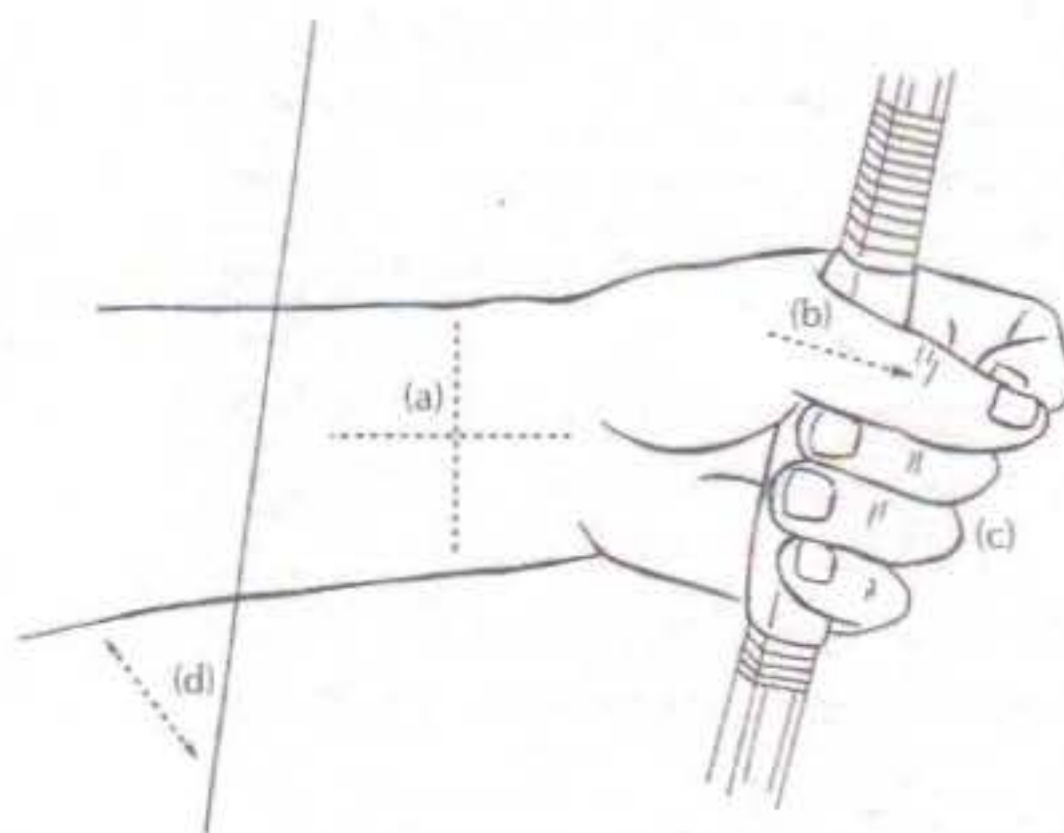
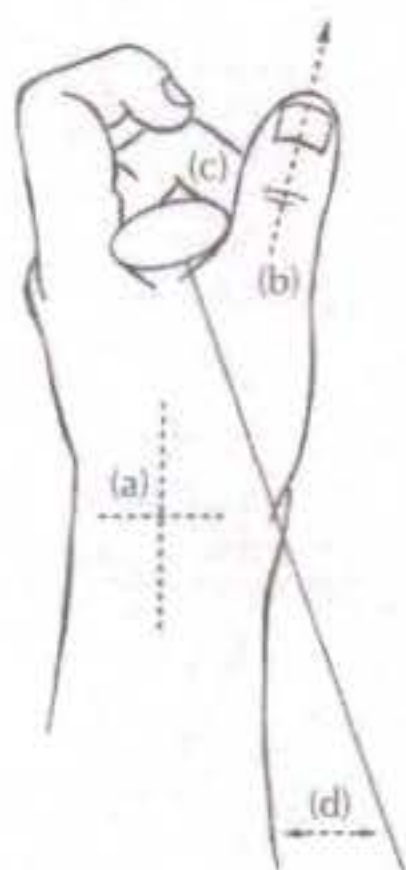




Ashibumi

Pour faire un ashibumi en douceur, ne jamais bouger le corps ou plier les jambes au moment de les écarter. Il peut être bon de penser, au moment de séparer les pieds, à un éventail qu'on ouvrirait.

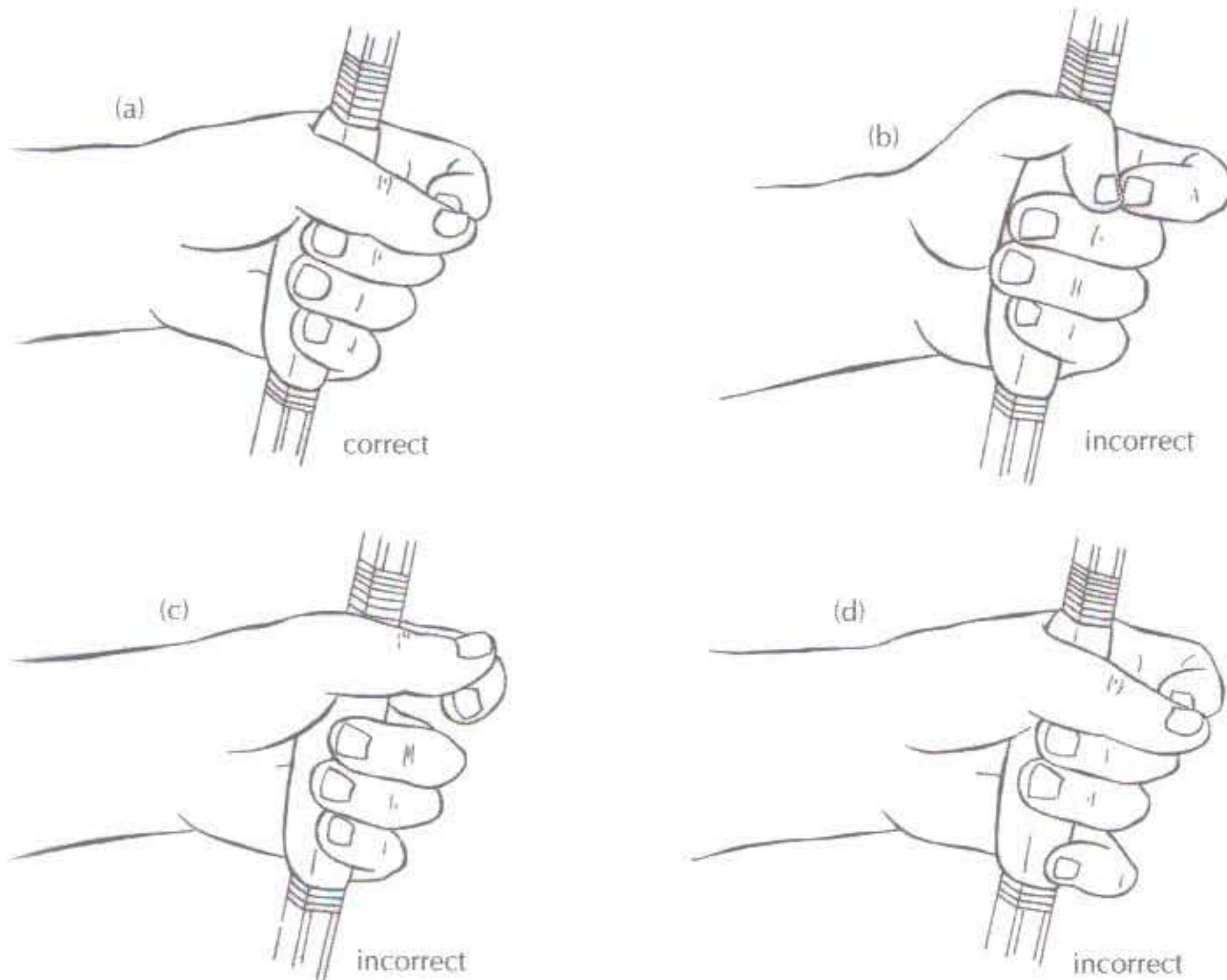
Si l'*ashibumi* est plus large que nécessaire, le corps sera stable latéralement mais beaucoup trop faible par rapport à l'avant et à l'arrière, et la flèche risque de voler trop haut. Réciproquement, si les pieds sont trop proches l'un de l'autre, le corps sera stable par rapport à l'avant et à l'arrière, mais aura une fâcheuse tendance à se pencher vers la gauche ou vers la droite, et la flèche risque de voler trop bas.



Tenouchi

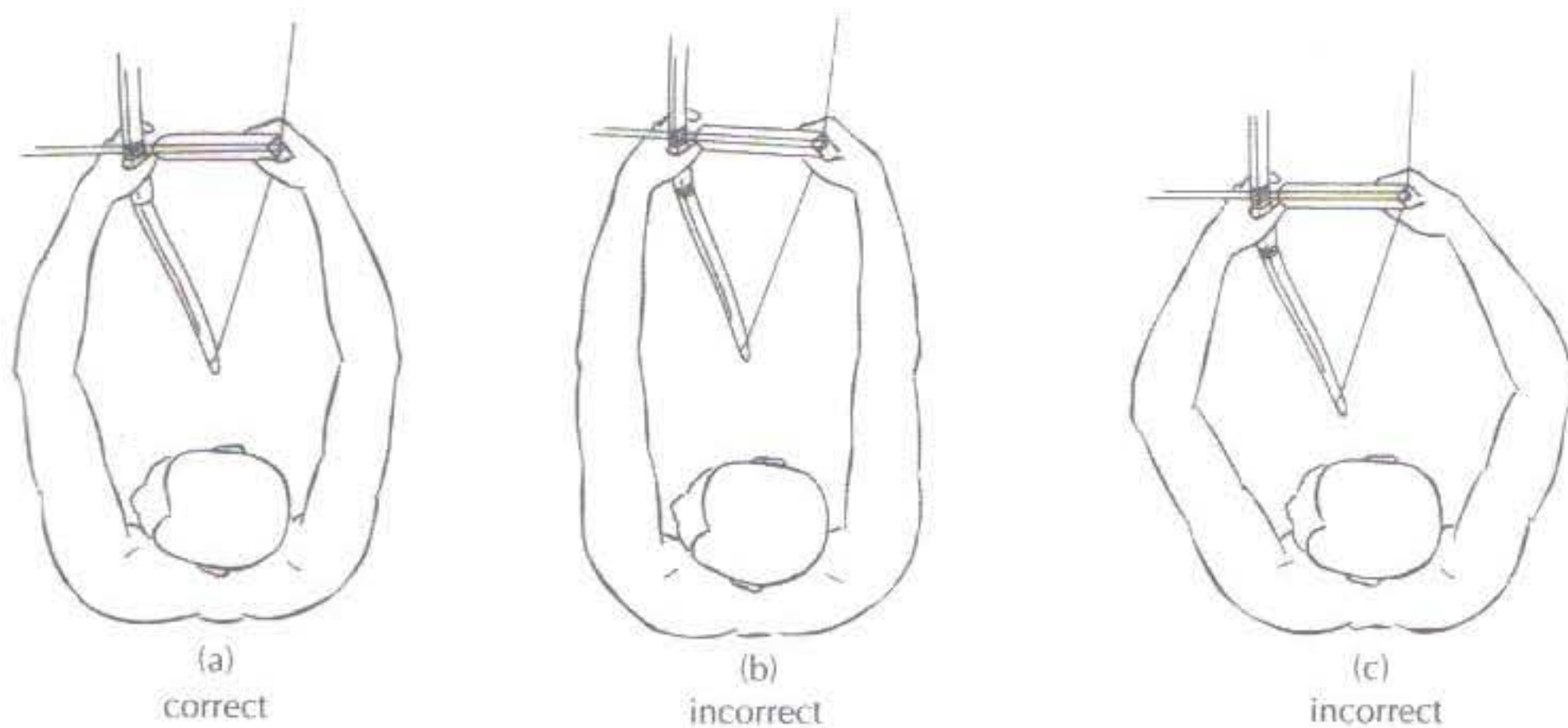
Souvenez-vous bien des quatre points suivants en faisant le *tenouchi* :

- Garder le poignet parfaitement droit.
- Avoir l'impression de pousser le pouce en avant le long de la partie supérieure du médium.
- Maintenir l'arc en contact avec la main en faisant travailler les trois derniers doigts comme s'ils n'en faisaient qu'un.
- Tenir l'arc de telle manière que lorsque la corde n'est pas sous traction elle soit écartée de cinq centimètres environ de l'avant-bras.



Tenouchi

Si le tenouchi est correct, la main donnera l'impression d'être mince et fuselée, avec un petit espace entre la base du pouce et le doigt qui tient l'arc (a). Ne pas serrer la main comme on serre le poing, c'est-à-dire ne pas tenir l'arc comme on tiendrait un bâton (b). Et ne jamais perdre le contact entre le pouce et le médium (c) ou entre le petit doigt et l'arc (d).

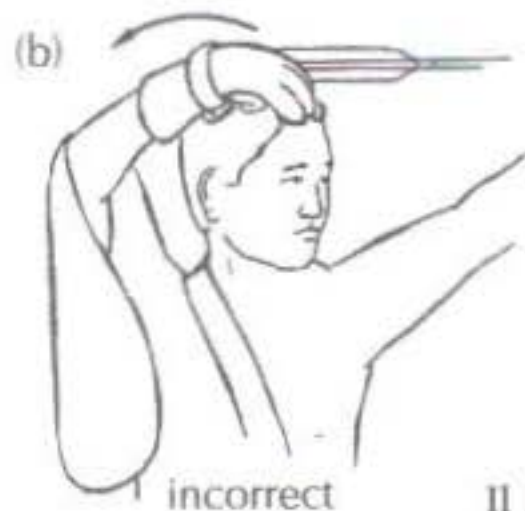
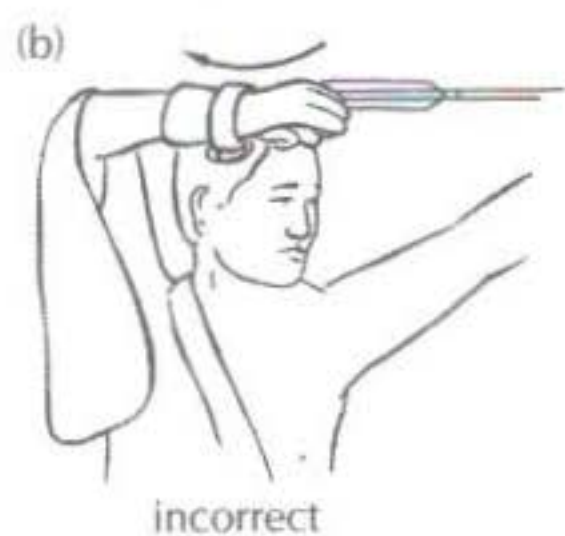
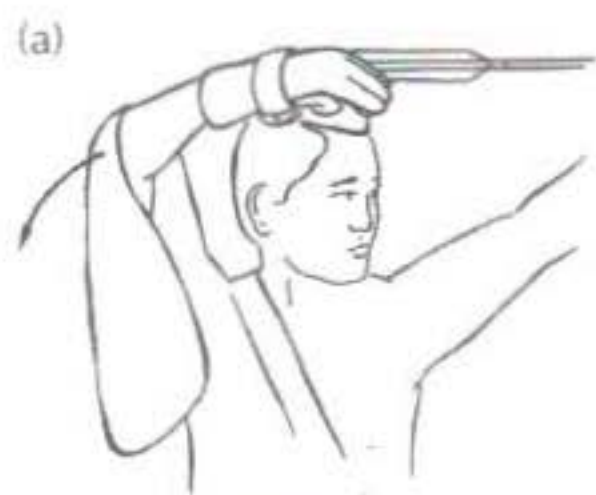


Uchiokosbi

Maintenir les bras naturellement arrondis lorsque l'on élève l'arc (a). Ils ne devraient être jamais ni trop tendus (b), ni trop arrondis (c).

Daisan

Pour faire le daisan, plier en élevant le coude droit tout en poussant le bras gauche en avant et en haut. On dit ici : "Suspendez la terre à votre coude droit, et poussez votre main gauche vers le ciel".

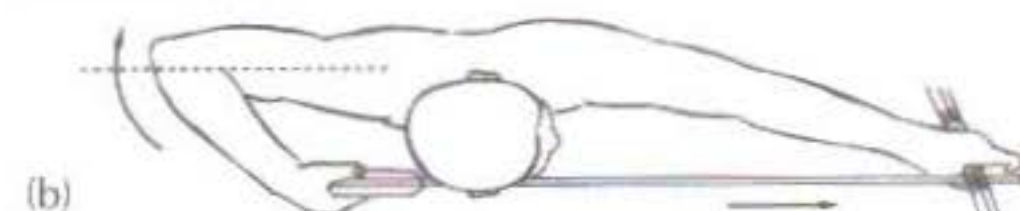


Hikiwake

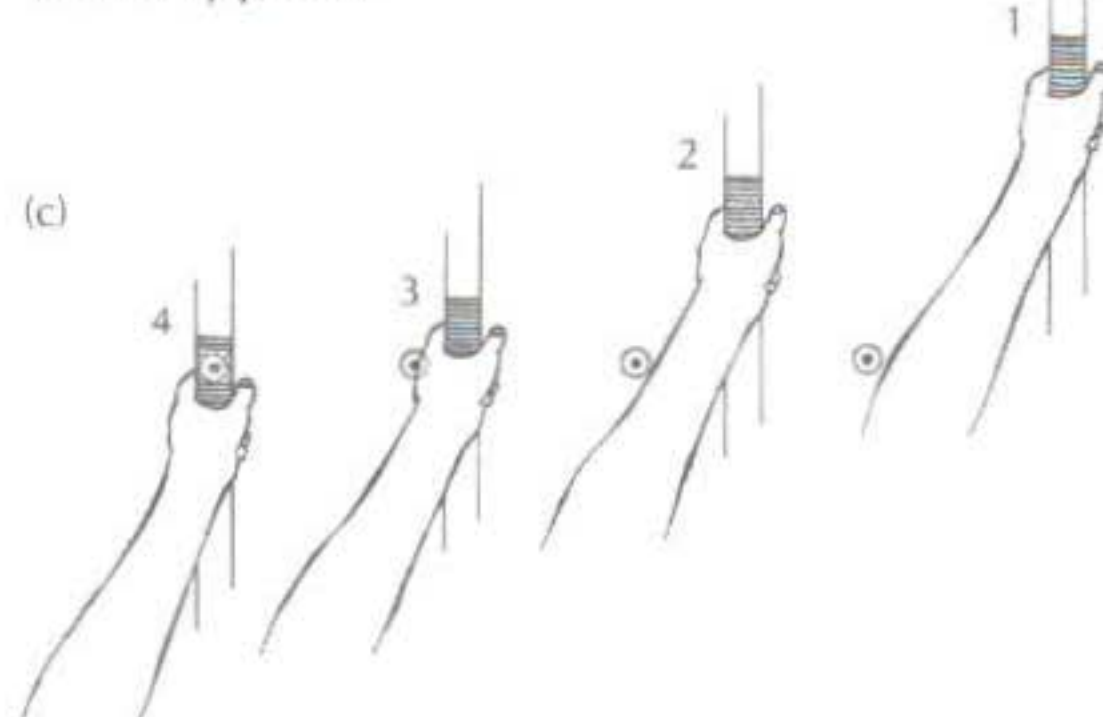
Pour tendre l'arc, ne pas pousser ni tirer des deux bras horizontalement comme cela se fait dans le tir occidental (a), mais au contraire faire faire au coude droit un arc de cercle qui, en *kai* l'amène à l'arrière de l'épaule (b). En même temps, pousser de l'épaule gauche et guider le bras en bas et vers la gauche (c).



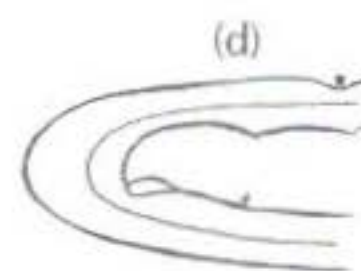
Tir à l'arc occidental



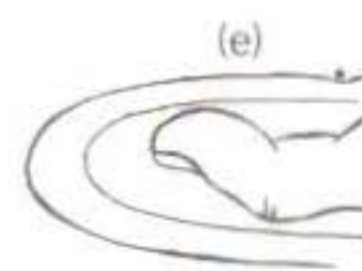
Tir à l'arc japonais



(c)

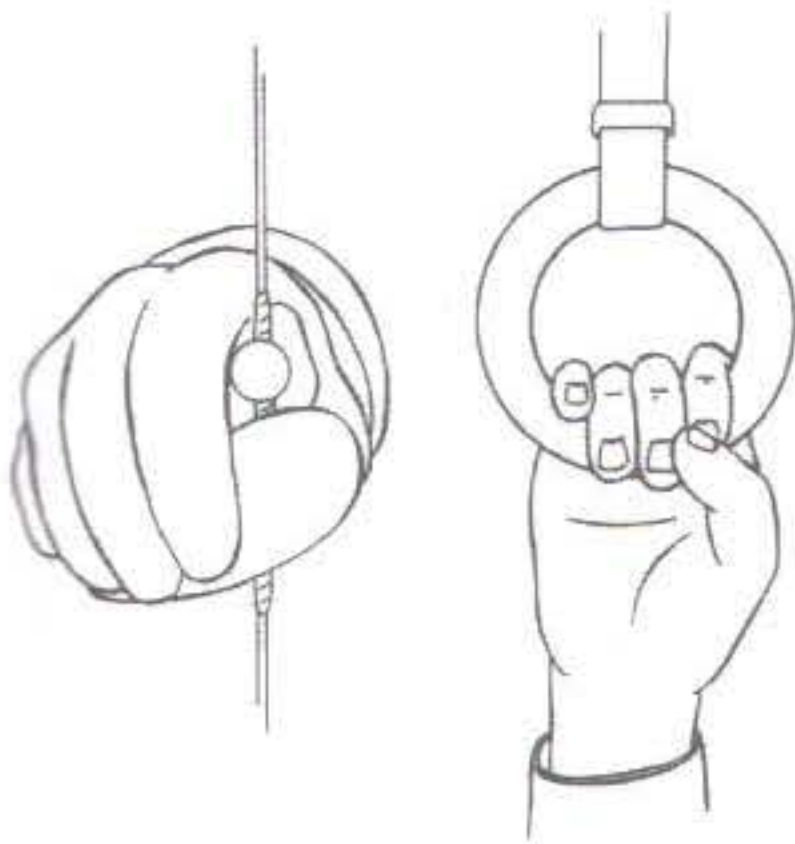


correct



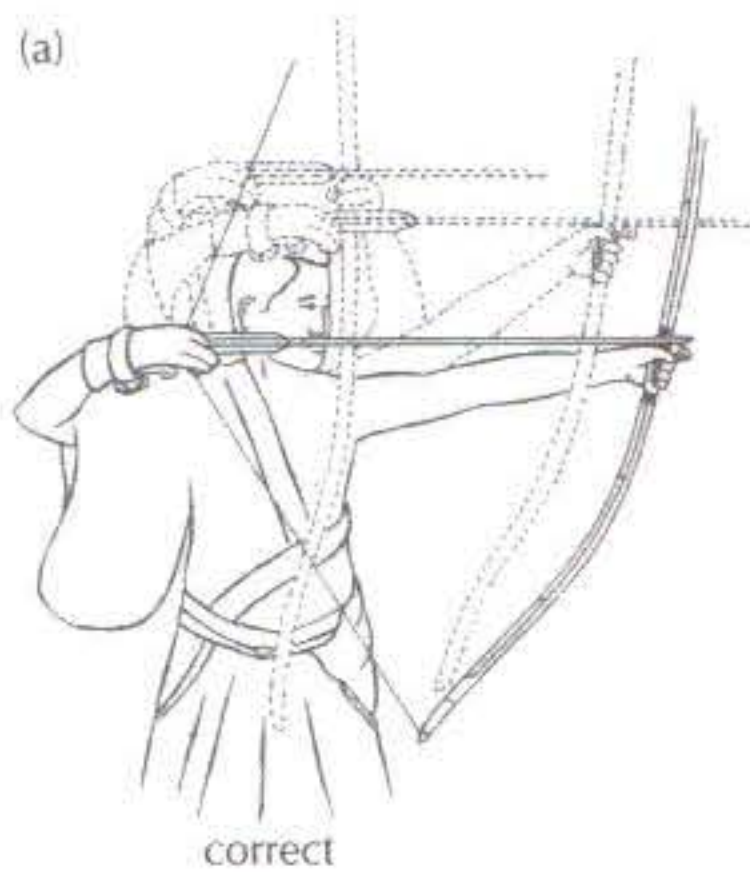
incorrect

Il faut toujours penser à tirer l'arc avec l'épaule (a) et non pas avec la main (b). Il faut avoir l'impression que la corde tire le gant (c). Toujours garder le pouce étendu à l'intérieur du gant (d). Ne pas essayer de "crocher" la corde avec le pouce (e).

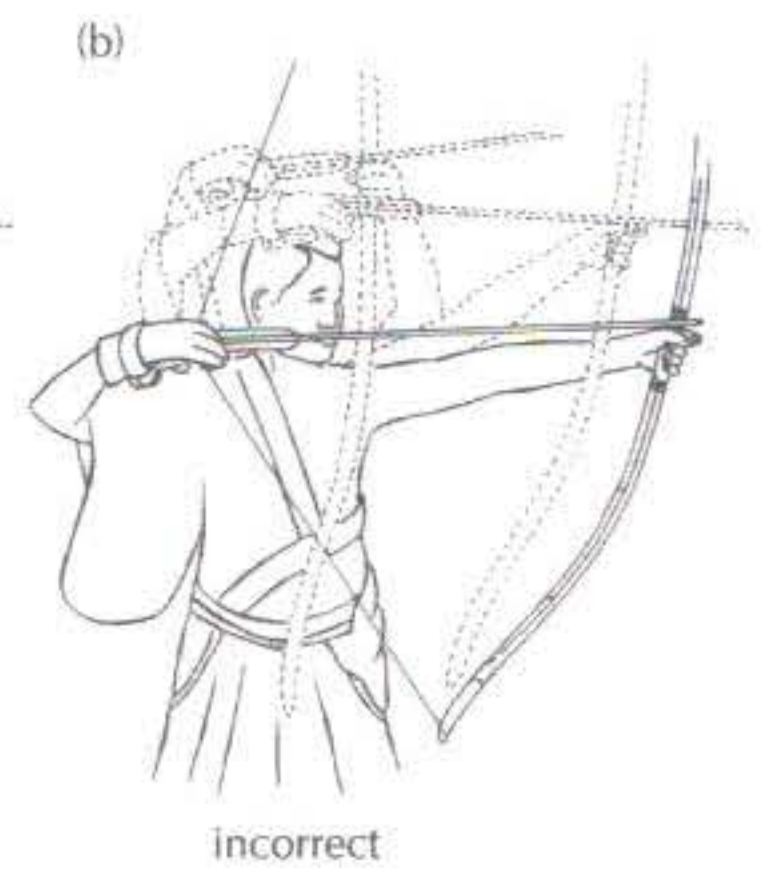


Torikake

Les doigts de la main droite tiennent le pouce comme si l'on se tenait à la poignée de sécurité d'un train ou d'un bus.



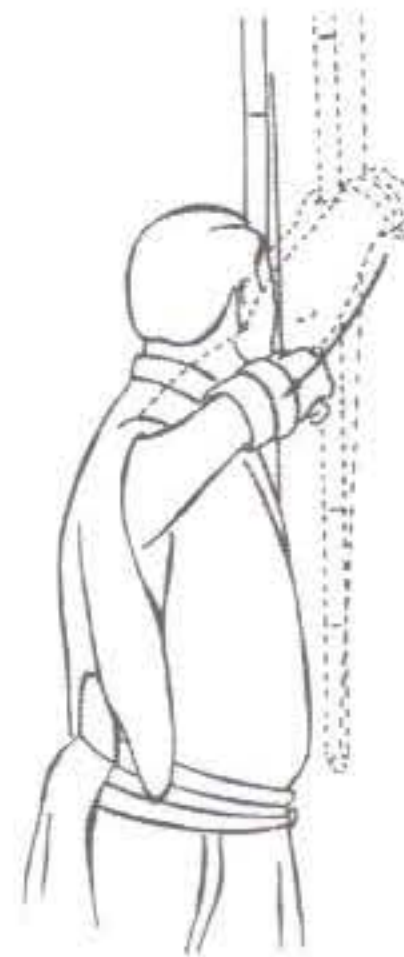
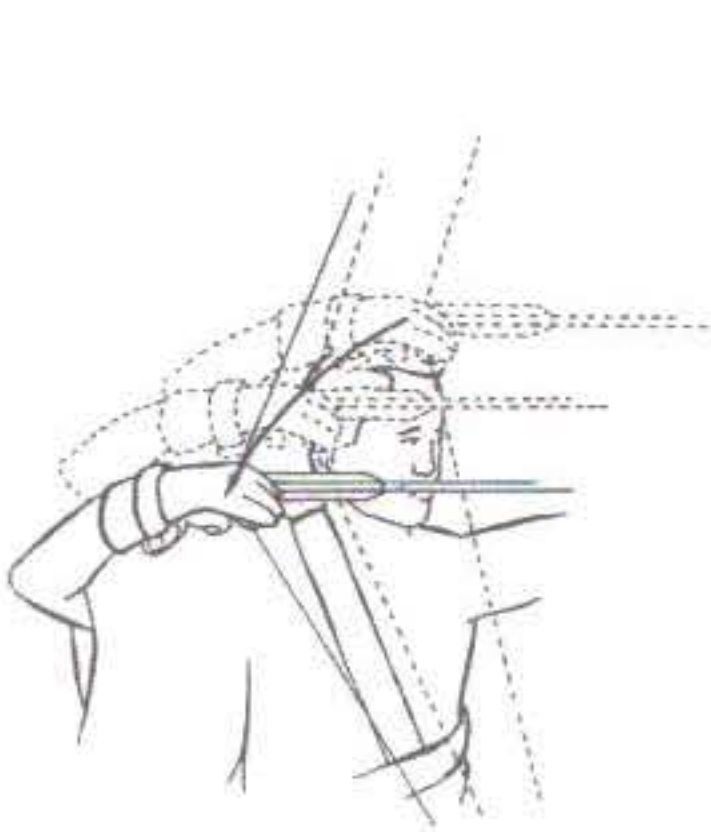
correct



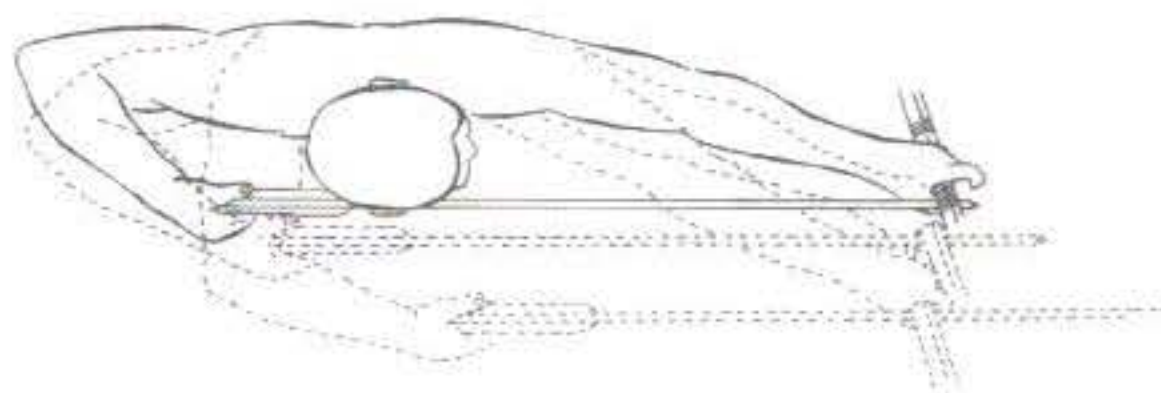
incorrect

Hikiwake

Quand on tend l'arc, la flèche doit être maintenue horizontalement (a). Ne pas tirer par à-coups, ni faire d'efforts en passant alternativement de droite et de gauche (b).



Le déplacement de la corde quand on passe de *datsan* à *kai*.



Le déplacement de la flèche quand on passe de *datsan* à *kai*.



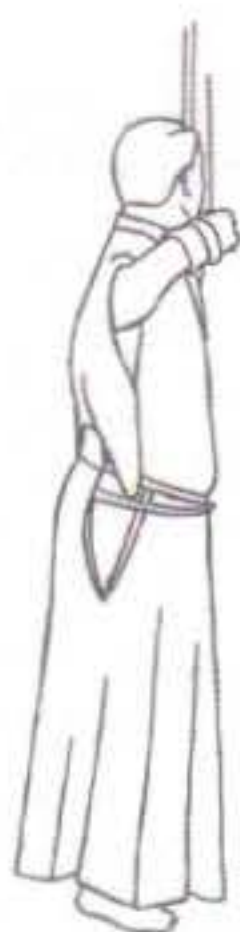
correct



incorrect



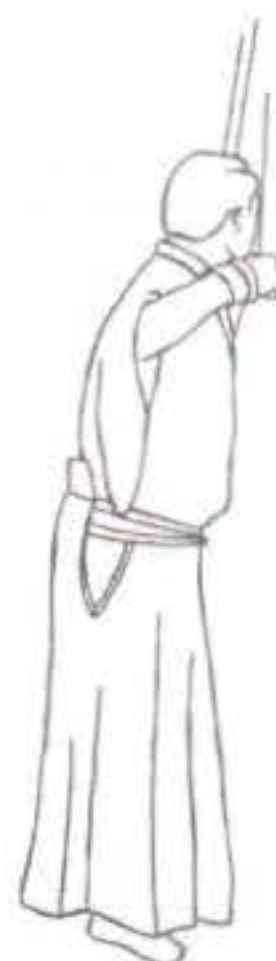
incorrect



correct



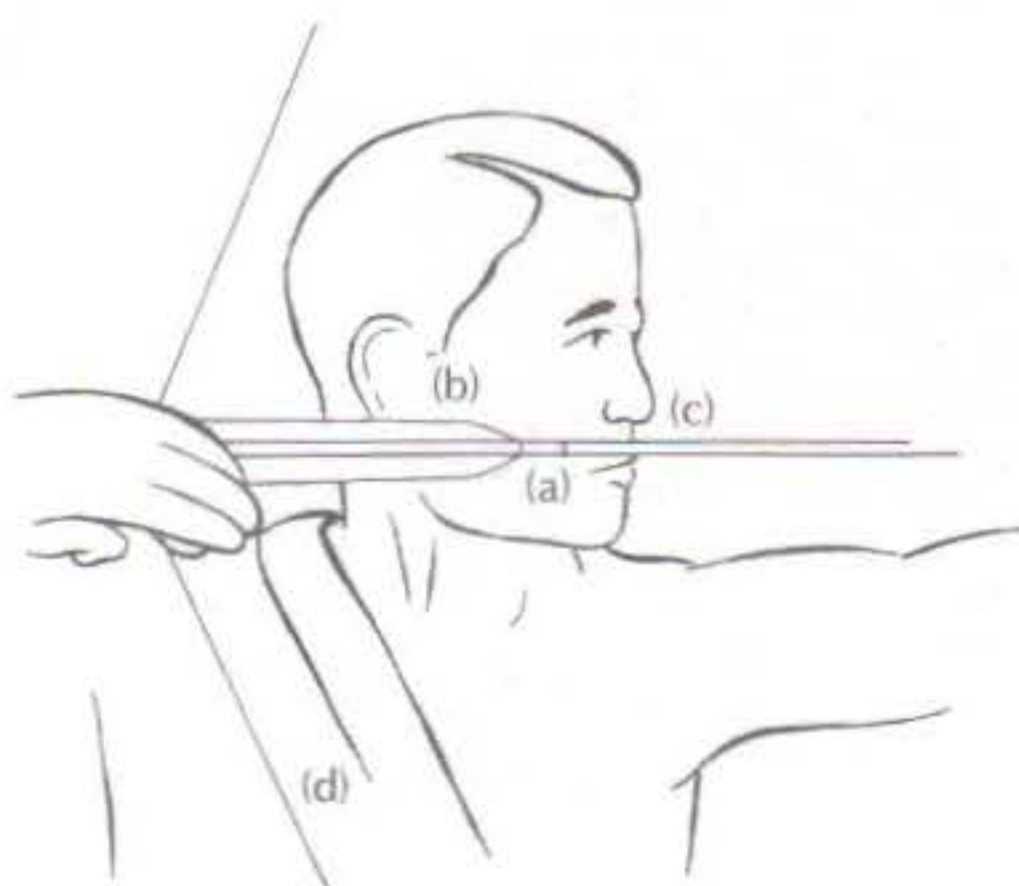
incorrect



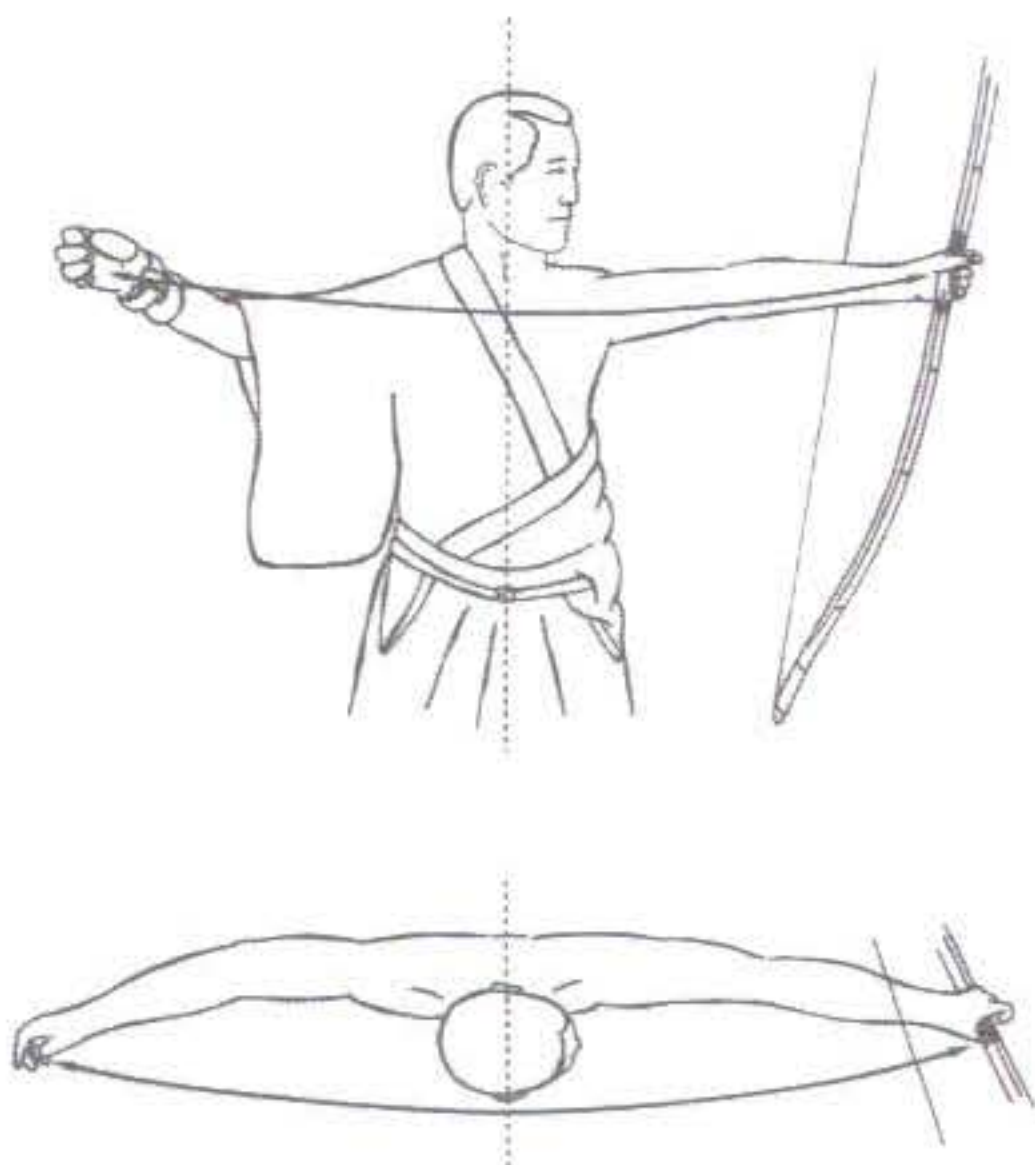
incorrect

Kai

Bien rester droit en *kai*. Veiller à ne pas se pencher ni en avant, ni en arrière, ni à gauche, ni à droite.



En *kai* la flèche doit être tirée jusqu'à ce que le *motobagi*, l'enroulement de la partie avant des plumes, arrive quelques centimètres en arrière de la commissure des lèvres (a). La flèche doit être légèrement appuyée contre le visage (b), et son fût placé entre la bouche et le nez (c). Il faut que la corde touche légèrement la poitrine (d).

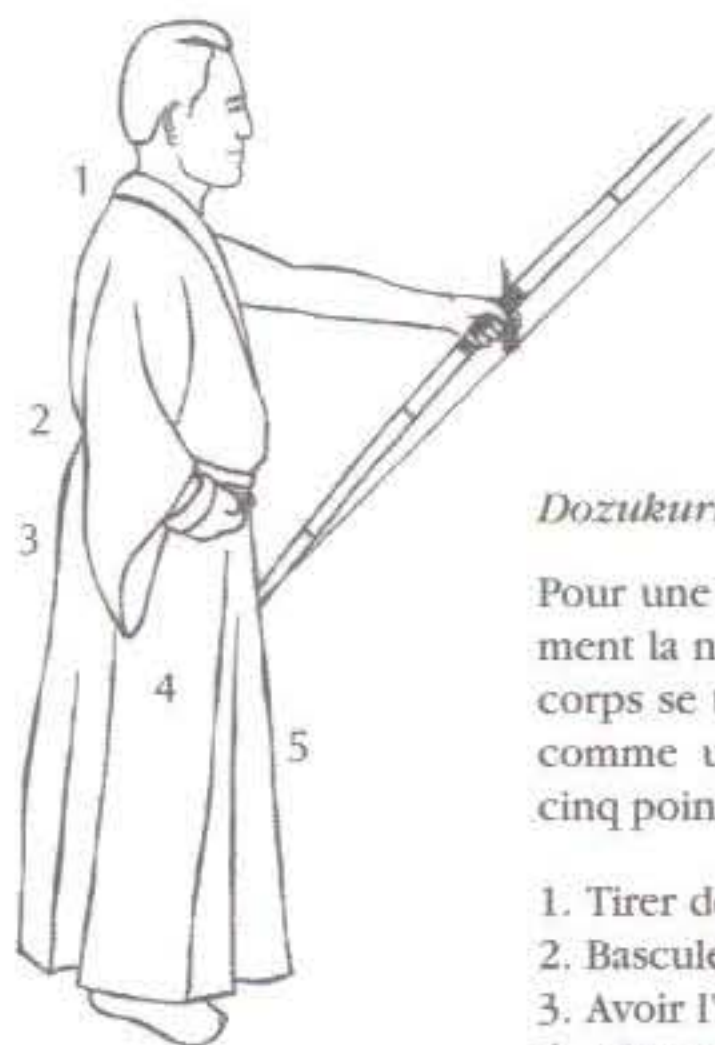


Hanare

Au lâcher, penser à s'ouvrir à partir du centre du thorax.

Affiner la technique

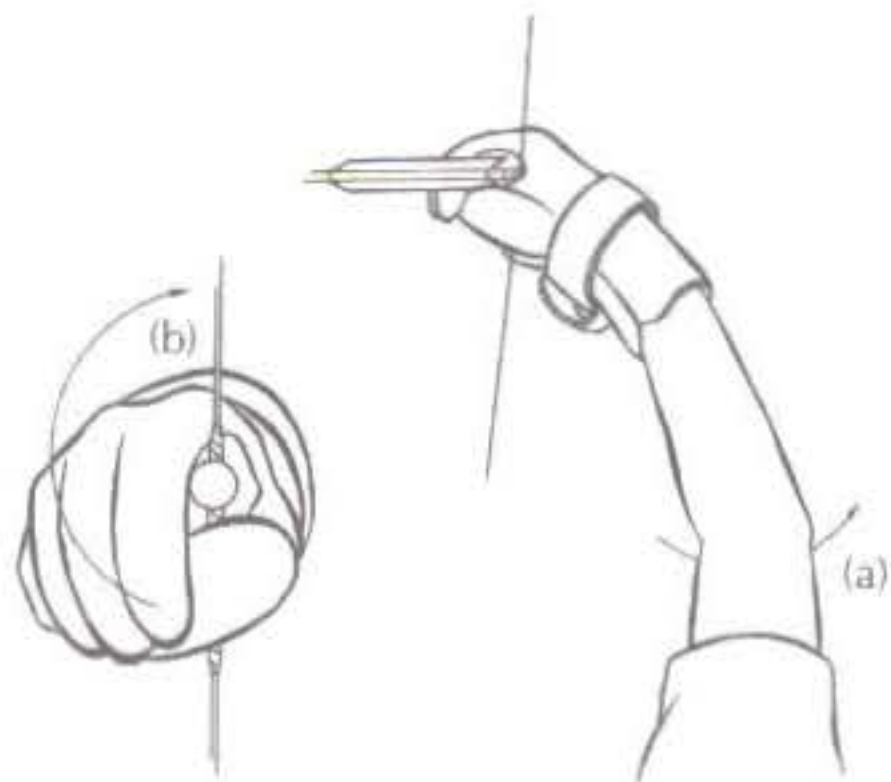
Une fois que l'on est devenu tout à fait sûr de ses bases, il est temps d'affiner sa technique. Les enseignements donnés ici veulent apporter un complément à ce qui a été appris dans la partie précédente. Il faut veiller à ne pas les penser indépendamment.



Dozukuri

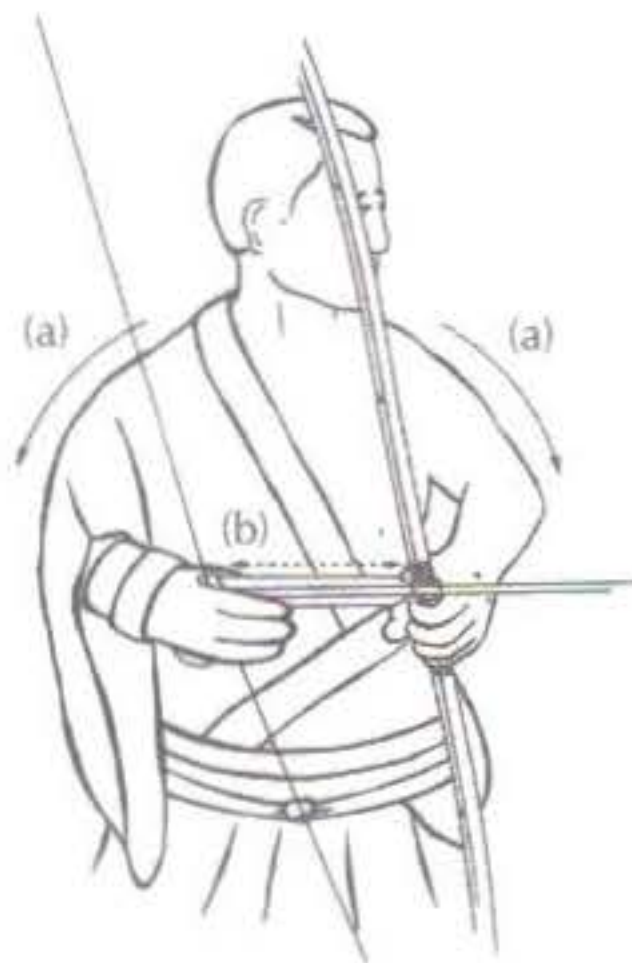
Pour une position correcte, penser à tirer délicatement la nuque et la colonne vertébrale pour que le corps se tienne naturellement droit. Il faut se tenir comme un héron, pas comme une tortue. Voici cinq points à mémoriser lorsque l'on fait *dozukuri* :

1. Tirer délicatement la nuque et la colonne.
2. Basculer en avant la ceinture pelvienne.
3. Avoir l'impression de remonter les fesses.
4. Affermir les cuisses et le bas des jambes.
5. Bloquer légèrement les genoux.



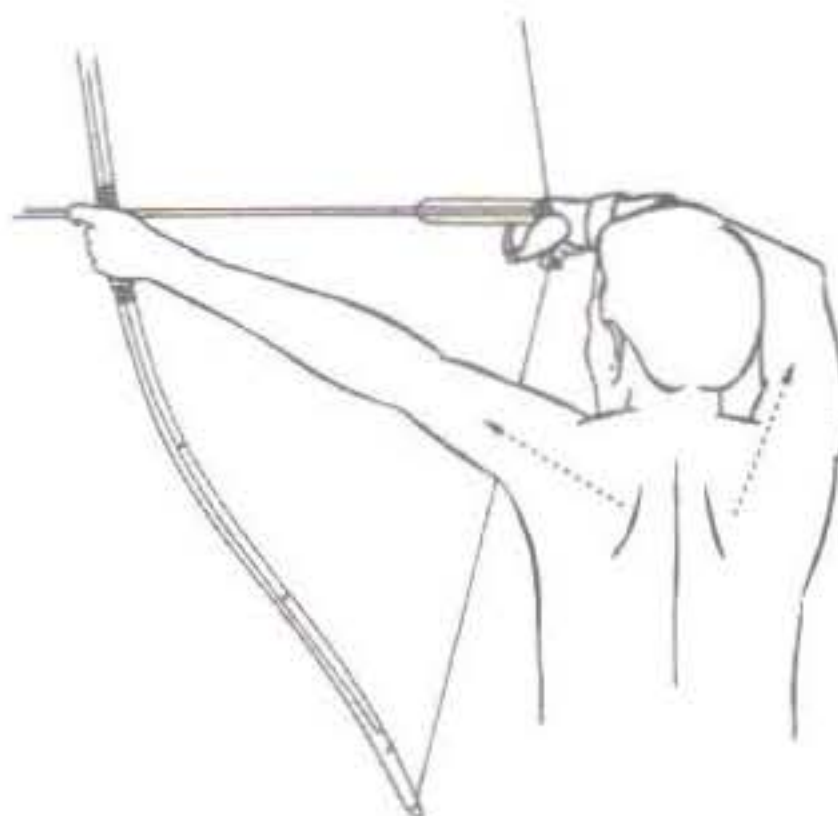
Torikake

Pour faire *torikake*, penser à faire tourner le bras tout entier, en ayant le sentiment de pousser à partir du dessous du coude. Ce mouvement se transmettra à la main, de telle sorte que le pouce entraînera vers le haut et vers l'extérieur, et que l'index fera une rotation qui maintiendra la flèche en place (b).



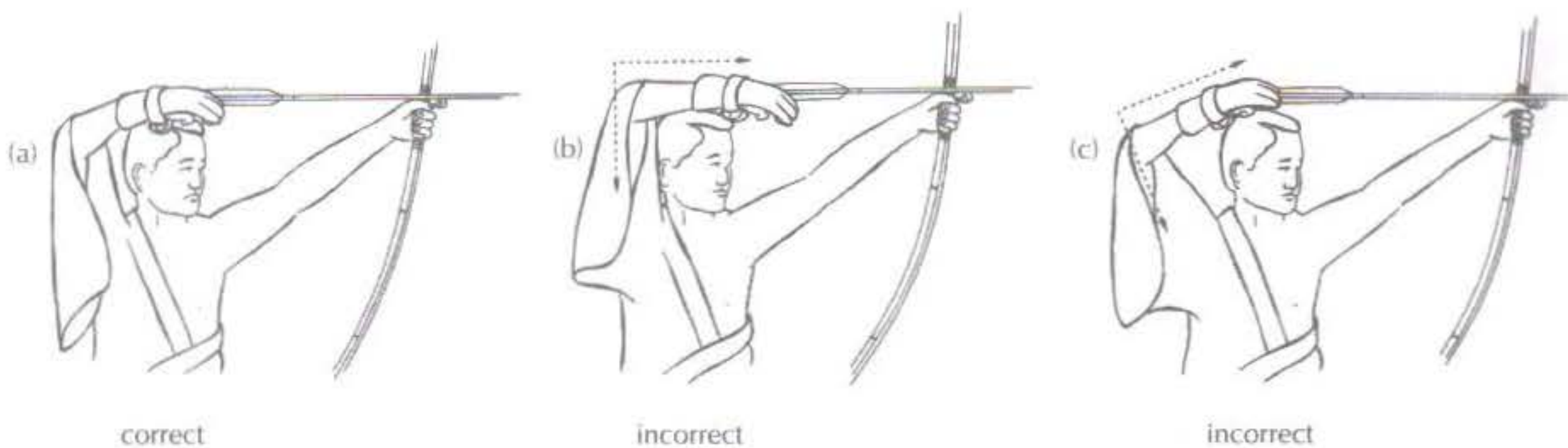
Habiki

Après avoir terminé *tenouchi* et *torikake*, élargir doucement le dos et les épaules pour détendre les bras (a). Ce geste, appelé *babiki*, permettra de tirer délicatement sur la corde, pour que les plumes ne frottent pas contre l'arc (b).

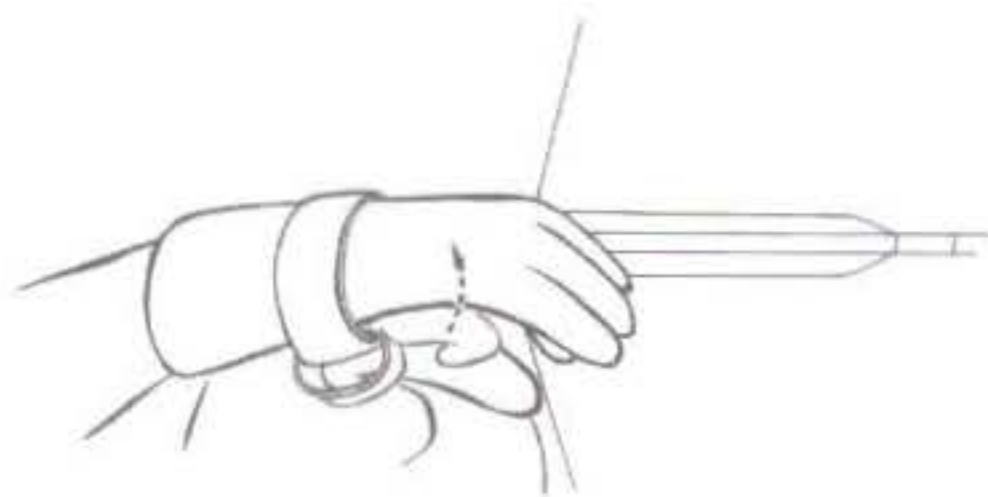
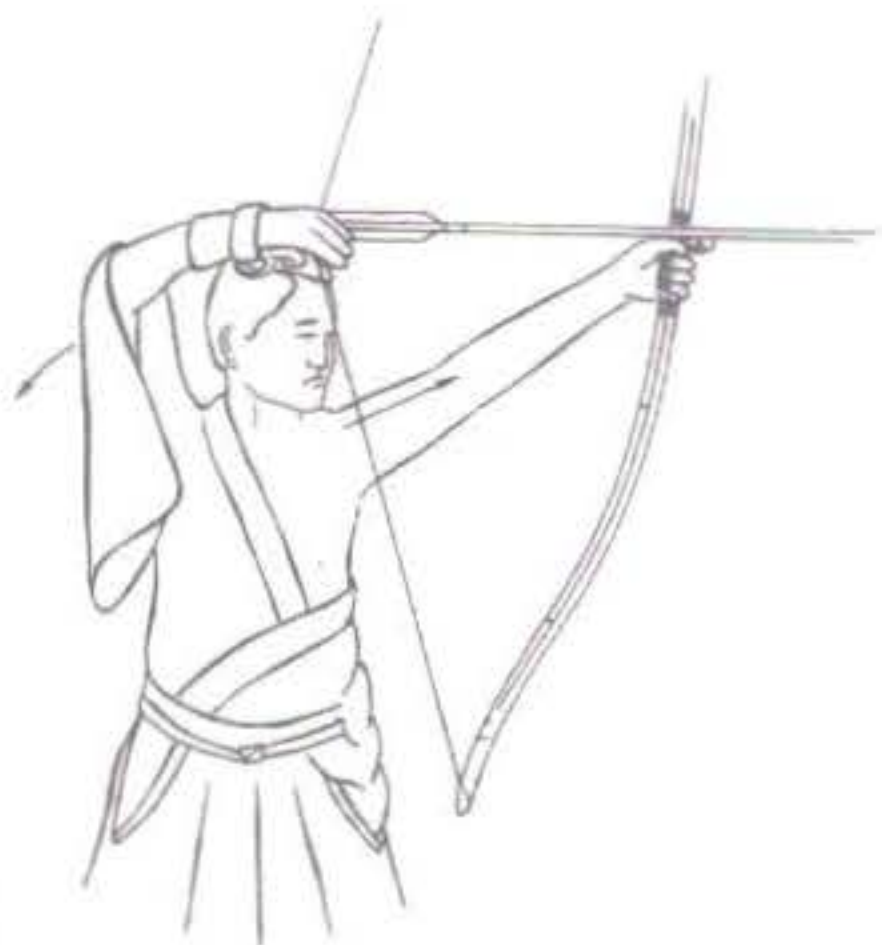


Daisan

Quand on passe en *daisan*, il faut affermir la position en tendant les bras à partir des omoplates.



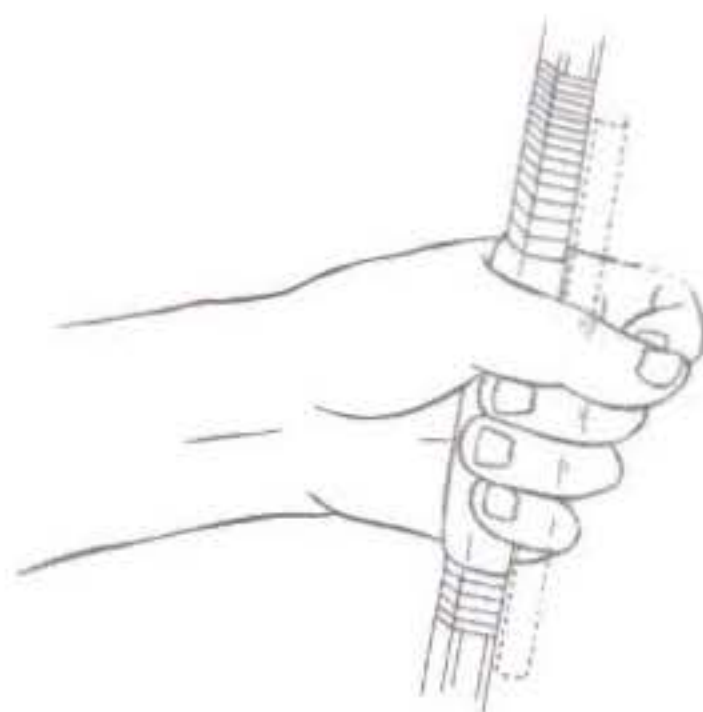
En *daisan*, le bras droit reste très souple et d'allure naturelle (a). Il ne doit pas avoir l'air raide ou anguleux (b et c).



Hikiwake

En *bikiwake*, on doit avoir l'impression que c'est le bras gauche qui dirige la traction. Il faut pousser l'épaule gauche en avant et tirer à partir du dos de la partie supérieure du bras droit.

En *bikiwake* et en *kai*, il faut avoir l'impression de soulever le petit doigt de la main droite en haut et vers l'extérieur.

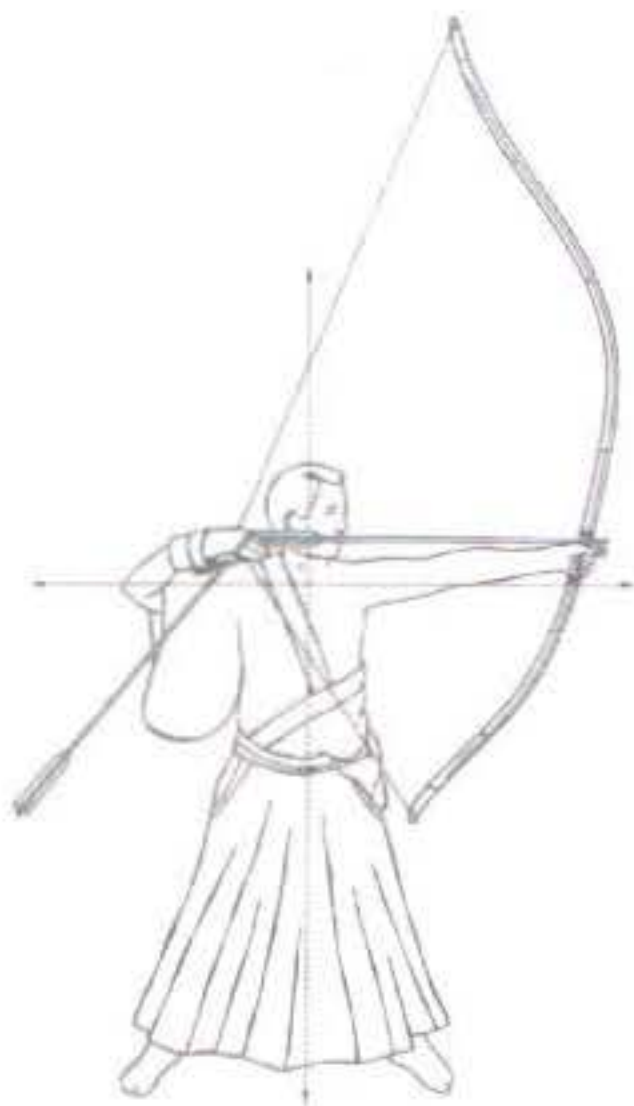


Kai

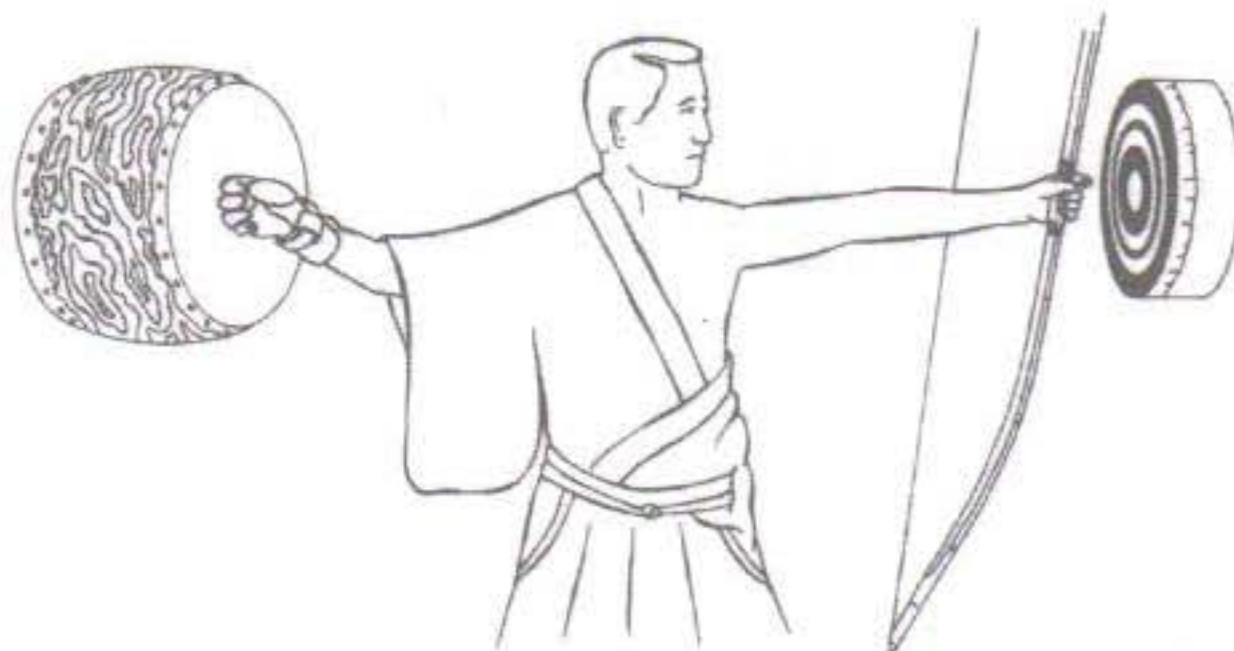
En *kai*, il faut avoir l'impression de pousser l'épaule droite vers la courroie du gant.

Tenouchi

En *kai*, tenir l'arc de manière à maintenir un petit espace entre la poignée et les trois derniers doigts — néanmoins assez grand pour qu'on puisse y insérer une flèche.

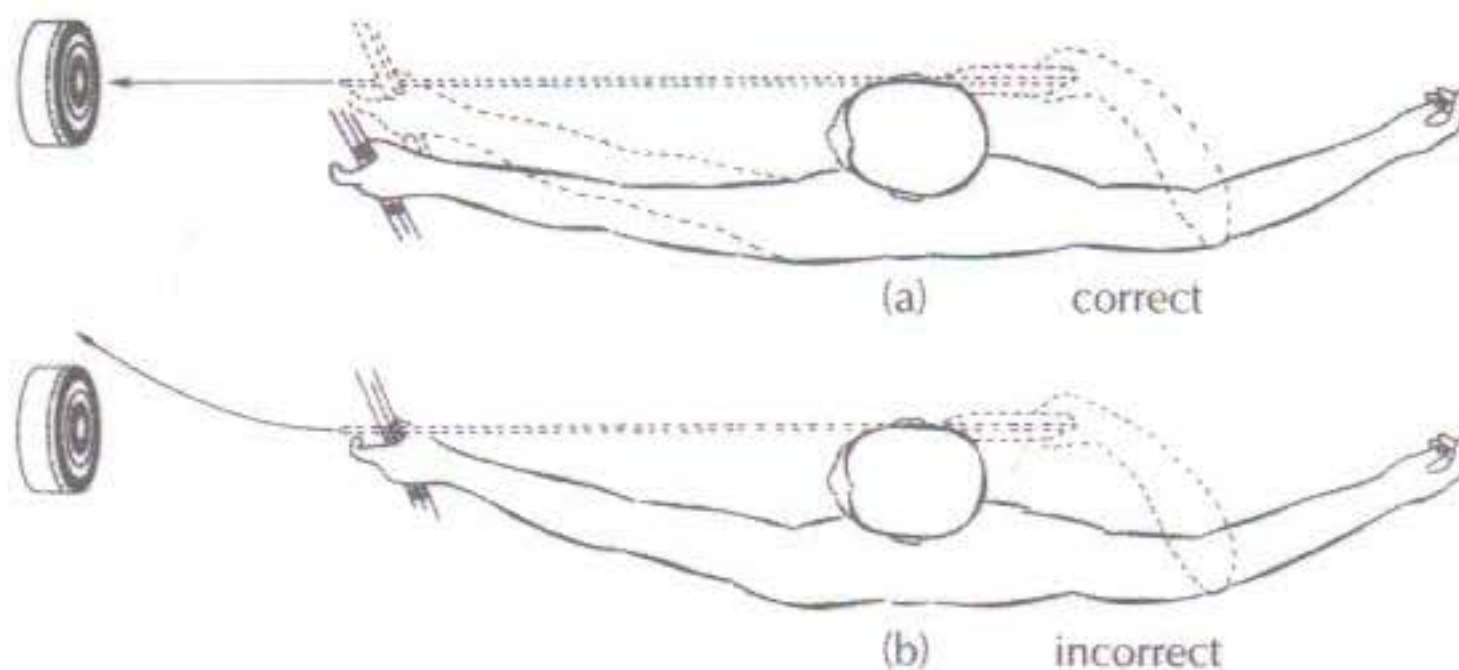


En *kai*, étendre les lignes verticales et horizontales du corps. La verticale rend le corps ferme par rapport à l'avant et à l'arrière, et l'horizontale rend le corps ferme latéralement.

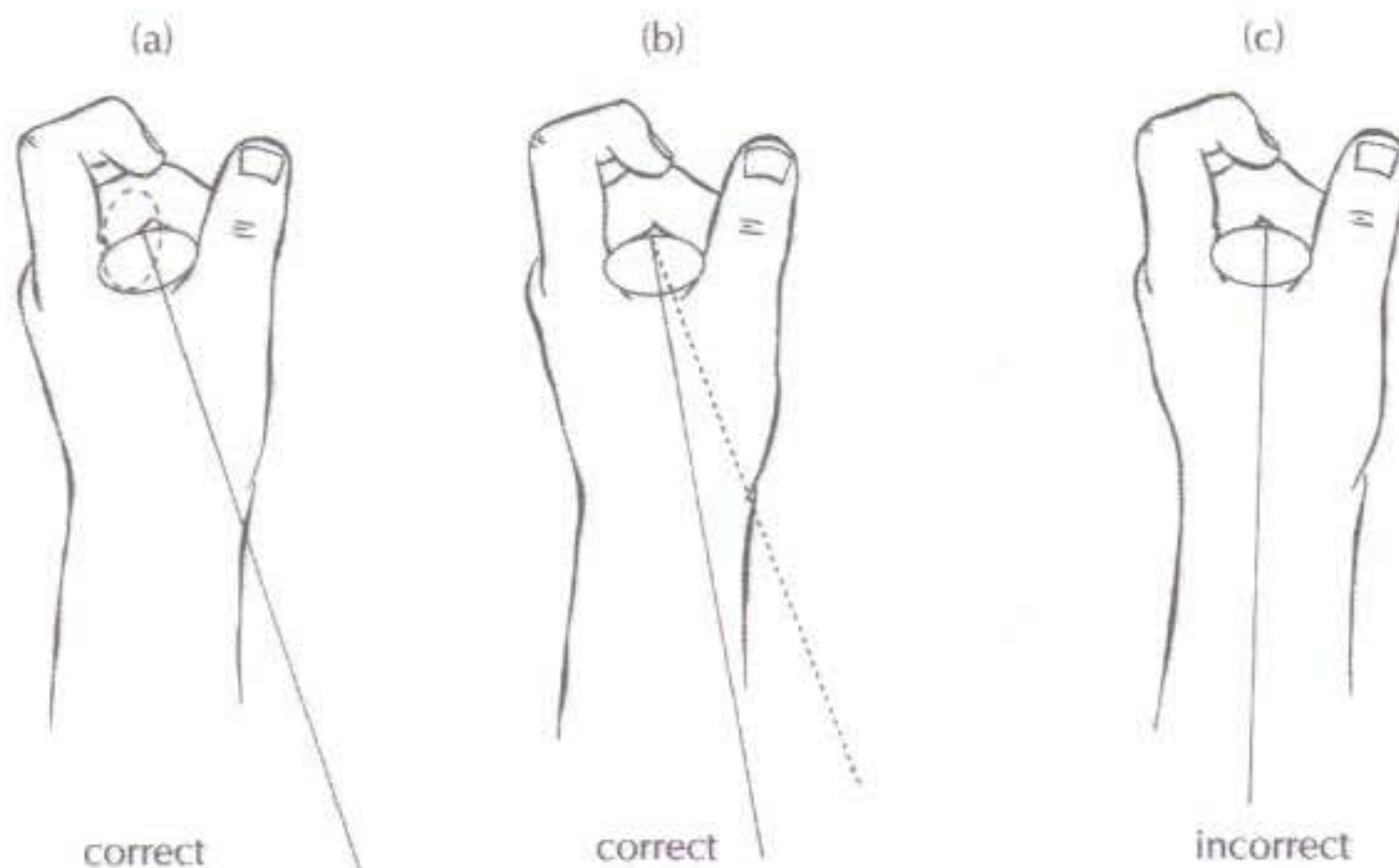


Hanare

Il arrive parfois qu'au lâcher les bras tombent ou partent en l'air. Pour corriger ce défaut, imaginez que l'on pousse le pouce gauche vers le centre de la cible, et que, du dos de la main droite, on frappe sur un grand tambour.



Au lâcher, il faut s'ouvrir à partir du centre du thorax. Ceci déplace le bas de l'arc légèrement à gauche, de telle sorte que la flèche vole droit (a). Ne pas raidir le bras gauche, sans quoi l'arc entravera le vol de la flèche (b).

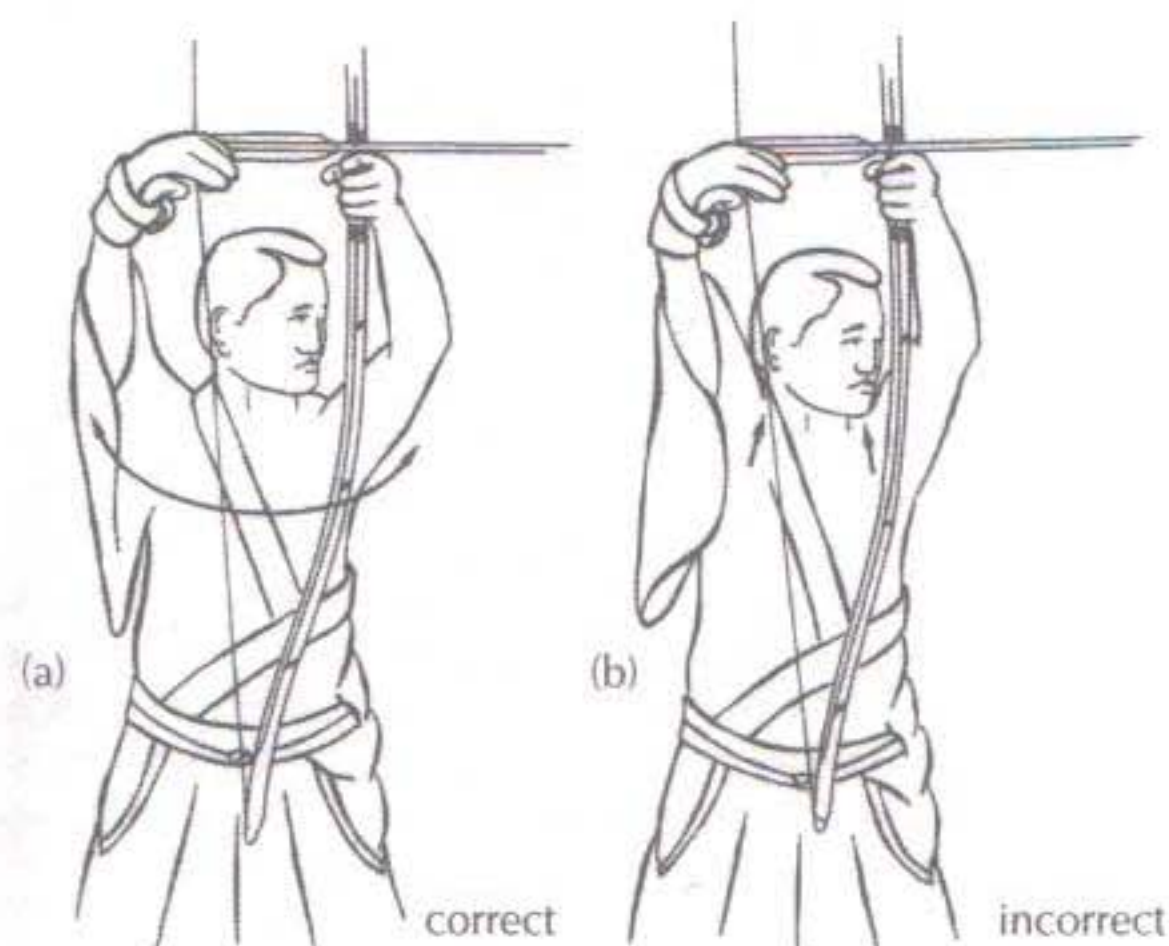


Yugaeri

Le *yugaeri*, le mouvement de rotation de l'arc, est le résultat d'un *tenouchi* correct. A partir de *uchiokoshi* jusqu'à *daisan*, laissez-le tourner pour le tenir sous un léger angle (a). Puis, de *daisan* à *kai*, augmenter la pression sur la poignée et celle du pouce, de telle sorte qu'en *kai*, l'arc soit presque à angle droit dans la main, sous une légère pression. L'arc devrait revenir à sa position primitive si la corde n'était pas tirée (b). C'est là que joue l'effet de force du *yugaeri*. Il ne faut pas laisser tourner complètement l'arc en *daisan*, (c) sans quoi la corde frappera l'intérieur de l'avant-bras au moment du lâcher.

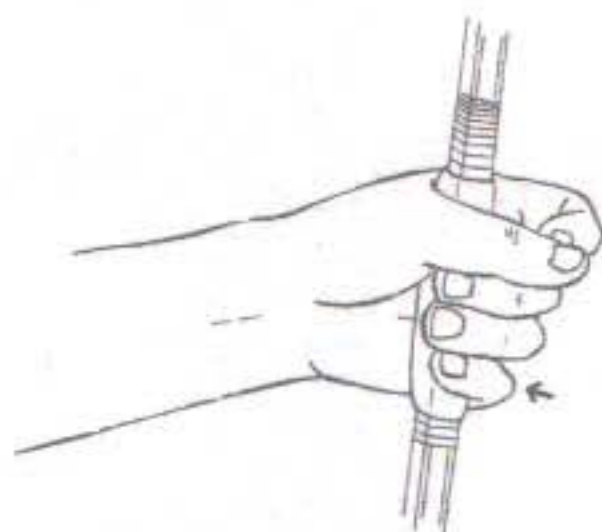
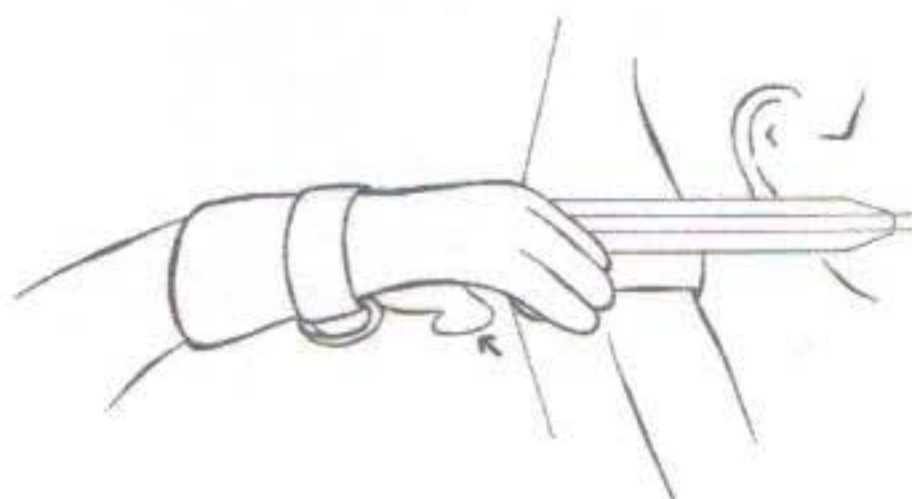
Technique avancée

Du fait de sa subtilité, on ne peut pas parler complètement ni clairement d'une technique avancée. C'est pourquoi il peut être nécessaire de faire appel à l'aide et aux directives d'un instructeur qualifié pour bien comprendre les enseignements donnés dans la partie qui suit.



Uchiokosbi

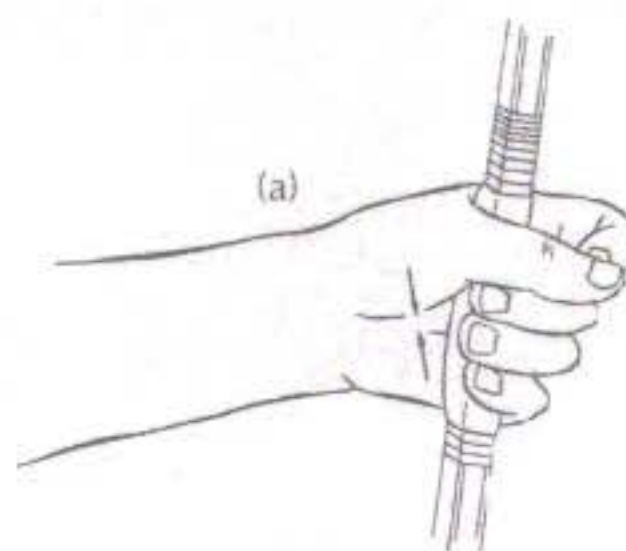
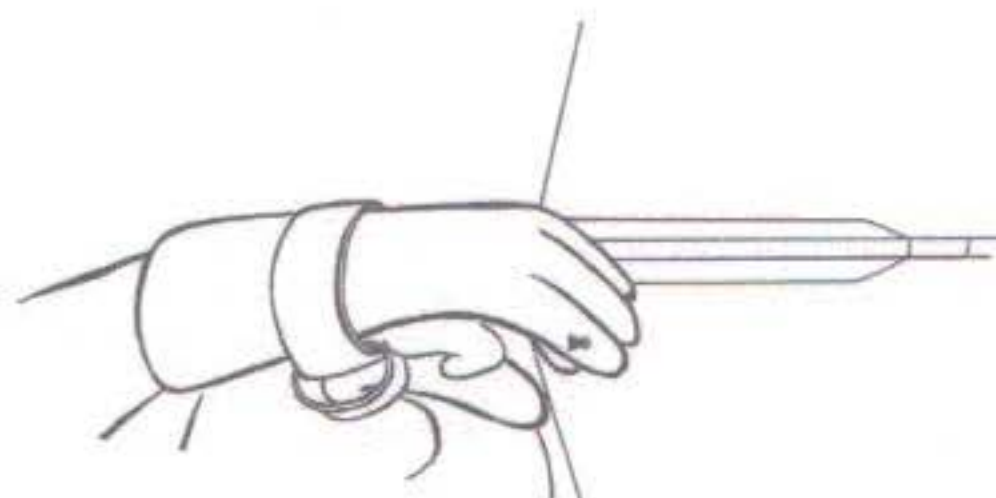
De *uchiokosbi* à *daisan*, avoir le sentiment de pousser vers l'extérieur le dessous des deux bras, tout en maintenant la poitrine "en creux" (a). Ne pas ramener les épaules en direction de la nuque (b).



En *bikiwake* et en *kai*, le petit doigt doit exercer toujours la même pression.

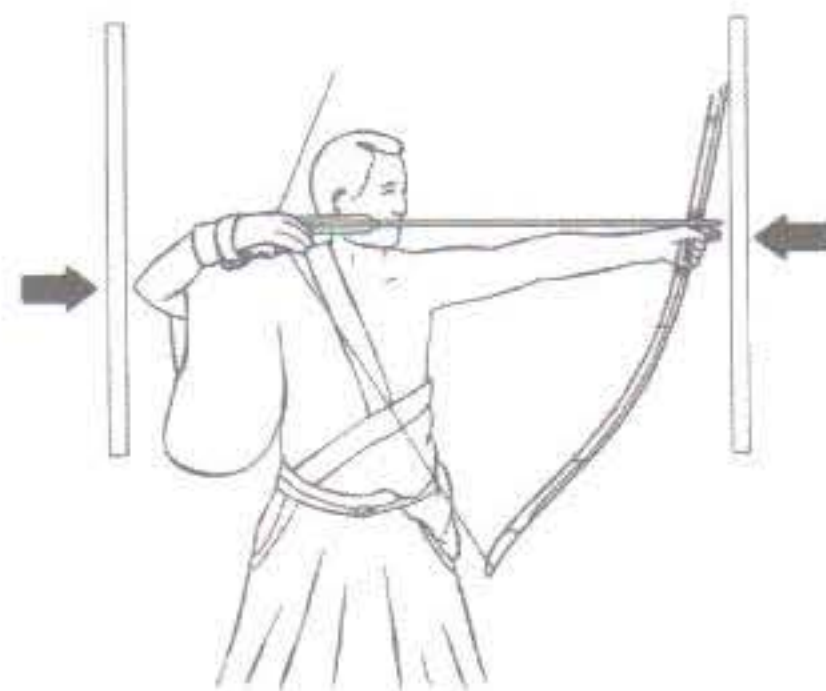
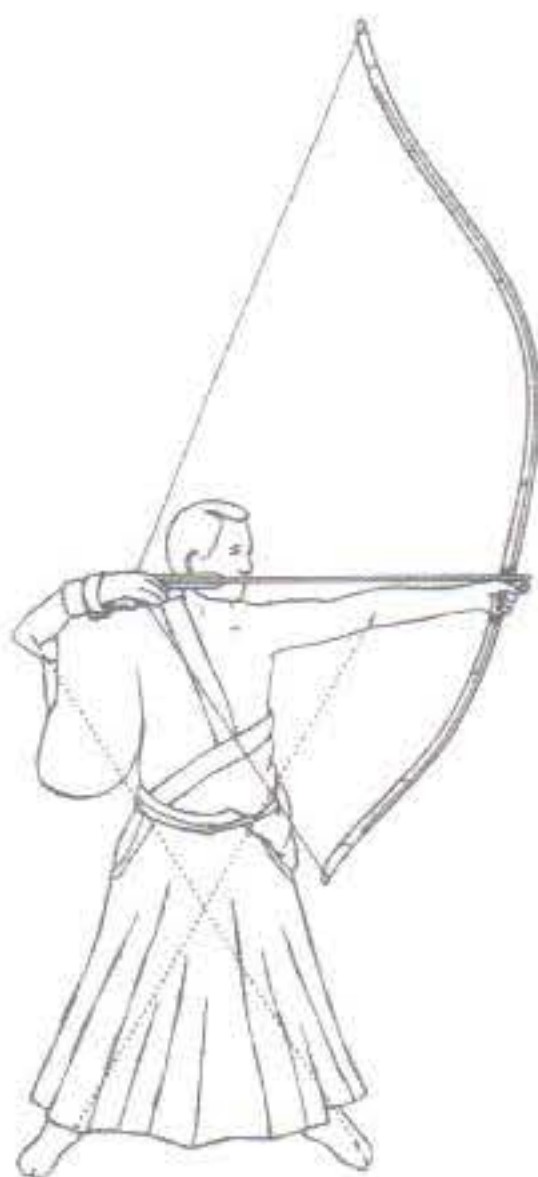
Hikiwake

Garder les mains tout à fait souples pendant que l'on tend l'arc, pour pouvoir sentir la pression du pouce du gant contre la première articulation du dernier doigt.



Tenouchi

En *tenouchi*, penser à resserrer ensemble la base du pouce et le petit doigt (a). Avoir aussi le sentiment d'opérer une légère rotation de la main vers la droite (b).



Kai

Le kyudo n'est pas seulement l'affaire de pousser et de tirer avec les bras. C'est tout le corps qui doit tirer. Pensez à donner à celui-ci la forme d'un "X" qui irait du talon droit au bras gauche en passant par l'abdomen, et des orteils gauches jusqu'au coude droit en passant par l'abdomen.

Ne comptez pas sur la seule puissance des muscles. La mise en place correcte de l'ossature est un élément crucial du tir. Il faut vous étendre comme pour vous protéger de deux parois qui voudraient vous enserrer. Trop s'étendre ou ne pas s'étendre correctement peut exiger des muscles un effort excessif, ayant pour résultat un mauvais lâcher.



(a) correct



(b) incorrect

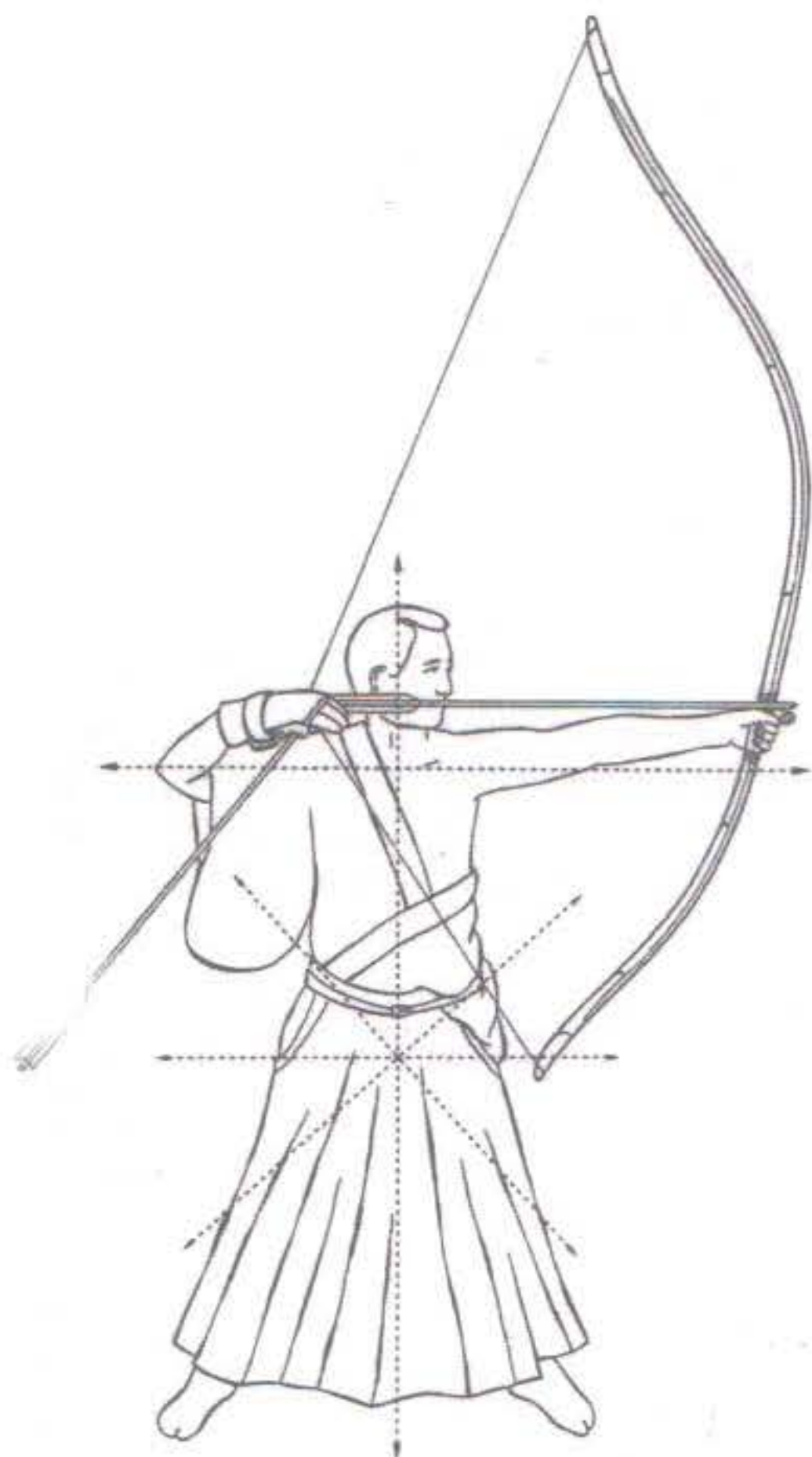


(c) incorrect



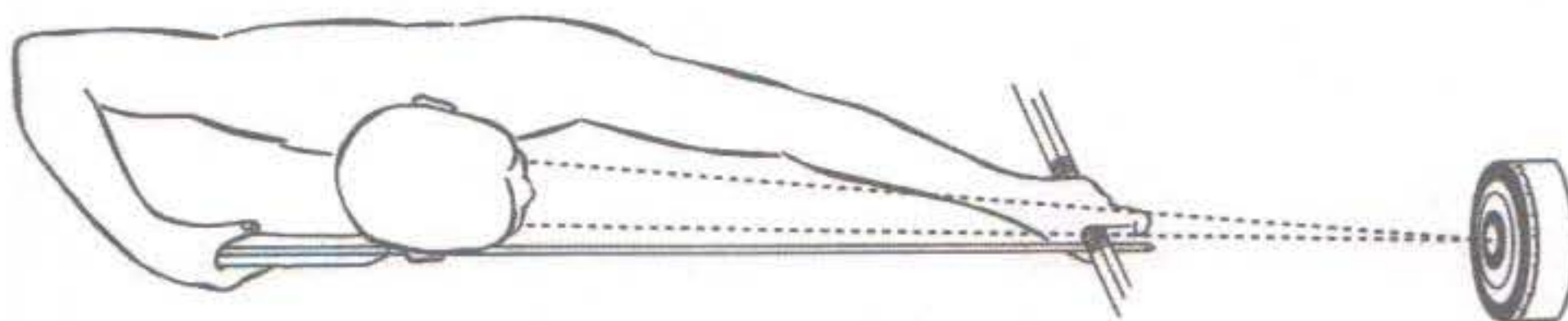
(d) incorrect

En *kai*, maintenez les omoplates plates tout en affermissant leurs muscles. Utilisez les muscles du bas et étirez vers le haut et vers l'extérieur par l'intermédiaire des omoplates (a). Ne pas serrer les omoplates l'une contre l'autre (b) ou leur faire perdre leur symétrie (c et d).



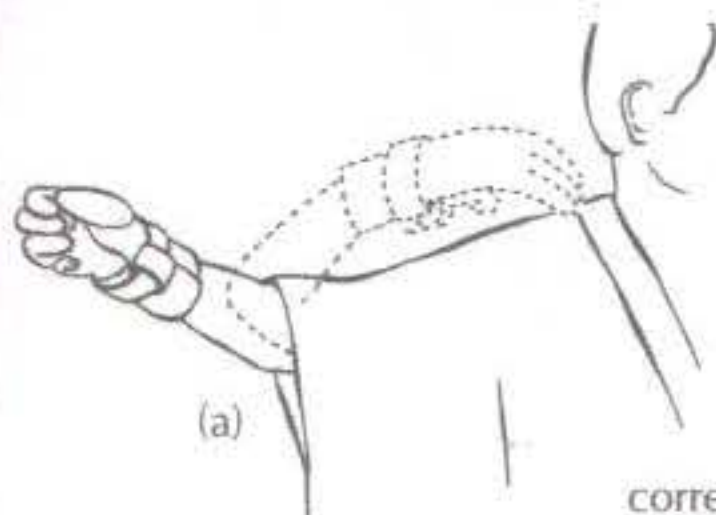
En *kai*, assurez les points suivants :

Étendre l'horizontalité du corps (*yokosen*),
 Étendre la verticalité du corps (*tatesen*),
 Avancer les épaules vers la flèche,
 Garder les deux coudes parallèles au sol,
 Garder droit le poignet gauche,
 Pousser le pouce gauche vers l'avant,
 Garder droit le poignet droit,
 Faire passer le coude droit derrière l'épaule droite,
 Garder la tête droite et le visage face à la cible,
 Appuyer légèrement la flèche contre la joue,
 Faire toucher la poitrine à la corde,
 Étendre les muscles internes des cuisses,
 Bloquer légèrement les genoux,
 Placer le centre de gravité du corps entre les deux pieds,
 Garder le thorax détendu,
 Placer le souffle dans le fond de l'abdomen,
 Garder un regard simple,
 Laisser l'esprit filer dans toutes les directions,

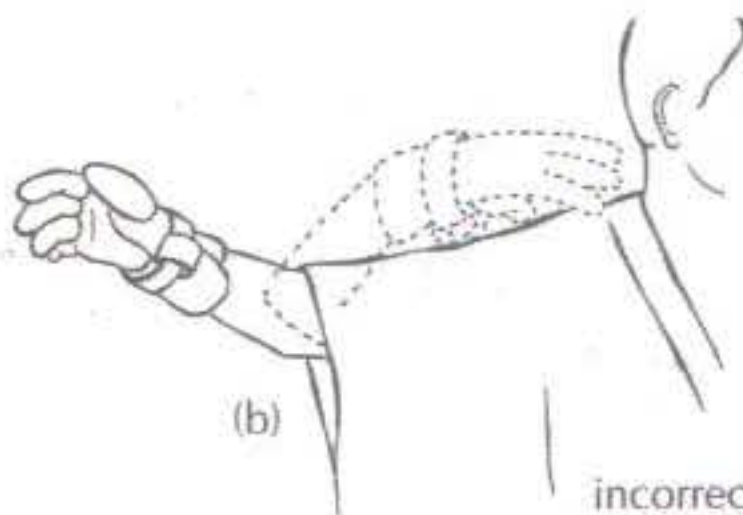


Nerai

En visant, ne suivez pas la flèche des yeux. Il faut regarder la cible avec l'œil gauche et voir à travers l'arc avec l'œil droit.



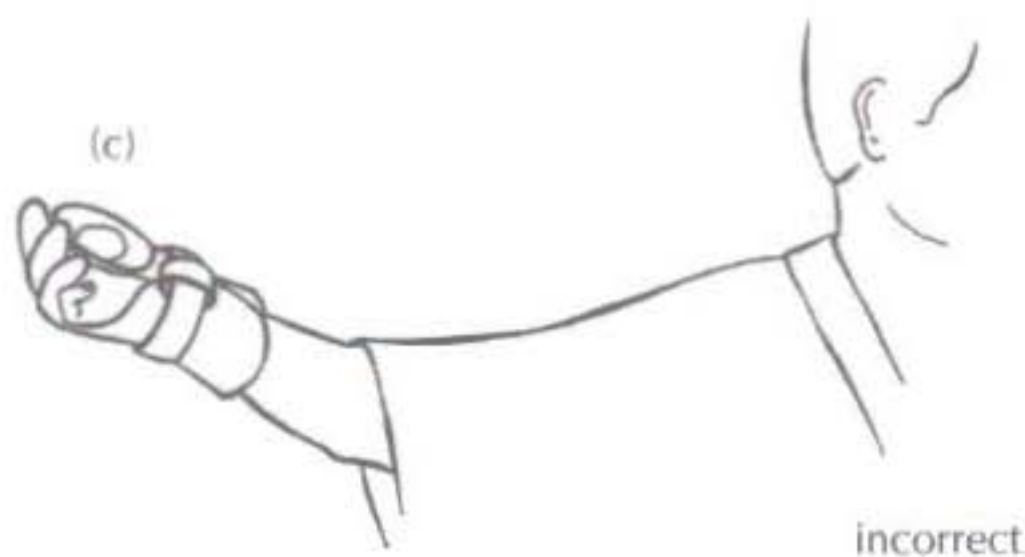
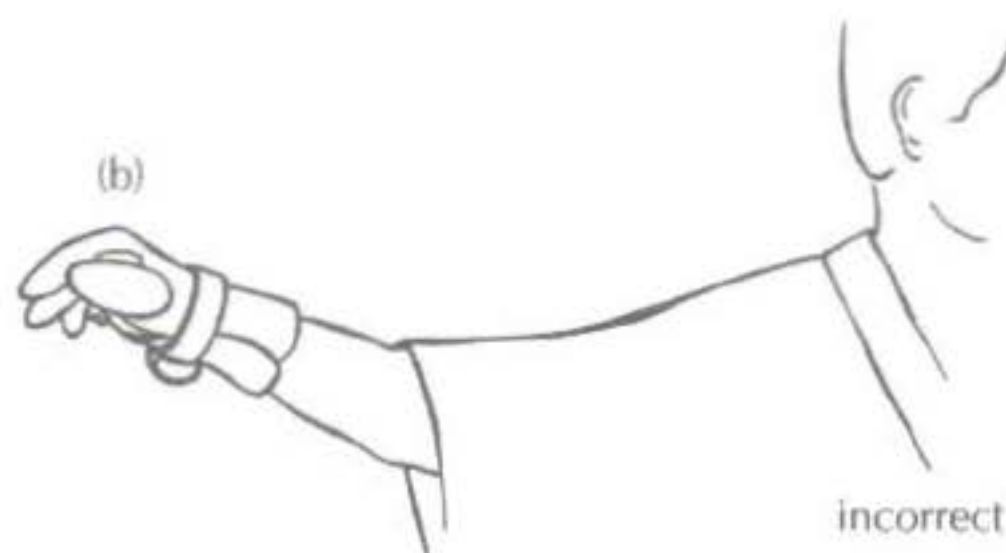
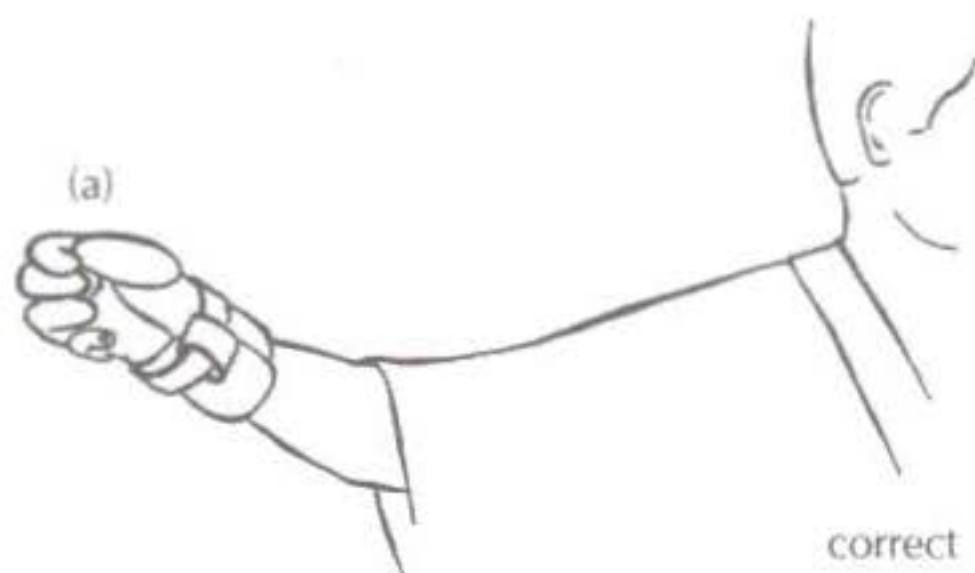
correct



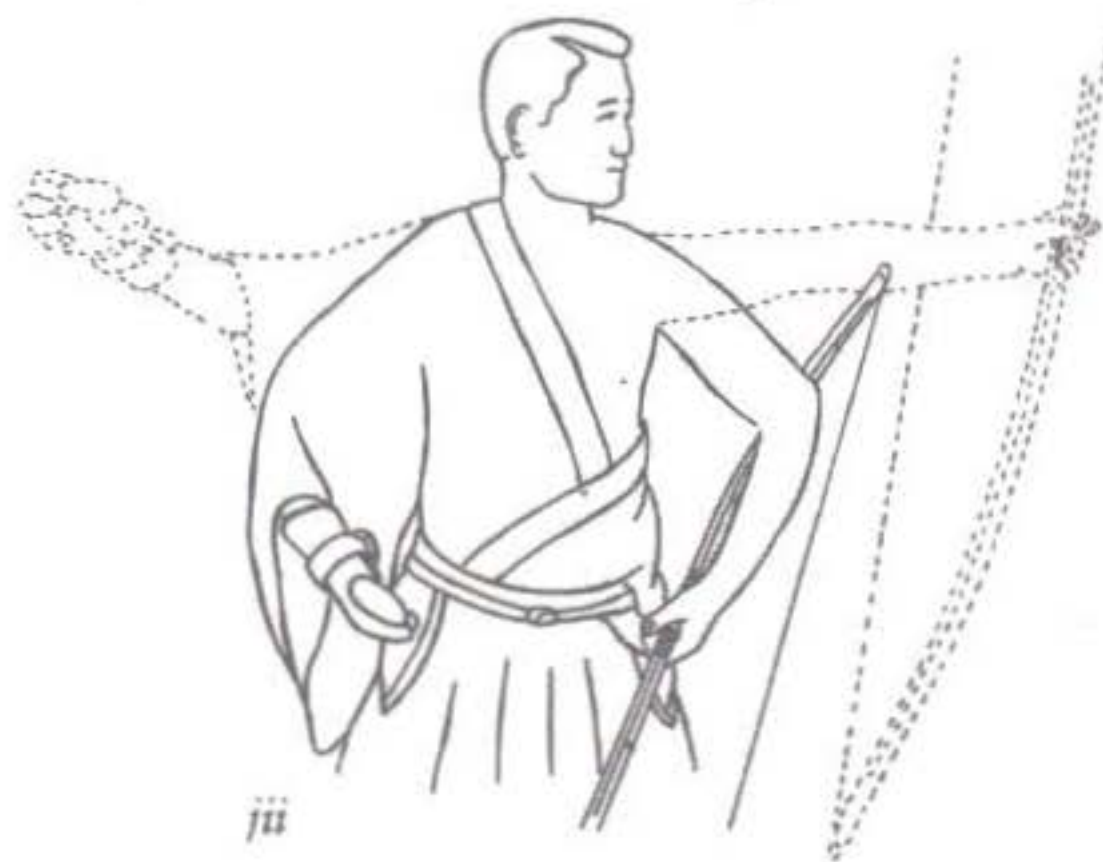
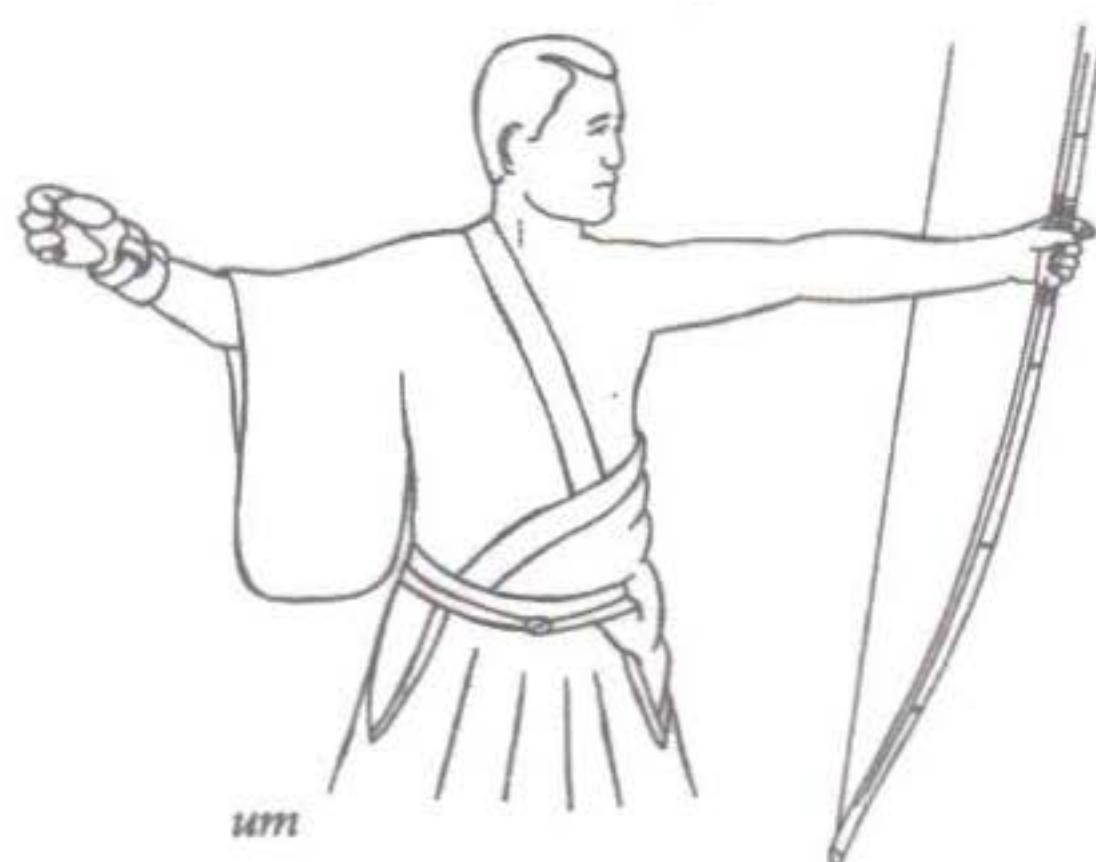
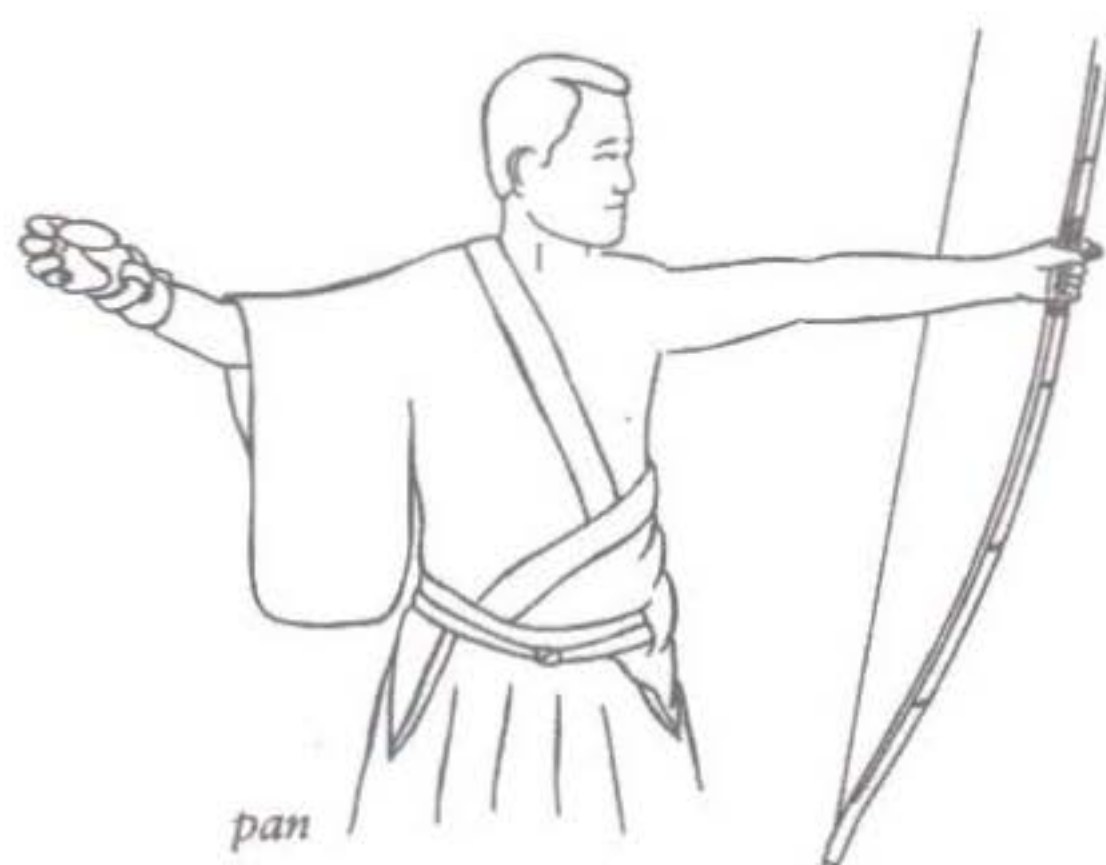
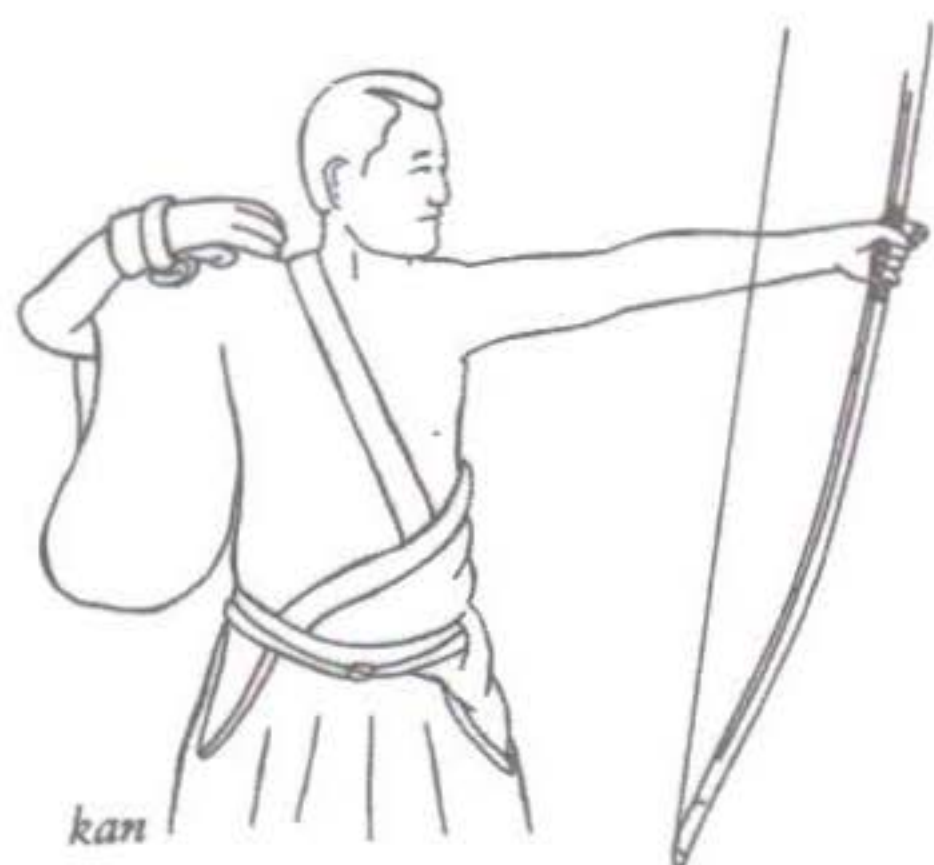
incorrect

Hanare

Au moment du lâcher, laisser glisser naturellement les doigts sur le pouce (a). Ne pas ouvrir les doigts pour provoquer le lâcher (b).



Au lâcher, laisser le bras droit s'ouvrir, de telle sorte qu'en *zanshin*, la paume de la main soit tournée vers l'avant (a). Ne pas tourner la main de telle sorte que la paume soit tournée vers le bas (b). Ne pas non plus laisser tomber le coude droit, pour éviter que la paume de la main soit tournée vers le haut (c).



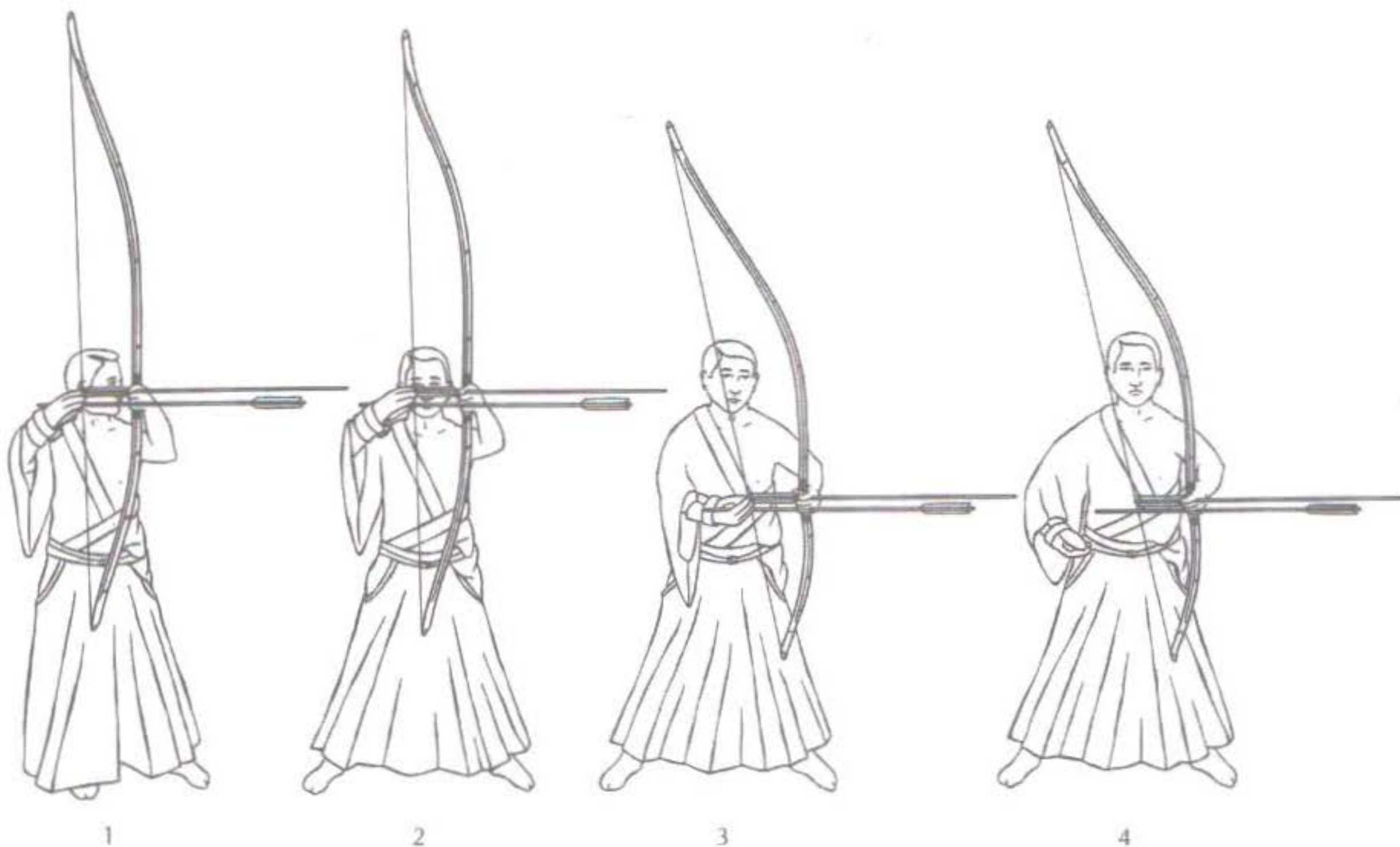
Le rythme à suivre pour passer de *banare* à *yudaosbi* :

Pour apprendre le rythme pour passer de *banare* à *yudaosbi*, pensez à faire résonner les quatre mots : *Kan*, *Pan*, *Um*, *Jii*. *Kan* se rapporte au bruit de la corde au lâcher, *Pan* à celui de la flèche entrant dans la cible, *Um* fait allusion au sentiment que l'on ressent lorsque l'on projette sa pensée en *zanshin*, et *Jii* correspond au temps qu'il faut approximativement pour ramener les bras en *yudaosbi*.

La respiration

Le contrôle de la respiration est sans aucun doute l'élément le plus important à apprendre en kyudo. Mais c'est aussi le plus difficile. D'une façon générale, la respiration suit les mouvements : inspiration au début du mouvement et expiration quand il s'achève. Dans la règle, un mouvement prolongé exige une respiration prolongée tandis que des mouvements brefs demandent des respirations brèves, ou bien ils se combinent sur le rythme d'une respiration longue. Dans tous les cas, le souffle doit être souple, rythmé et naturel. Ne jamais se permettre de respirer de façon forcée ou mécanique¹⁴.

1. Inspirer en commençant *ashibumi*.
2. Expirer en terminant *ashibumi*.
3. Inspirer en commençant *dozukuri*.
4. Expirer en terminant *dozukuri*.
5. Inspirer en commençant *yugamae*.
6. Expirer en terminant *yugamae*.
7. Inspirer en commençant *uchiokoshi*.
8. Expirer en terminant *uchiokoshi*.
9. Inspirer en passant en *daisan*.
10. Expirer en terminant *daisan*.
11. Inspirer jusqu'à ce qu'on soit parvenu au milieu de *bikiwake*.
12. En terminant *bikiwake*, placer doucement le souffle dans le bas de l'abdomen. Mais ne rien forcer.
13. En *kai*, il faudrait avoir l'impression que l'écoulement du souffle fait partie de *nobtai*.
Mais tout ceci est imperceptible, c'est comme si l'expiration se faisait à travers la peau.
14. Au *banare*, laisser partir une bouffée d'air avec le *kiai*.
15. En *zanshin*, garder l'impression que le souffle continue à s'évacuer à travers la peau.
16. Expirer en faisant *yudaoshi*.

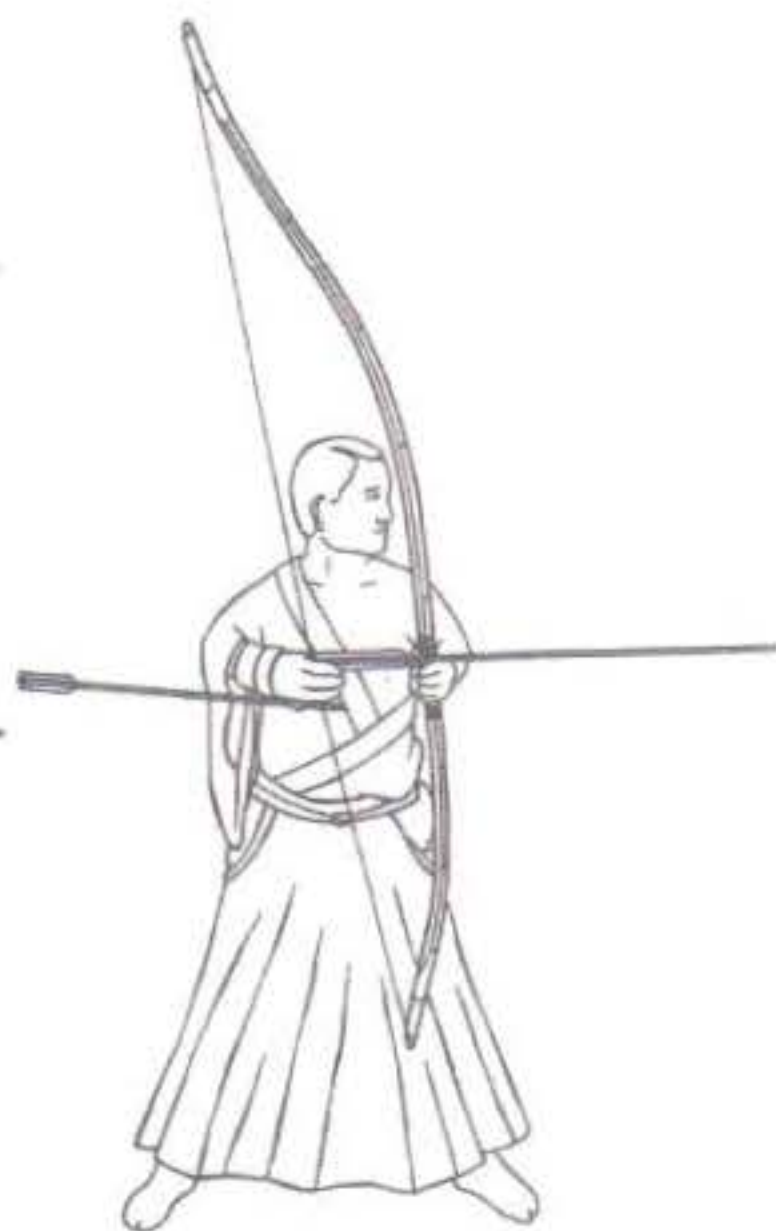




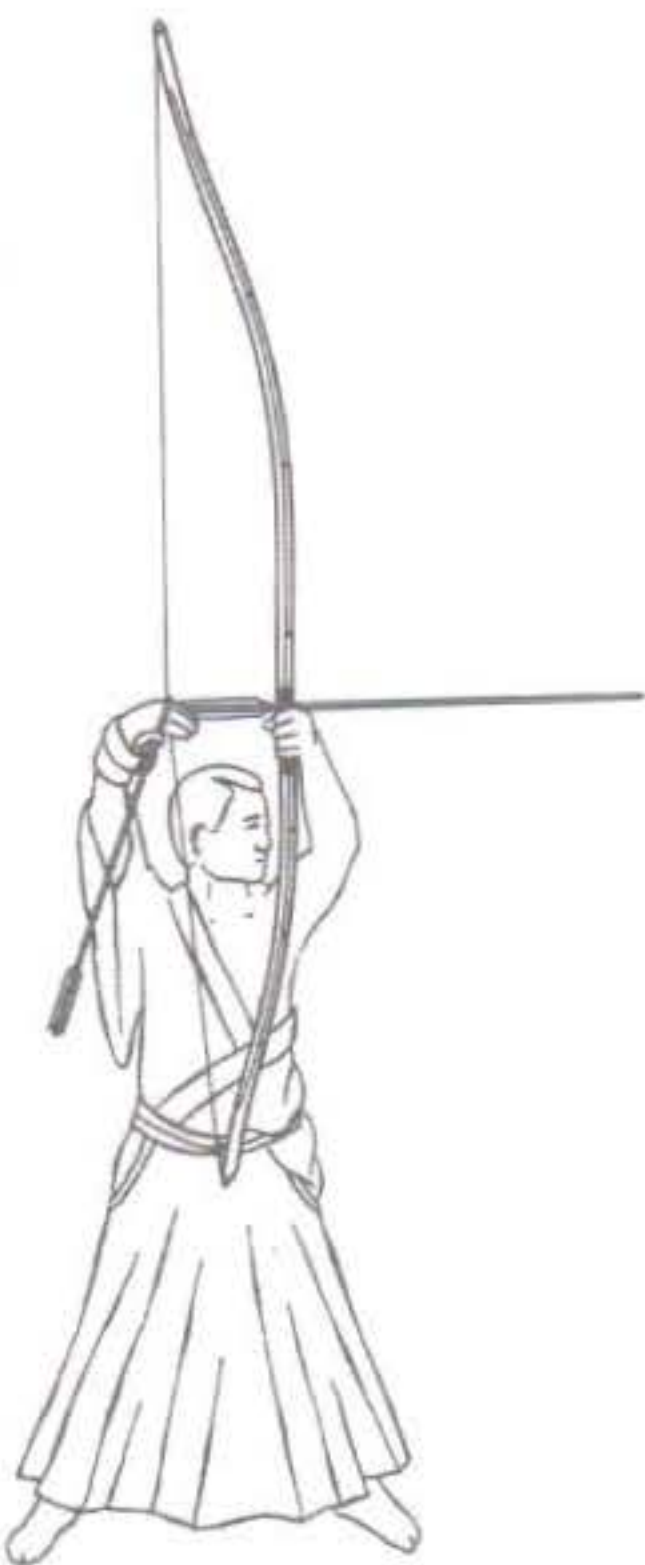
5



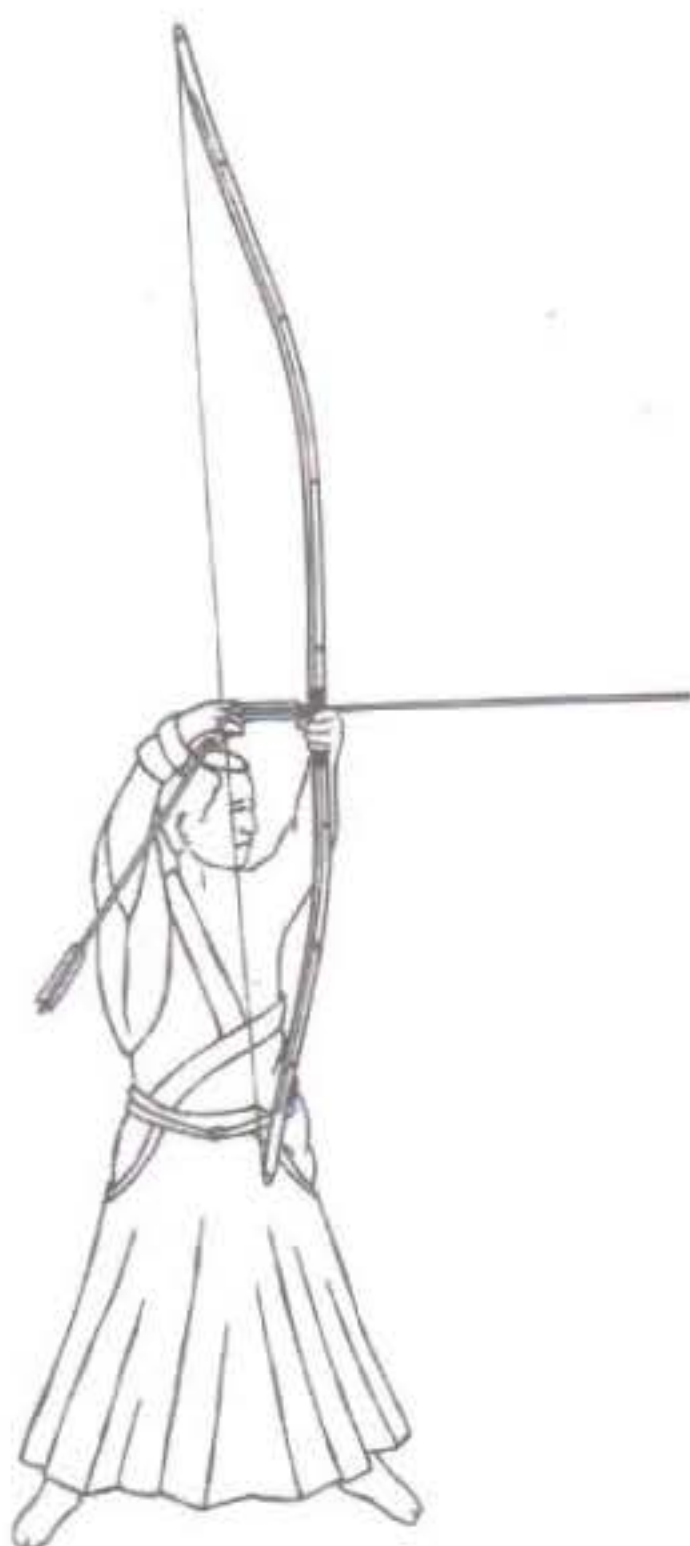
6



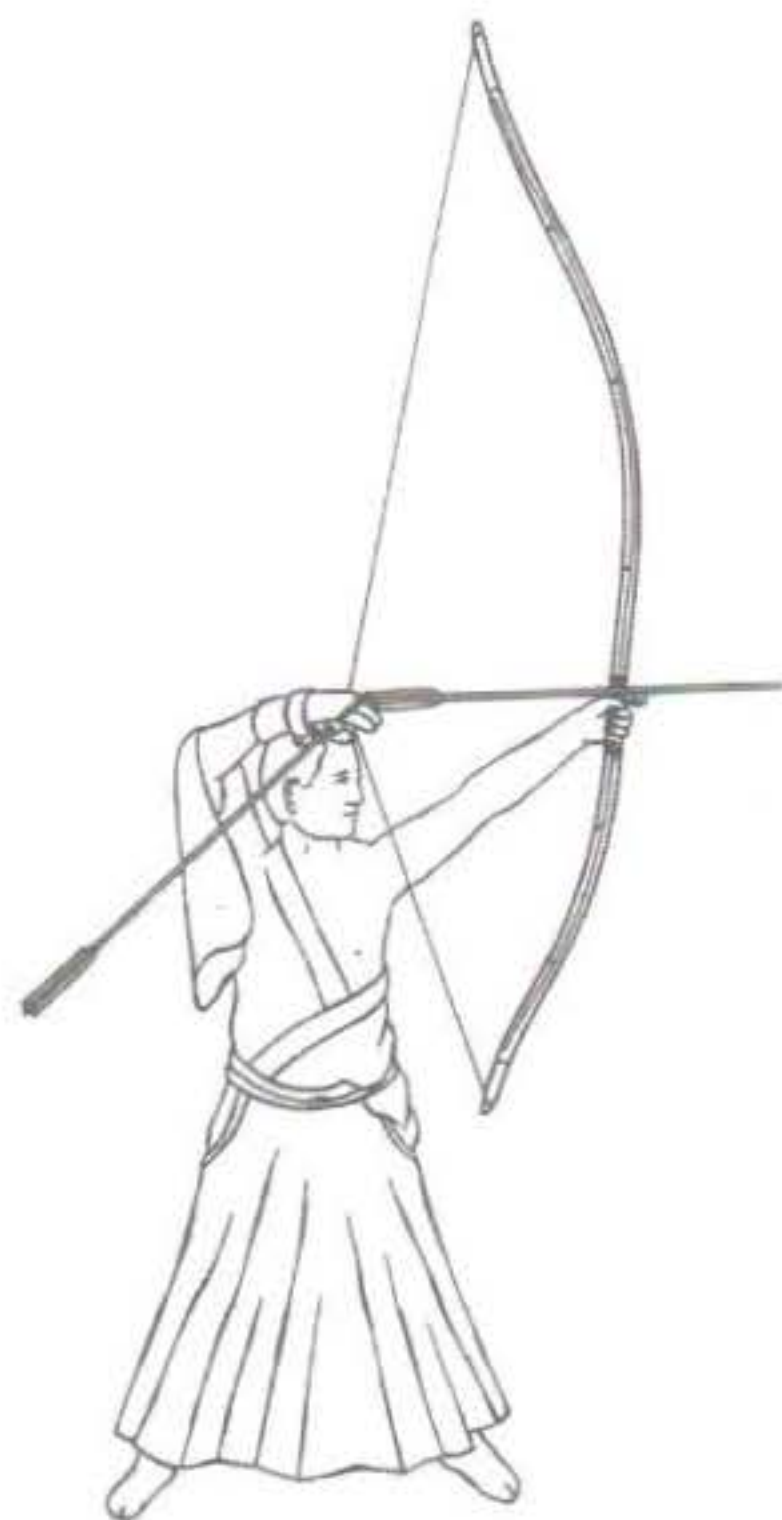
7



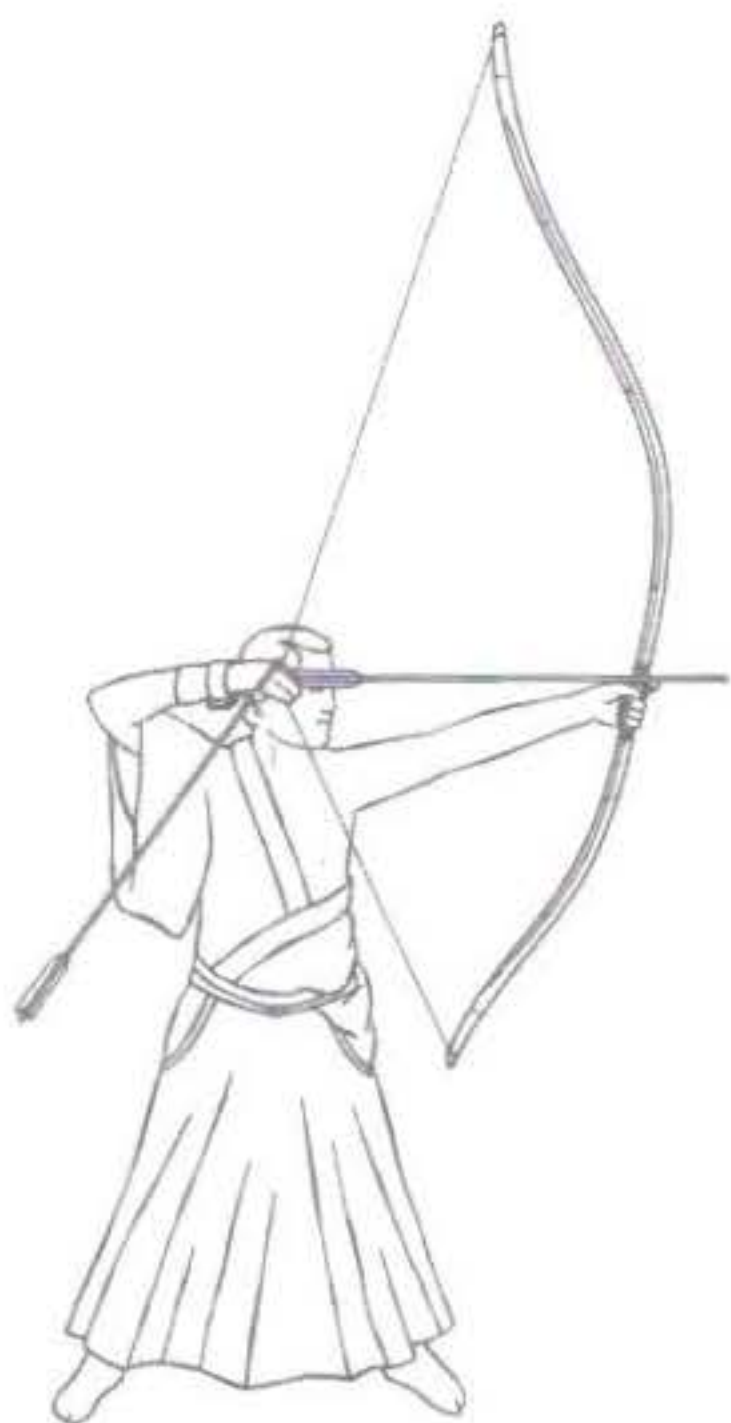
8



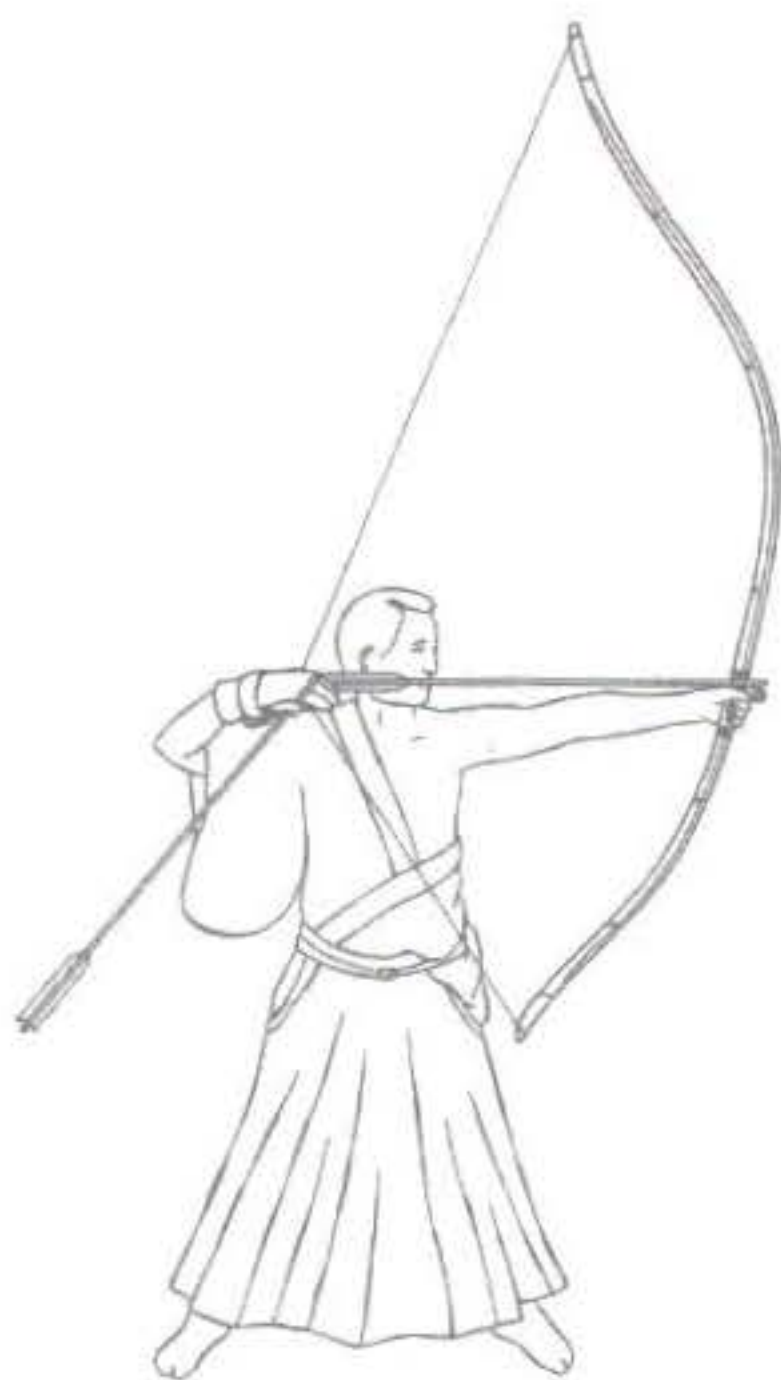
9



10



11



12



13



14



15



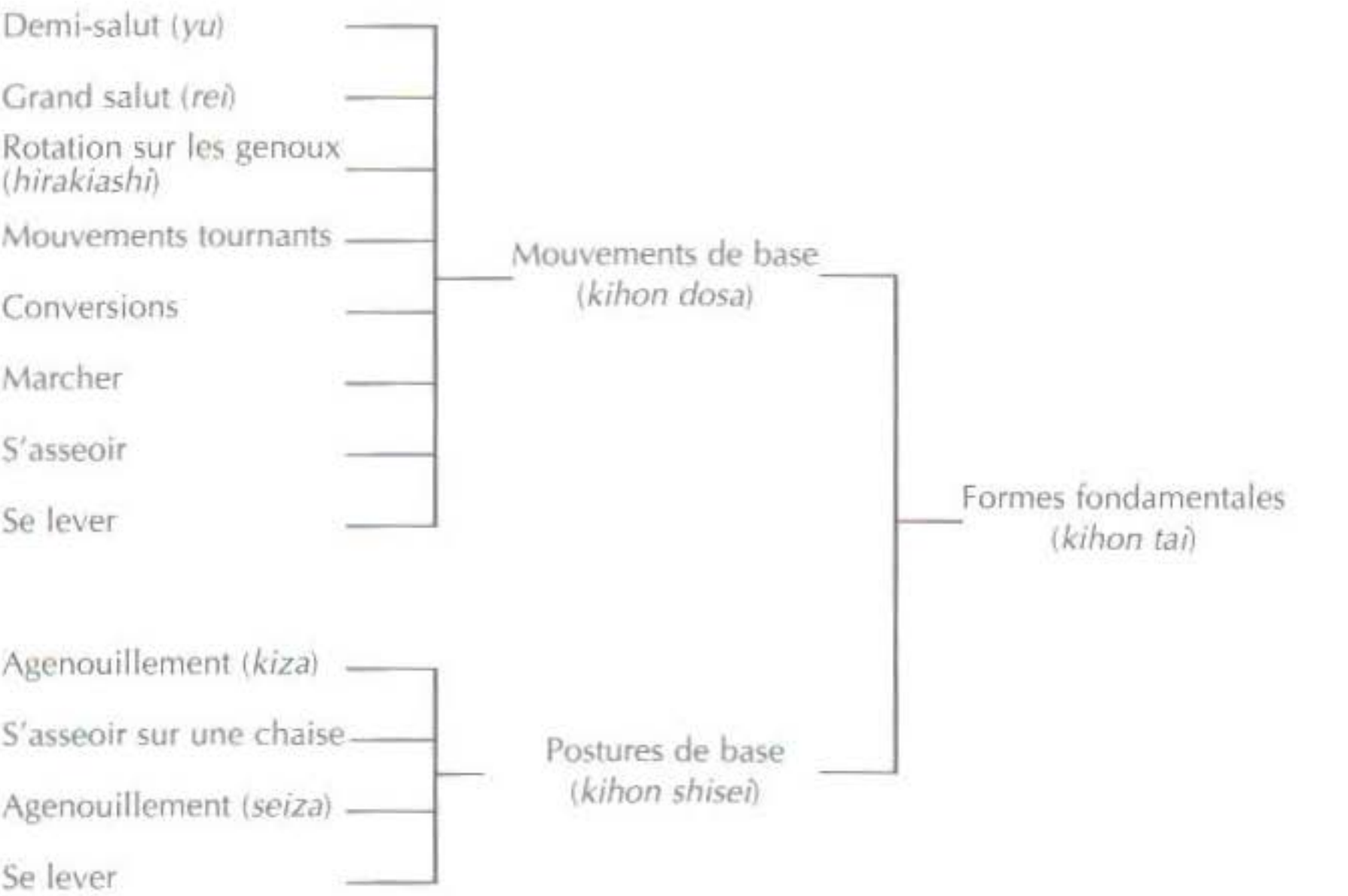
16

Les schémas des méthodes de tir

On dit que le tir commence et se termine dans la courtoisie. Mais il n'en fut pas toujours ainsi. Durant la période Heian, le tir de cérémonie et le tir technique étaient séparés. Le cérémonial appartenait aux nobles de la cour et aux prêtres Shinto, la technique aux samouraïs. Mais on finit par se rendre compte de part et d'autre qu'un comportement correct et une technique efficace étaient d'égale importance. Les archers qui se consacraient au cérémonial découvrirent que du fait de l'insuffisance de leur technique, il manquait une dimension à leur tir. Et les samouraïs comprirent que le tir de cérémonie était un excellent moyen d'entraîner leur esprit. Il leur fut donc alors possible d'étudier conjointement le tir et eux mêmes, ce qui constituait un avantage certain pour des hommes dont la vie dépendait non seulement de la solidité de leur technique mais aussi de la fermeté de leur caractère.

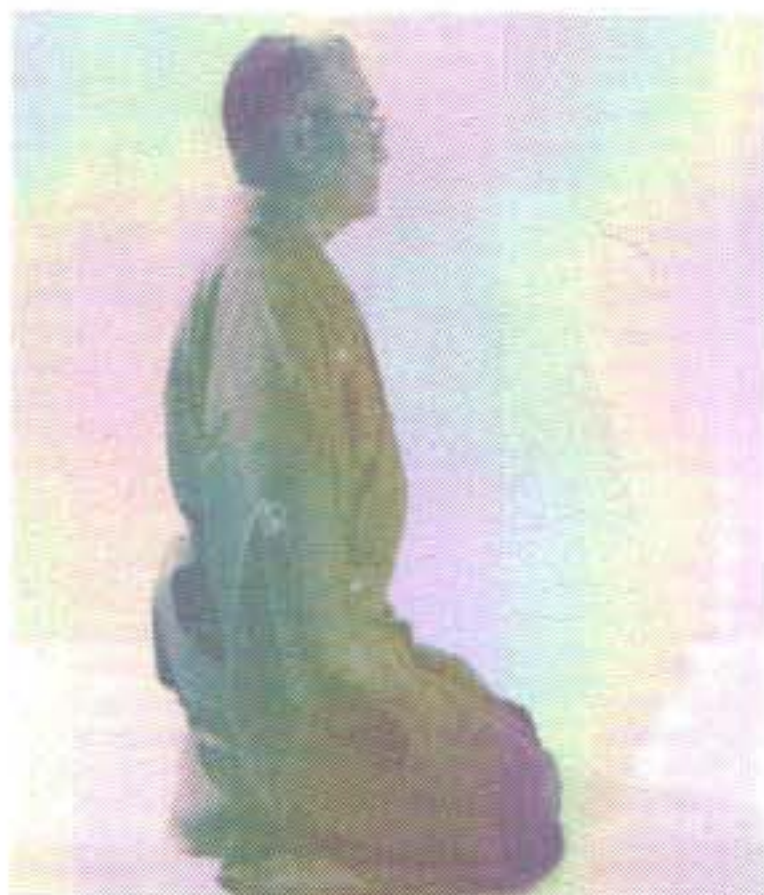
Aujourd'hui, un tir de cérémonie de haut niveau n'est exécuté que par des archers possédant une grande habileté et une grande expérience. Il n'a donc rien à voir avec la sphère d'exercice de la plupart des *kyudojo* où l'entraînement journalier a tendance à se concentrer avant tout sur le tir à la *makiwara* et à la cible. Les méthodes standard d'exercice qui sont présentées ici (à genoux et debout) concernent une manière de tirer "semiformelle". Ce sont les méthodes que l'on utilise non seulement pour l'exercice quotidien, mais aussi à l'occasion des concours et des examens. C'est pourquoi, en les appliquant, il faut faire l'effort de manifester le plus possible d'élégance et de finesse, exactement comme font les maîtres lorsqu'ils exécutent un tir de cérémonie officiel.

Lorsqu'on fait une visite dans un *kyudojo* japonais, on entend souvent l'enseignant parler du *taibai* d'un étudiant. *Taibai* signifie la "forme", qui est le résultat d'une position et d'un mouvement corrects.



Il y a en kyudo quatre positions de base : la position debout, la position assise (sur une chaise, en attendant son tour de tirer), *kiza* (une certaine manière d'être à genoux), *seiza* (une méthode classique pour être assis sur le sol¹⁵). Dans chaque position, la tête, la nuque, la colonne vertébrale doivent rester droites, le tronc et les épaules détendus, et le poids du corps concentré sur le bas de l'abdomen. Les yeux regardent droit devant, fixés sur un point situé à quatre mètres quand on se tient debout, à trois mètres si l'on est assis et à deux mètres lorsqu'on est en *kiza* ou en *seiza*. C'est également important de garder toujours la bouche fermée et de maintenir les doigts réunis, de manière détendue. Dans la règle, les hommes debout mettent leurs pieds à trois centimètres l'un de l'autre, tandis que les femmes gardent les pieds serrés. Les femmes, lorsqu'elles sont en *seiza* ou en *kiza*, gardent également les genoux serrés tandis que les hommes les ont séparés à la distance d'un poing environ.

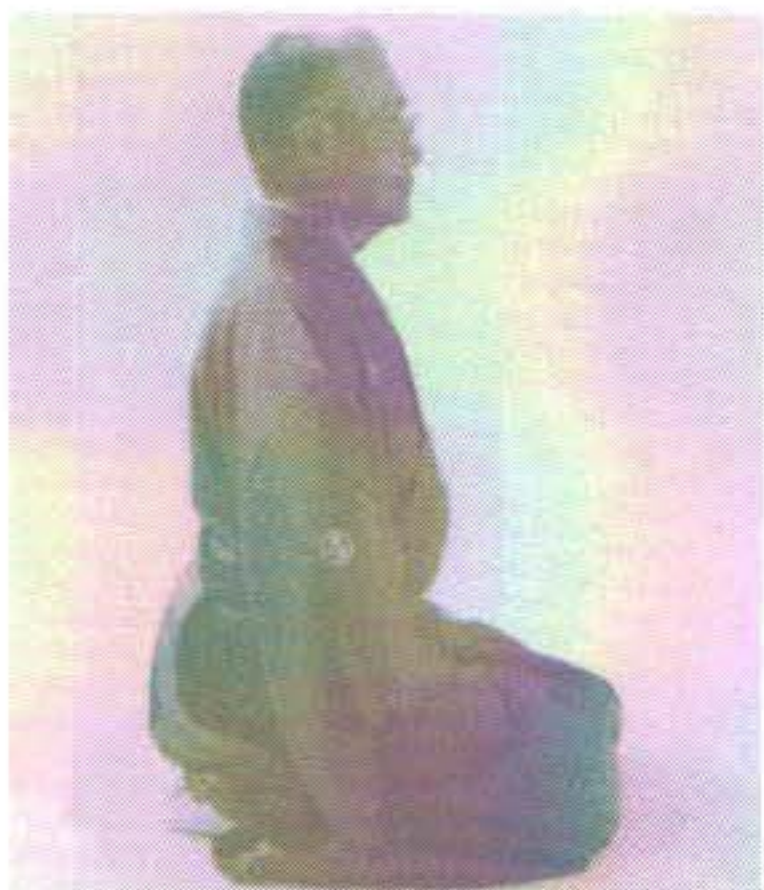
Contrairement à ce que pensent certaines personnes, le kyudo ne consiste pas en des mouvements lents. Certes, ceux-ci sont contrôlés, mais ils le sont par le rythme respiratoire. Nous ne respirons pas lentement, nous respirons naturellement, selon un rythme harmonieux. En kyudo,



(a) *Kiza*



(b) *Kiza*



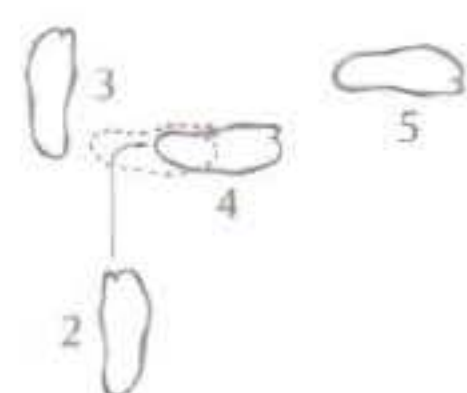
(a) *Seiza*



(b) *Seiza*

chaque mouvement — marcher, tourner, se lever, s'asseoir, saluer — suit le rythme de la respiration, il en tire sa force vitale ainsi qu'une puissance tranquille que le tir va mobiliser.

Il y a un moyen pour développer une telle motricité, c'est de penser à employer le corps entier, fût-ce pour ne bouger qu'un doigt. On peut aussi précéder en esprit chaque mouvement que l'on va effectuer. Quand on marche, il ne s'agit pas de penser qu'on agite ses jambes, mais il faut pousser le corps en avant, comme si l'on devait s'avancer contre un vent fort, tout en maintenant une position verticale. Les changements de direction se font en gardant le visage bien droit par rapport au centre de la poitrine et en synchronisant les mouvements de la partie supérieure du corps, des hanches, des jambes et des pieds. Le mouvement des pieds pourra varier selon la cérémonie, mais en général, on tourne à angle droit. Lorsqu'on s'assied ou qu'on se lève, il faut penser à s'abaisser ou à monter tout en restant en position, sans bouger d'un côté ou de l'autre. Quand on salue, il faut garder le dos et la nuque droits et s'incliner à partir de la taille¹⁶. Lors d'un grand salut (*rei*), l'inclinaison du corps est normalement de quarante-cinq degrés. Pour un demi-salut (*yu*), on incline la partie supérieure du corps de dix centimètres environ, pour former un angle de vingt degrés.



Comment tourner.



yu



rei

Comment saluer.



1



2



3



4

Comment se lever.

Tir à partir de l'agenouillement

Dans la plupart des *kyudojo*, l'usage est de s'agenouiller pour l'exercice quotidien. On tire par rotation, en petits groupes de quatre ou cinq archers, chacun lâchant deux flèches, à tour de rôle. Les mouvements préliminaires — s'avancer, s'agenouiller, préparer arc et flèches — se font à l'unisson sous la conduite du premier archer. Une fois ces mouvements terminés, le premier tireur se lève et commence les *bassetsu*. Dans la pratique journalière, les autres ne commencent les *bassetsu* que lorsque l'archer qui les précède a terminé le *dozukuri*. C'est donc un geste de courtoisie élémentaire pour un archer de ne pas commencer à faire *uchiokoshi* tant que celui qui le précède n'est pas au bout de son *hanare*.



1



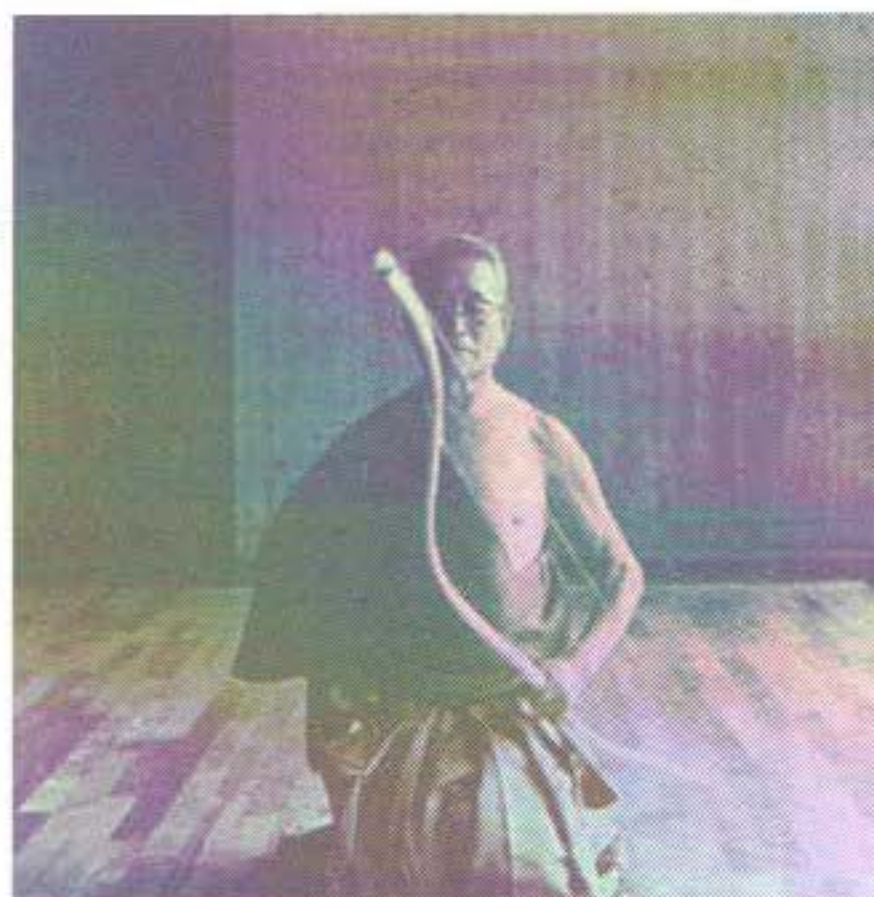
2



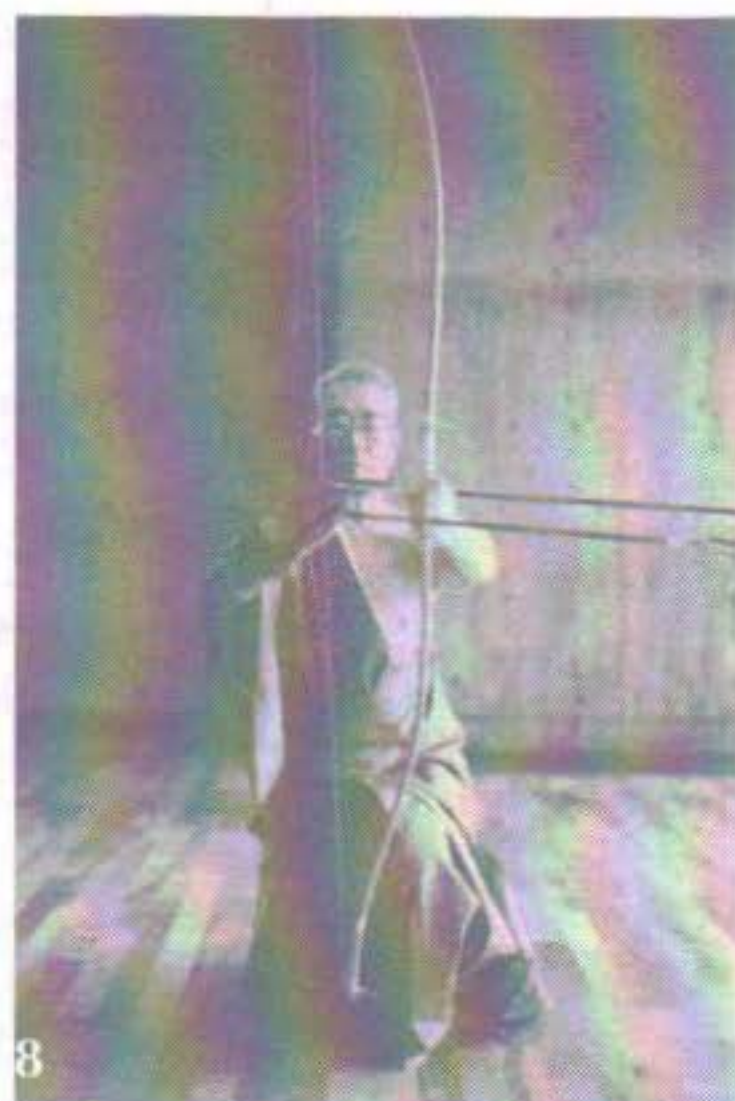
3

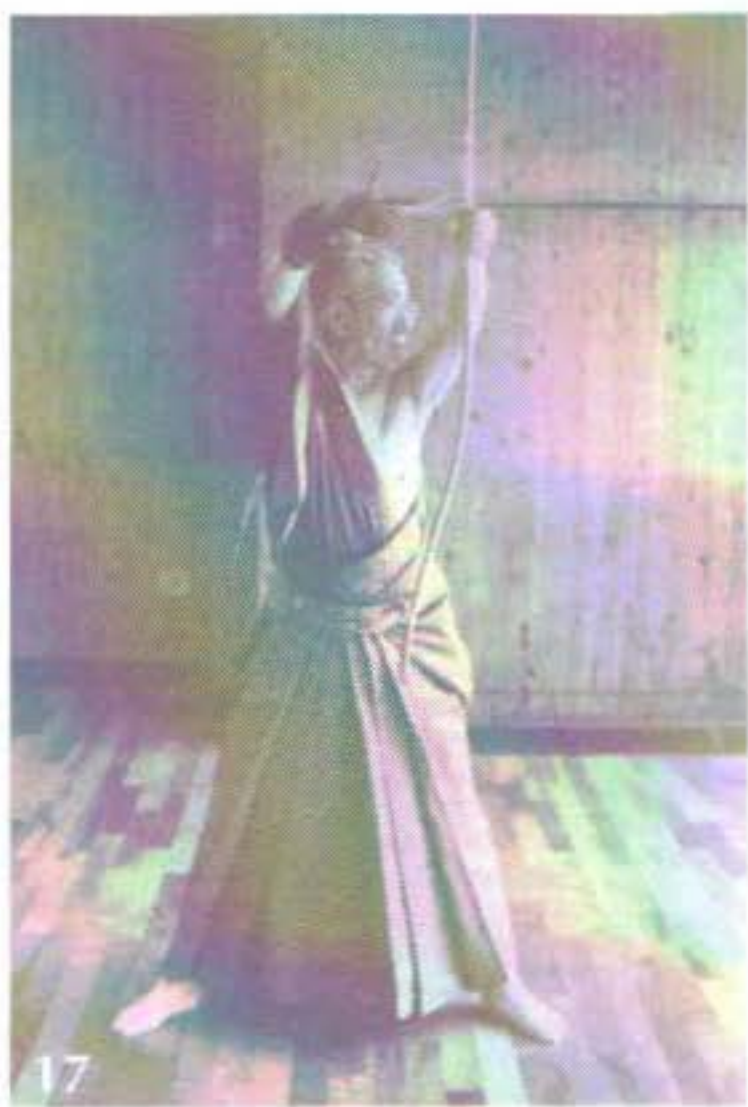


4

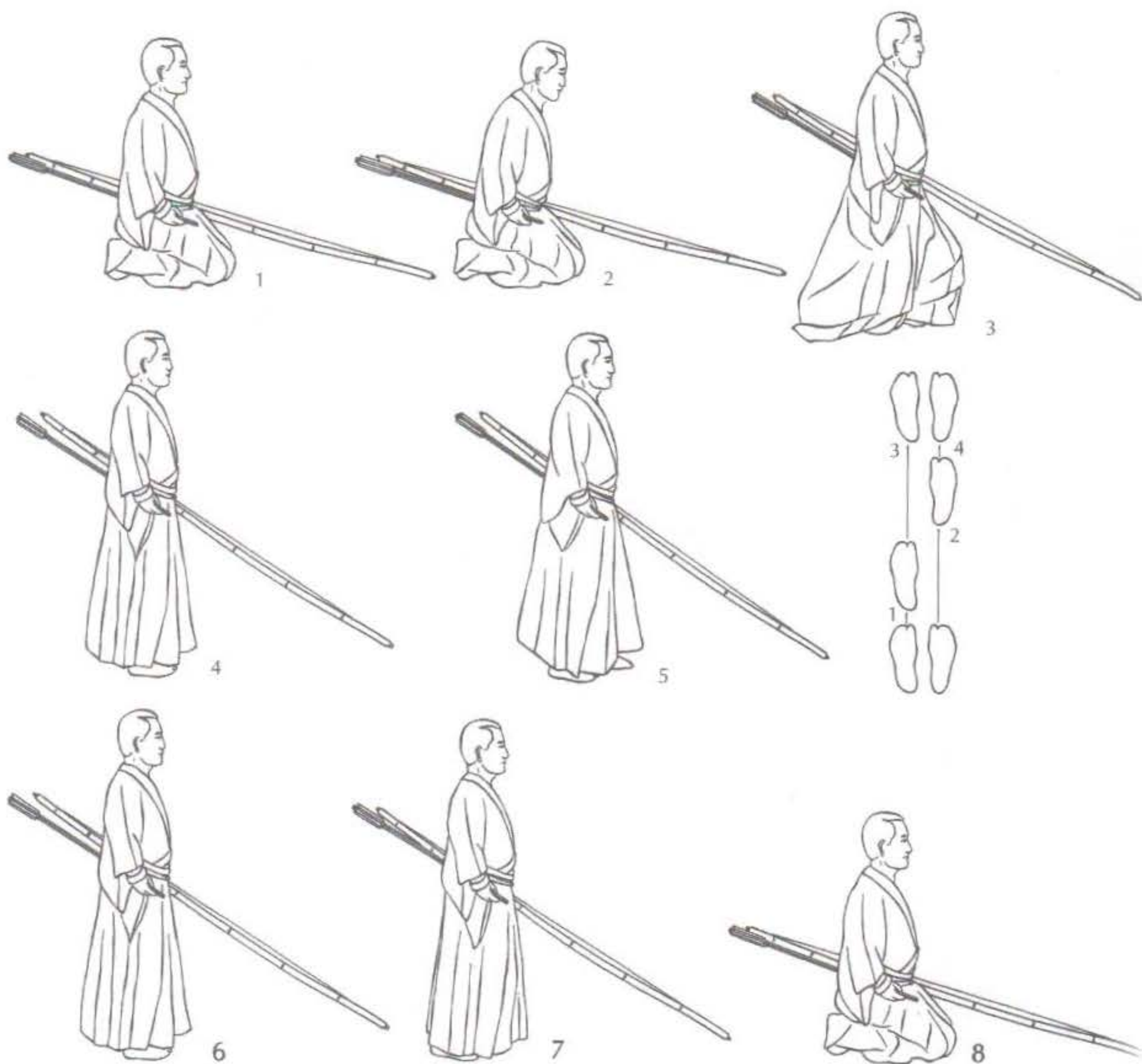


5

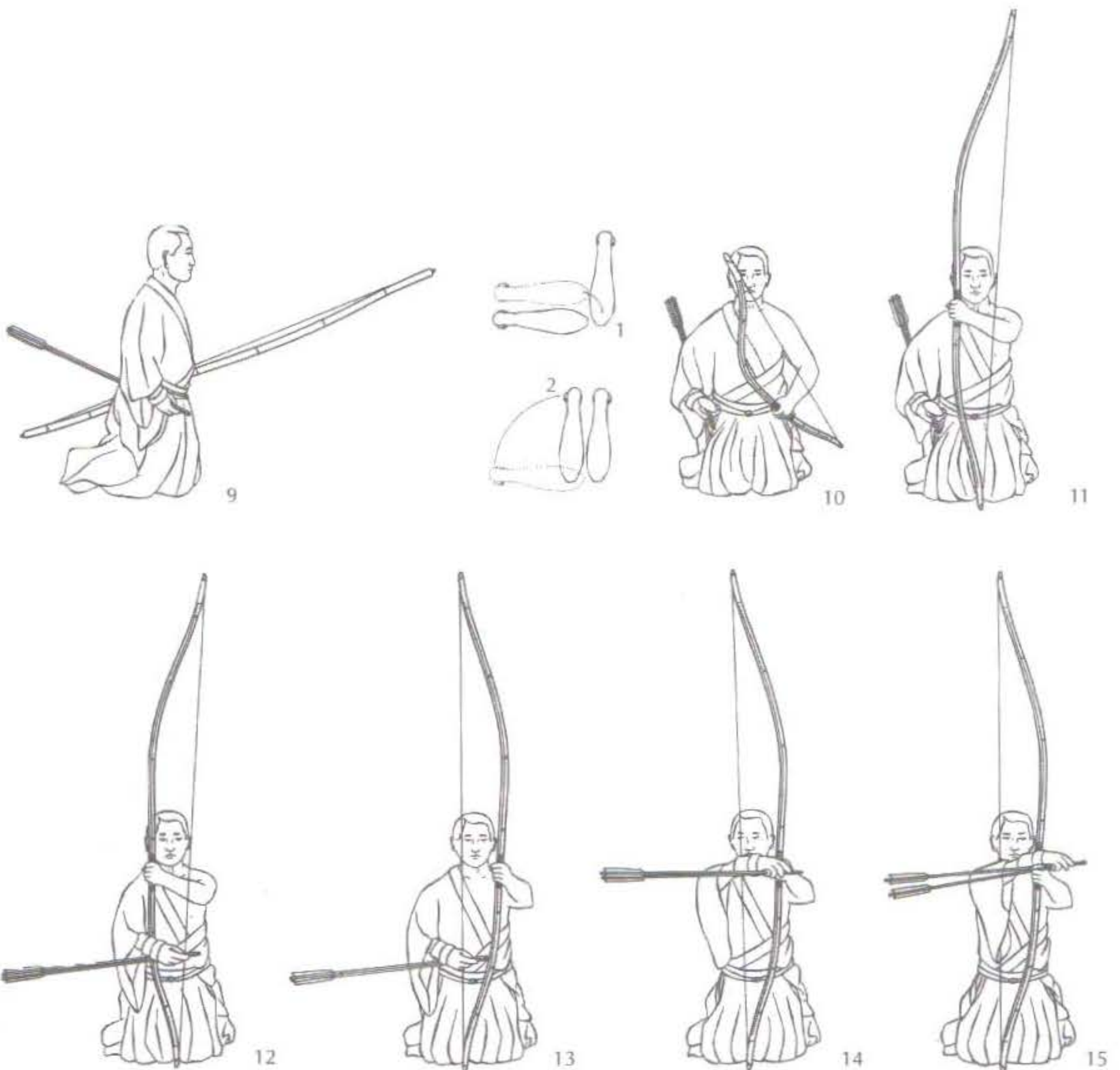


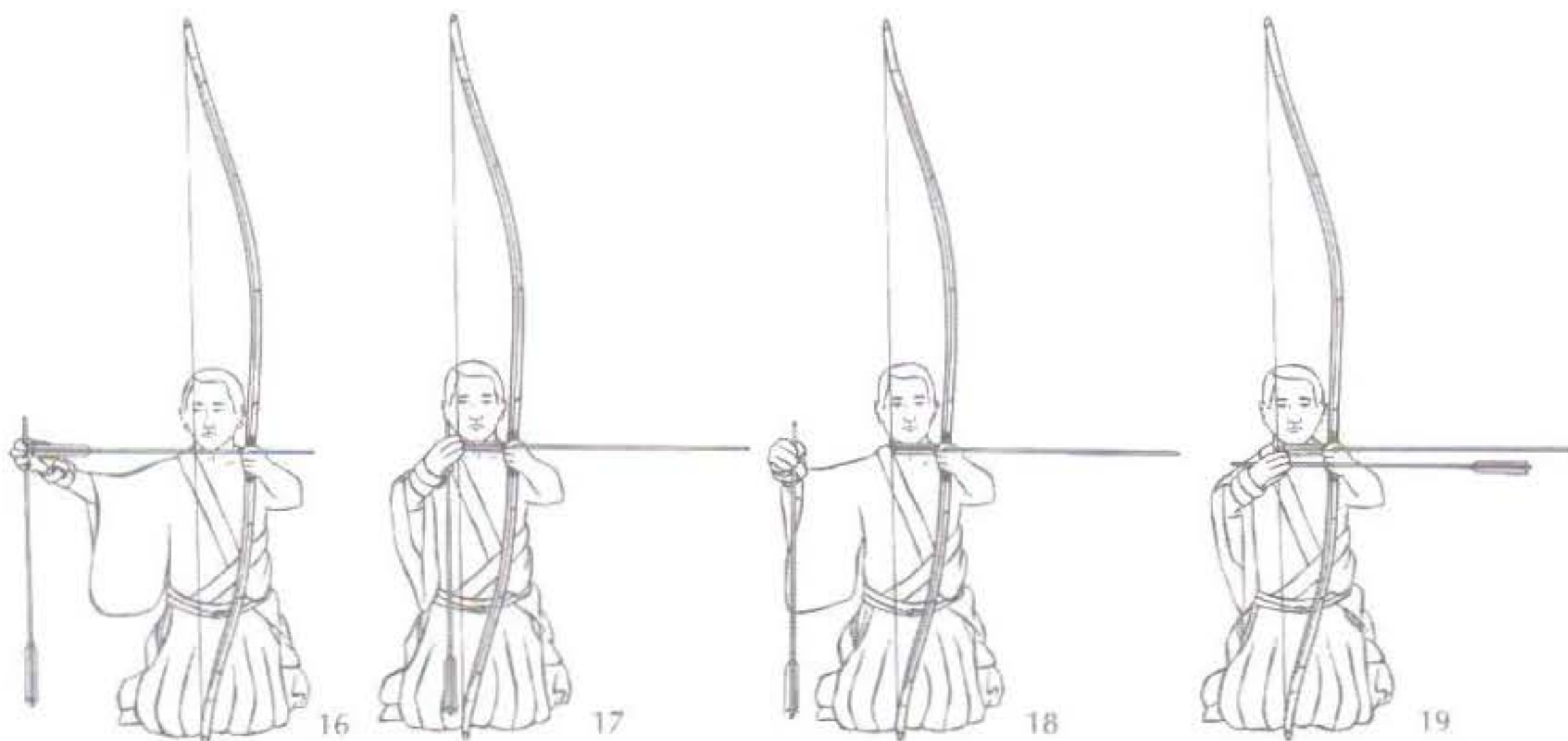


1. Face à la cible, s'agenouiller en *kiza* sur la ligne de départ (*bonza*). Poser la pointe de l'arc sur le sol, droit devant soi.
2. Saluer la cible d'un demi-salut (*yu*).
- 3-4. Se redresser dans une position de "demi-agenouillement". Avancer le pied gauche à côté du genou droit et se lever; une fois debout, maintenir la pointe de l'arc à environ dix centimètres au-dessus du sol. Puis, faire glisser en avant le pied droit jusqu'à la hauteur du gauche.
- 5-6. Avancer en partant du pied gauche et en finissant sur le droit pour arriver sur la ligne de tir (*shai*). Dans la plupart des *kyudojo*, la distance permet trois pas.
- 7-8. Avec le pied droit, reculer d'un demi-pied et descendre en *kiza*. Terminer en faisant glisser le genou droit à la hauteur du gauche.



- 9-10. Redresser le corps en position de demi-agenouillement. En même temps, lever la pointe de l'arc jusqu'au niveau des yeux. A partir du centre du corps, faire *birikiasbi* (rotation sur les genoux) et faire face au *kamiza* (le "siège supérieur").
- 11-13. Placer l'arc devant soi à la verticale. Avec la main droite, saisir la corde par l'extérieur et faire pivoter l'arc.
- 14-17. Tenir les deux flèches parallèlement au sol, regarder les plumes pour choisir la première flèche (*baya*). Étendre la main droite au-delà de la gauche et saisir *baya* entre le pouce et l'index gauches. Ramener la main droite en arrière le long du fût de la flèche et saisir le "nock". Faire glisser *baya* entre les doigts de la main gauche jusqu'à ce que le nock soit à presque un centimètre de la corde. Encocher la flèche de telle sorte que la plume correspondant à la fente du nock (*hashiriba*) soit en haut.

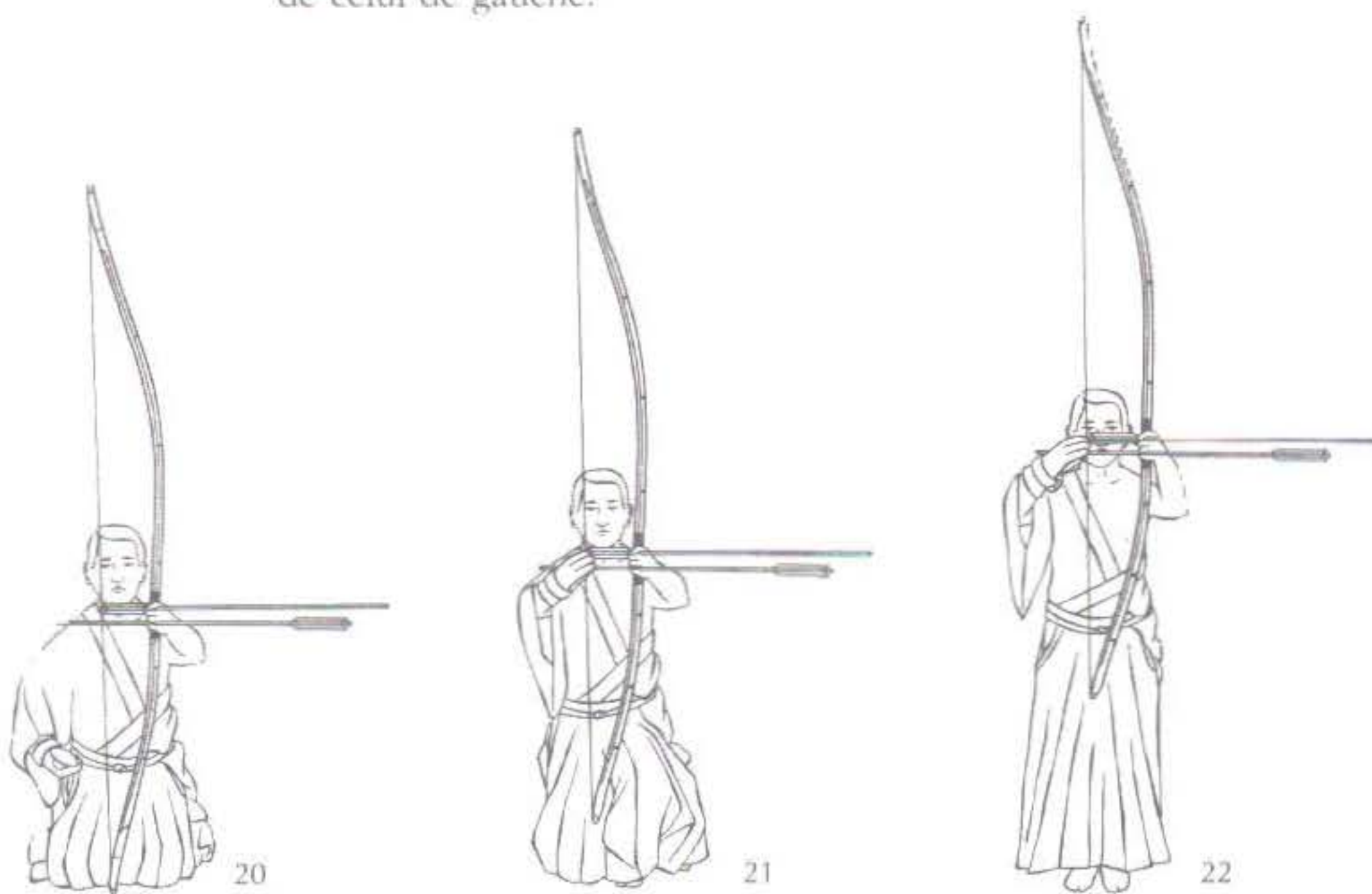




18-19. Tenir la seconde flèche (*otoya*) verticalement, puis la placer entre les doigts de la main gauche en laissant la pointe dépasser la corde de dix centimètres environ. Lorsqu'on tire en groupe, il faut placer la seconde flèche en même temps que les tireurs qui sont devant soi. Si l'on a encoché la première flèche plus tôt que les autres, il faut attendre que ceux-ci soient prêts, tout en tenant verticalement la seconde flèche.

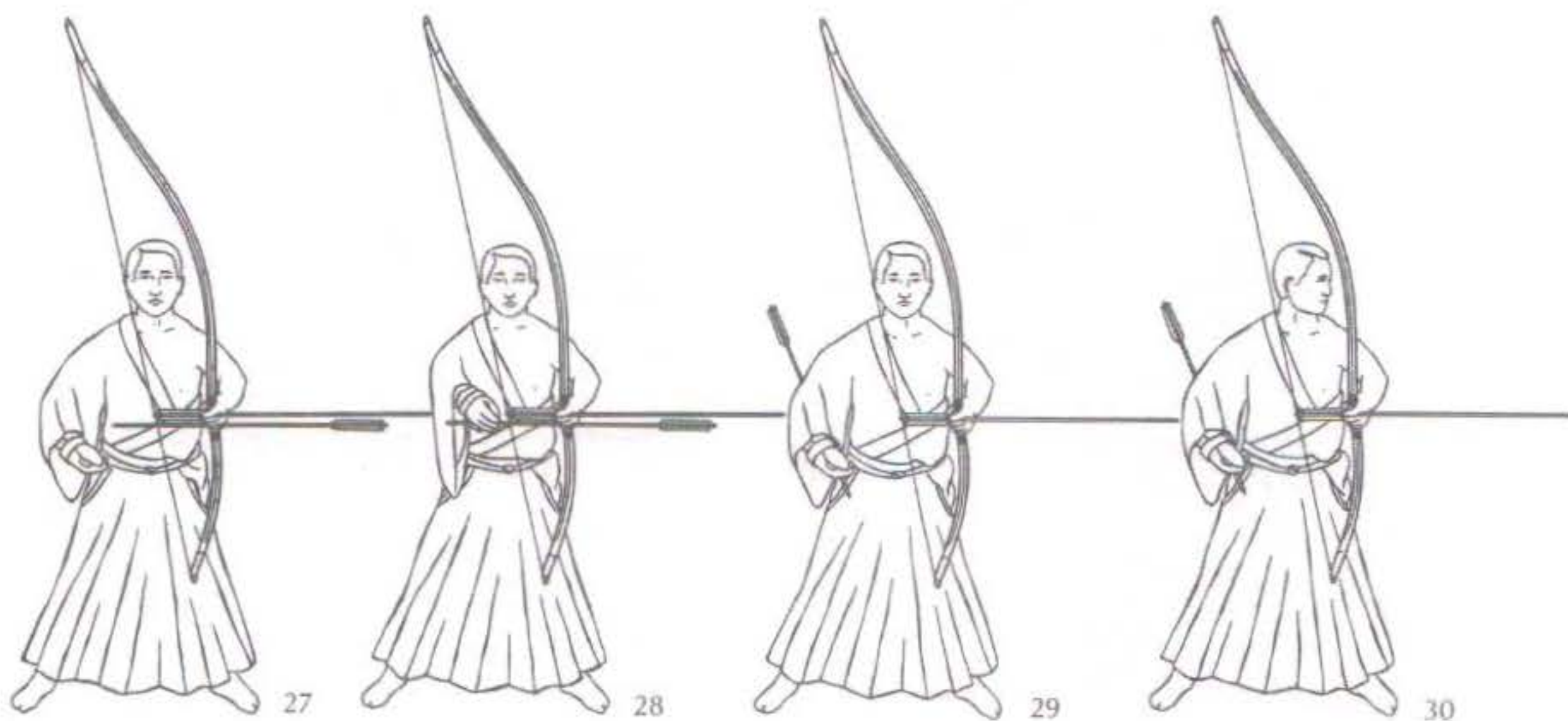
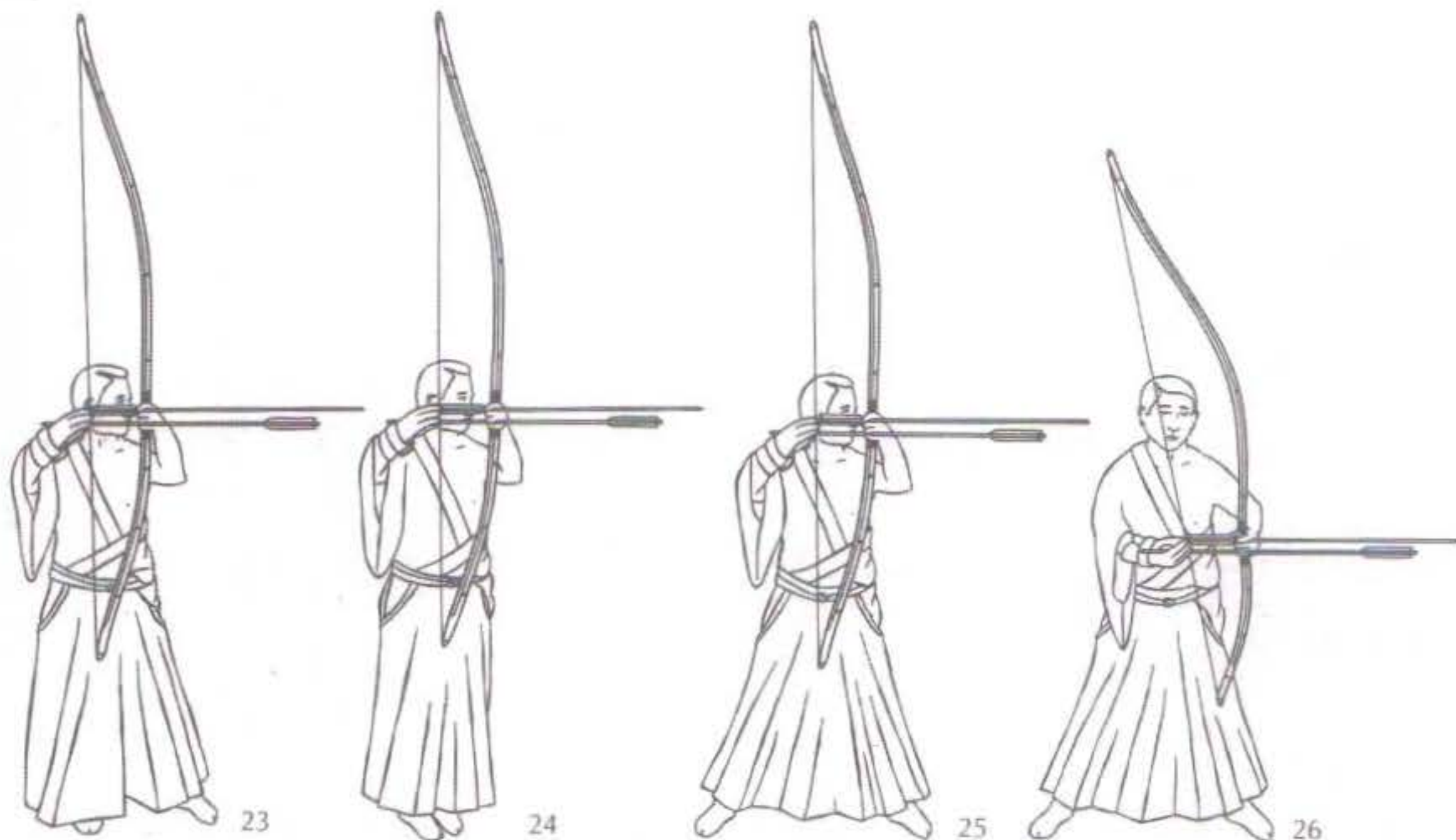
20. Placer la main droite sur la hanche, le coude pointé vers l'extérieur. Si l'on tire en groupe, attendre son tour dans cette position.

21-22. Se soulever jusqu'à être dans une position de demi-agenouillement. Avancer le pied gauche à la hauteur du genou droit et se mettre debout. Terminer en faisant glisser le pied droit jusqu'à la hauteur de celui de gauche.

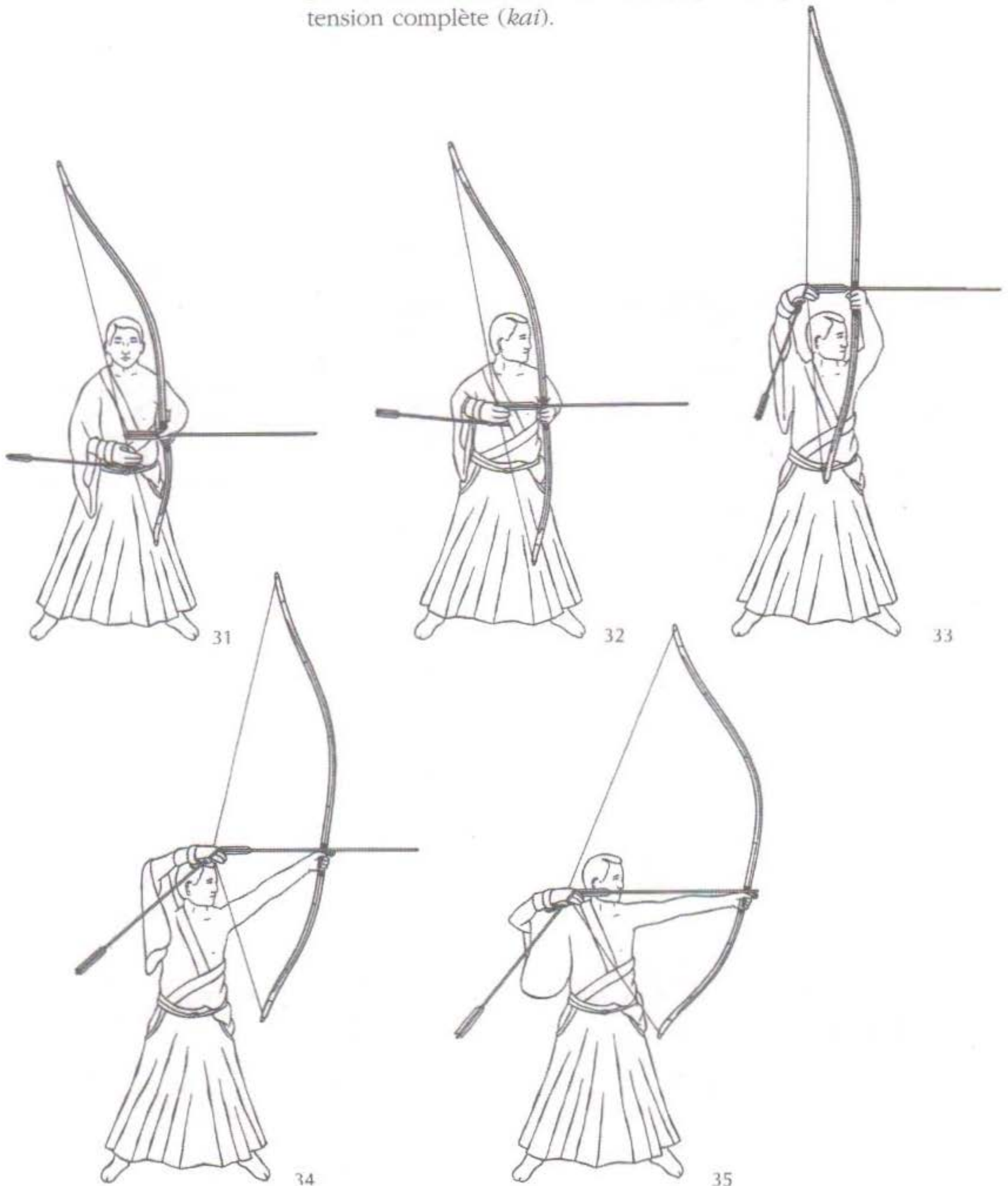


23-25. Regarder la cible et placer ses pieds en *ashibumi*.

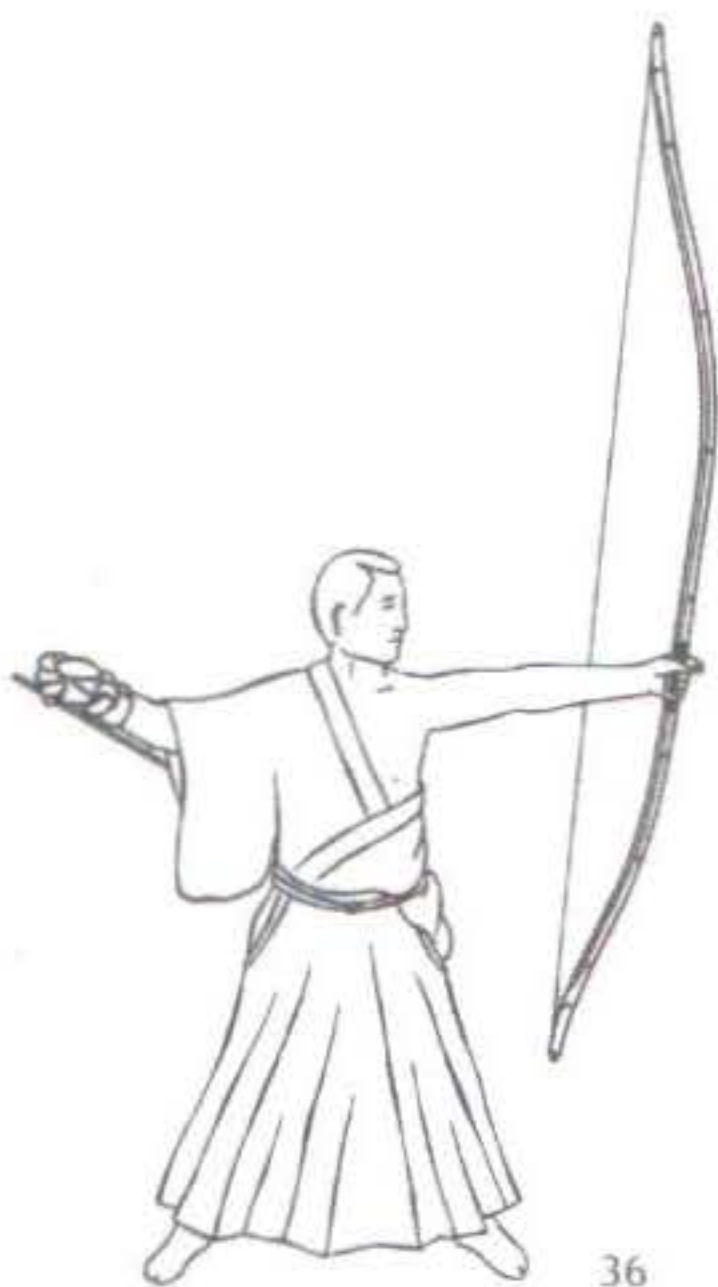
26-29. Tourner à nouveau la tête face au *kamiza*. Poser la pointe inférieure de l'arc sur le genou gauche puis placer la main droite sur la hanche et faire *dozukuri*. Saisir *otoya* de la main droite et placer celle-ci sur la hanche. En même temps, assurer de nouveau la posture de la partie supérieure du corps.



- 30-32. Inspecter la corde (*tsurushirabe*) puis suivre des yeux la flèche jusqu'à la cible. Un instant après, faire revenir le regard sur le point d'encoche. Placer le gant sur la corde (*torikake*), faire le *tenouchi*, puis *monomi* pour terminer *yugamae*.
33. Faire *uchiokoshi* en élevant l'arc bien en face de soi jusqu'à ce que les mains atteignent un point juste au-dessus de la tête.
- 34-35. Commencer *bikiwake* en tirant l'arc sur une longueur égale environ à la moitié de la longueur de la flèche (*daisan*). Après une légère pause, continuer à tirer sur l'arc jusqu'à ce qu'on soit parvenu à la tension complète (*kai*).



36. Après le lâcher, maintenir le corps dans la position où il est tout en projetant son esprit vers la cible (*zanshin*).
- 37-38. Pour exécuter *yudaoshi*, ramener les deux mains sur les côtés, puis tourner la tête face au *kamiza*.
- 39-40. Refermer l'*ashibumi* en faisant glisser le pied droit vers la ligne centrale du corps, puis amener le pied gauche jusqu'à vers le droit.

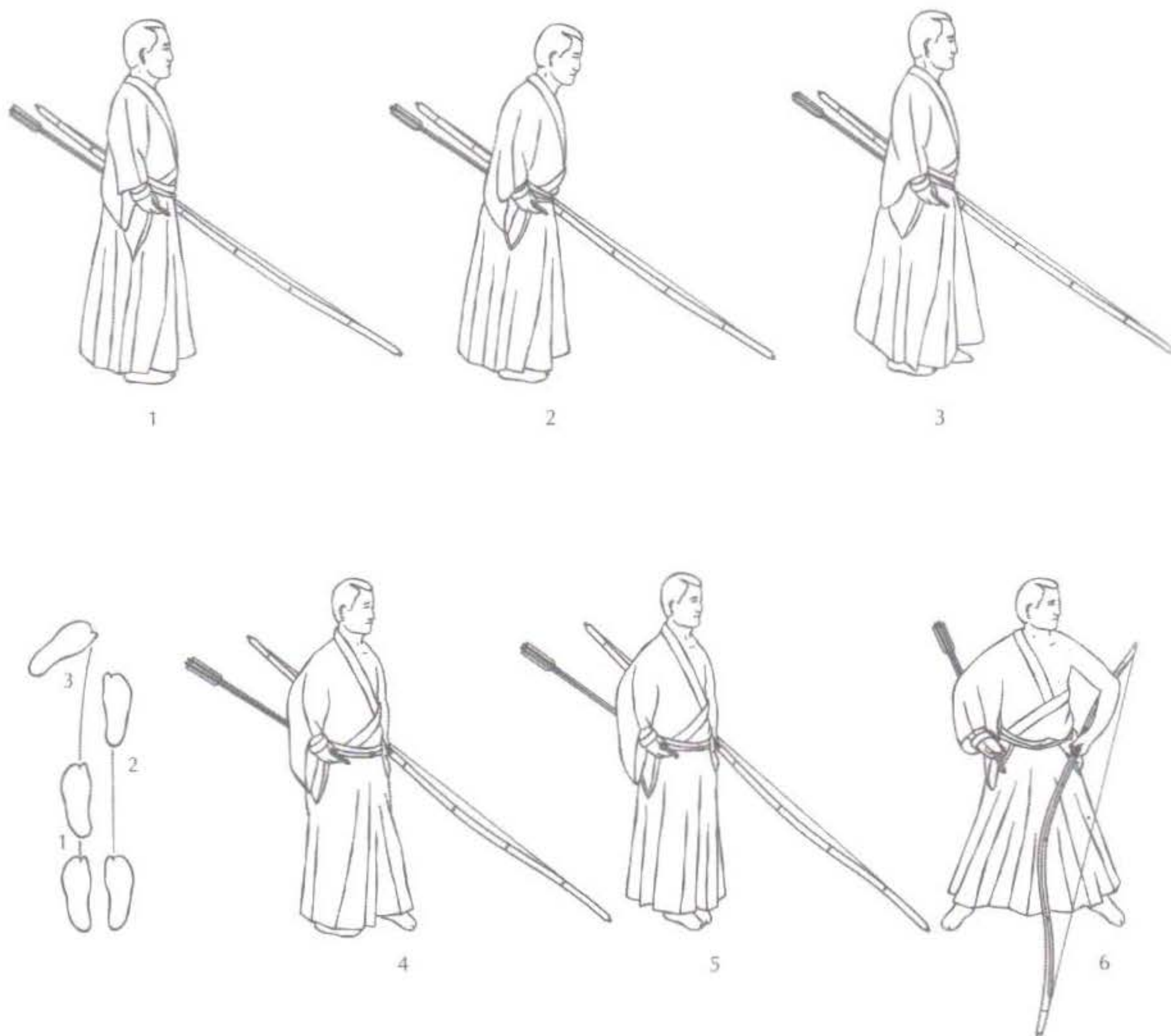


Pour tirer *otoya*, s'agenouiller à nouveau et répéter les mouvements décrits de 11 à 40. A la fin, faire un demi pas du pied droit vers la droite et en avant pour quitter la ligne de *shai*. Puis, en partant du pied gauche, se diriger vers la sortie de l'aire de tir.

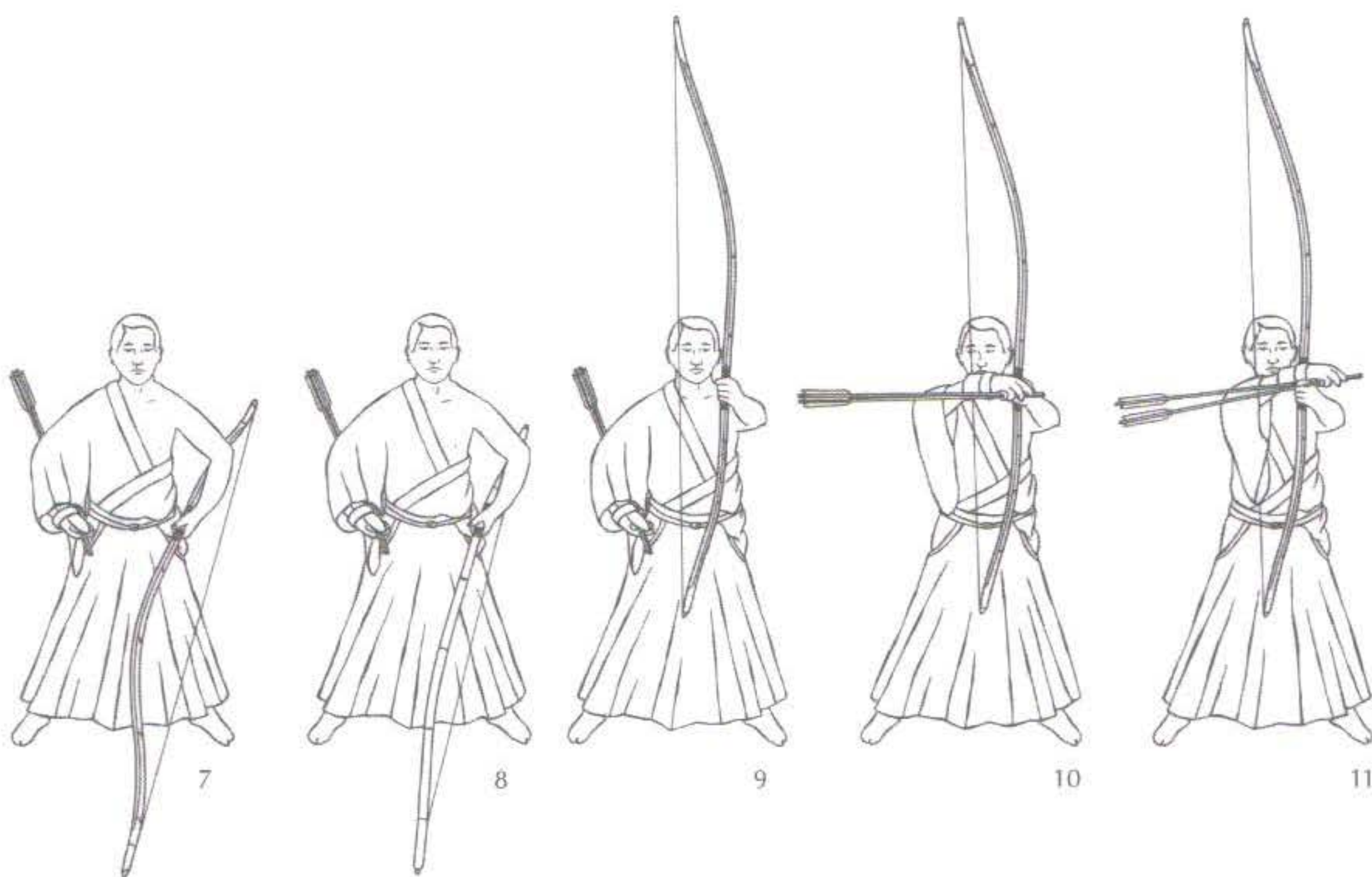
Le tir debout

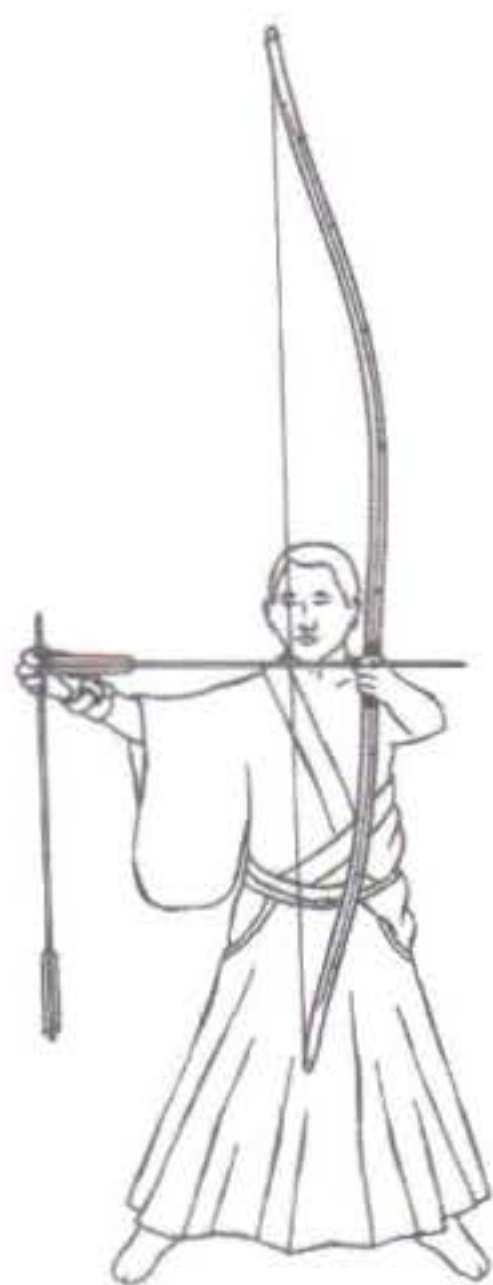
Si quelqu'un a des difficultés pour s'agenouiller, il est possible d'exécuter le tir en restant tout le temps debout.

1. En *honza*, se placer face à la cible. Maintenir la pointe de l'arc à dix centimètres environ au-dessus du sol.
2. Saluer la cible d'un demi-salut (*yu*).
- 3-6. Partir du pied gauche, s'avancer jusqu'en *shai* et se placer directement en *ashibumi*.

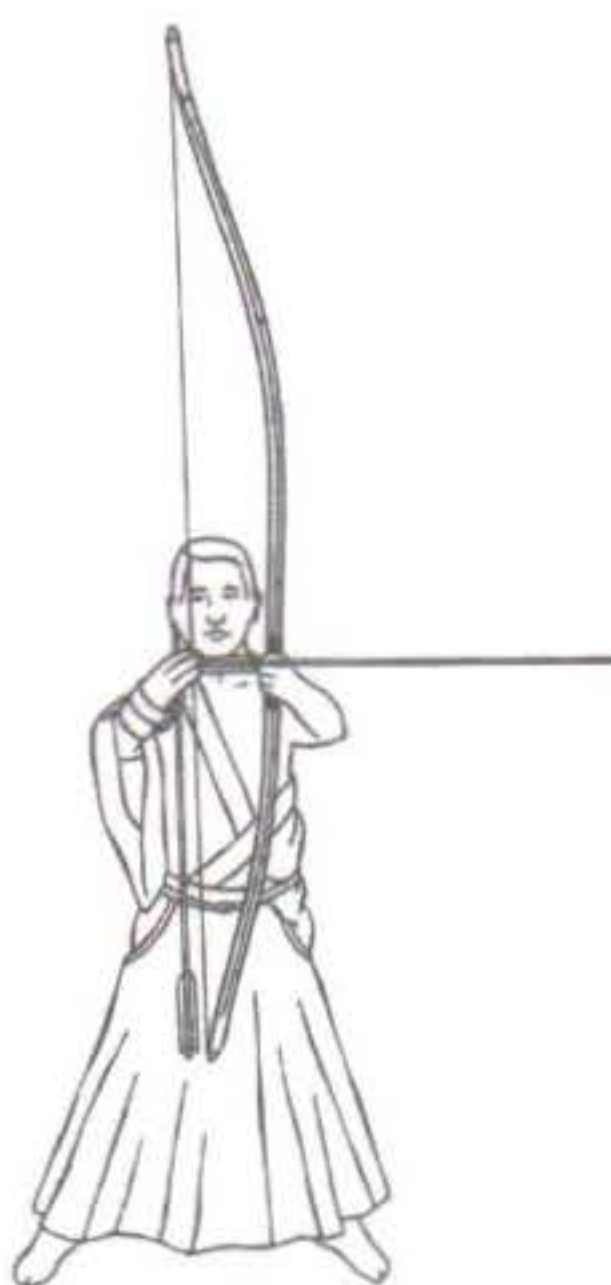


- 7-9. Tourner le visage face au *kamiza*. Desserrer l'étreinte sur la poignée de l'arc, la laisser tourner dans la main, puis élever l'arc devant soi en position verticale.
- 10-13. Tenir les deux flèches parallèlement au sol et regarder les plumes pour choisir la première flèche *haya*. Étendre la main droite au-delà de la gauche et saisir *haya* entre le pouce et l'index. Ramener la main droite en arrière le long du fût de la flèche et saisir lenock. Faire glisser *haya* entre les doigts de la main gauche jusqu'à ce que lenock soit à presque un centimètre de la corde. Encocher la flèche de telle sorte que la plume *harishiba* soit au sommet.
- 14-19. Tenir l'*otoya* verticalement puis la placer entre les doigts de la main gauche, en laissant la pointe dépasser la corde d'environ dix centimètres. Lorsqu'on tire en groupe, il faut placer la seconde flèche en même temps que les tireurs qui sont devant soi. Si l'on a encoché la première flèche plus tôt que les autres, il faut attendre que ceux-ci soient prêts, tout en tenant verticalement la seconde flèche. Reposer la pointe inférieure de l'arc sur le genou gauche puis placer la main droite sur la hanche et faire *dozukuri*. Saisir l'*otoya* de la main droite et placer celle-ci sur la hanche. En même temps, assurer à nouveau la posture de la partie supérieure du corps.

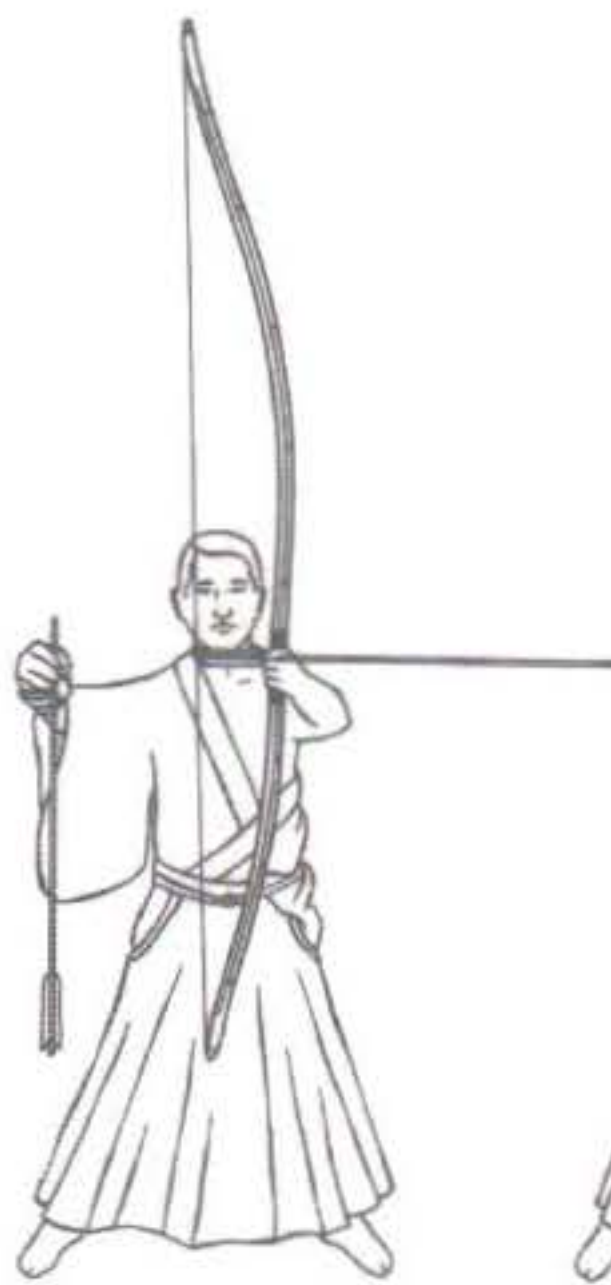




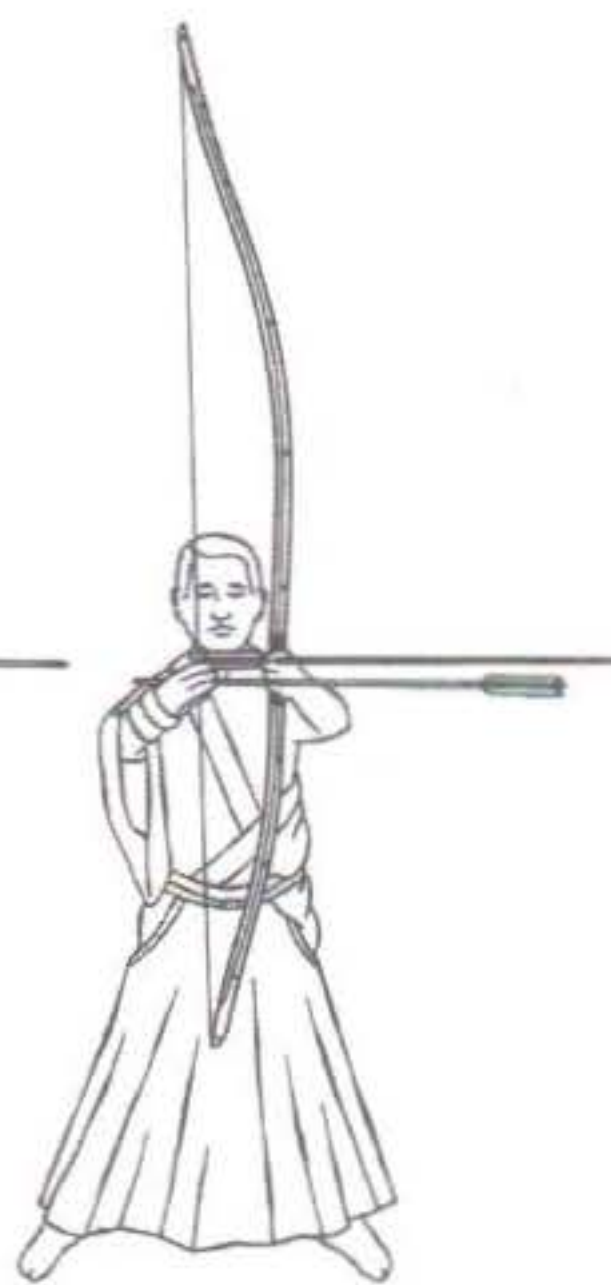
12



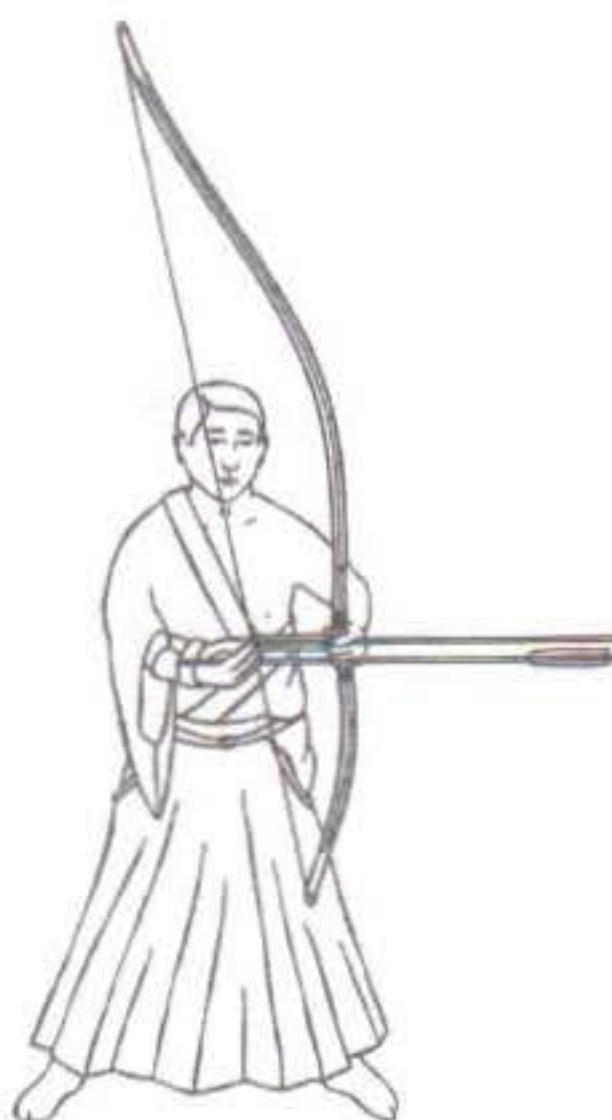
13



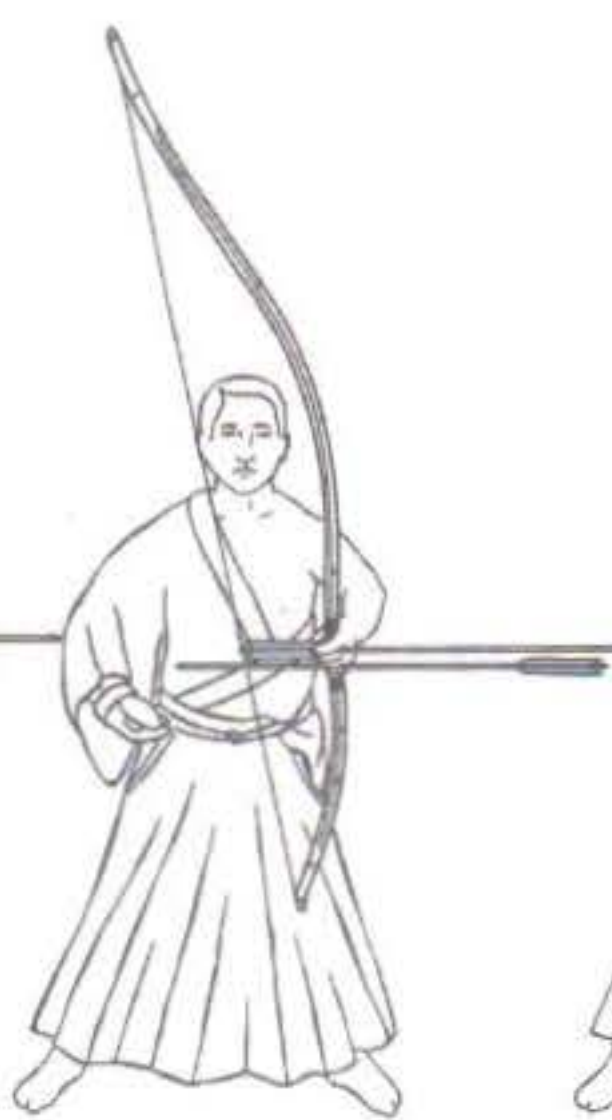
14



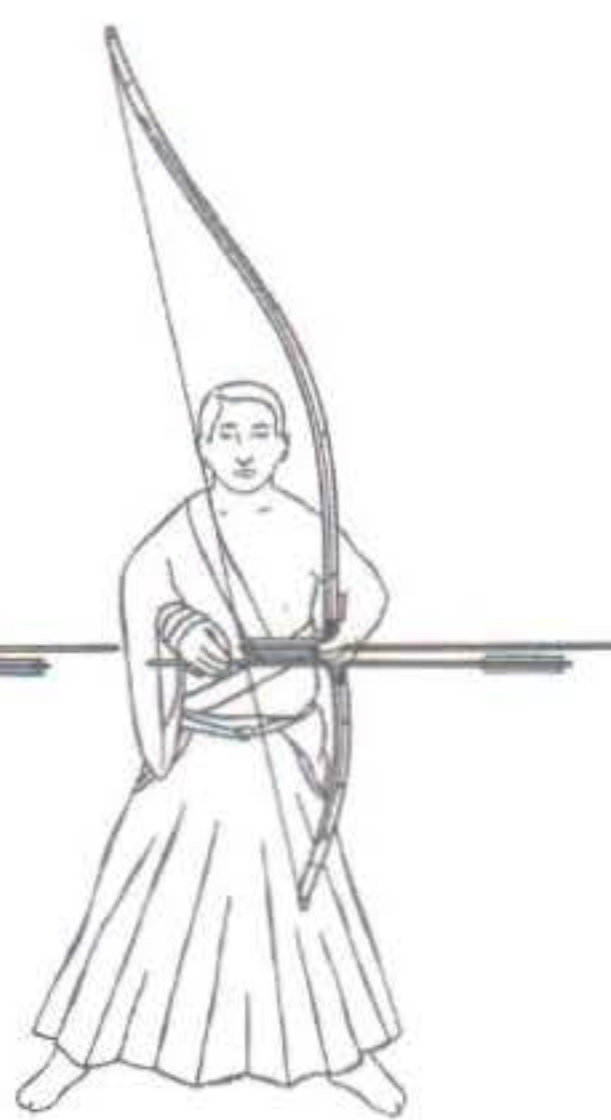
15



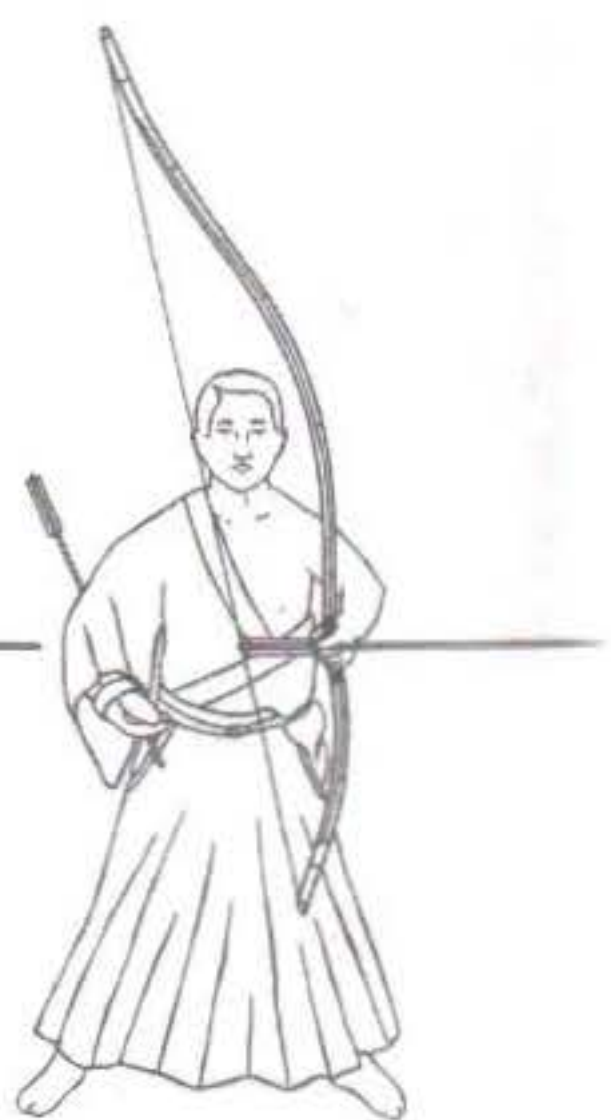
16



17



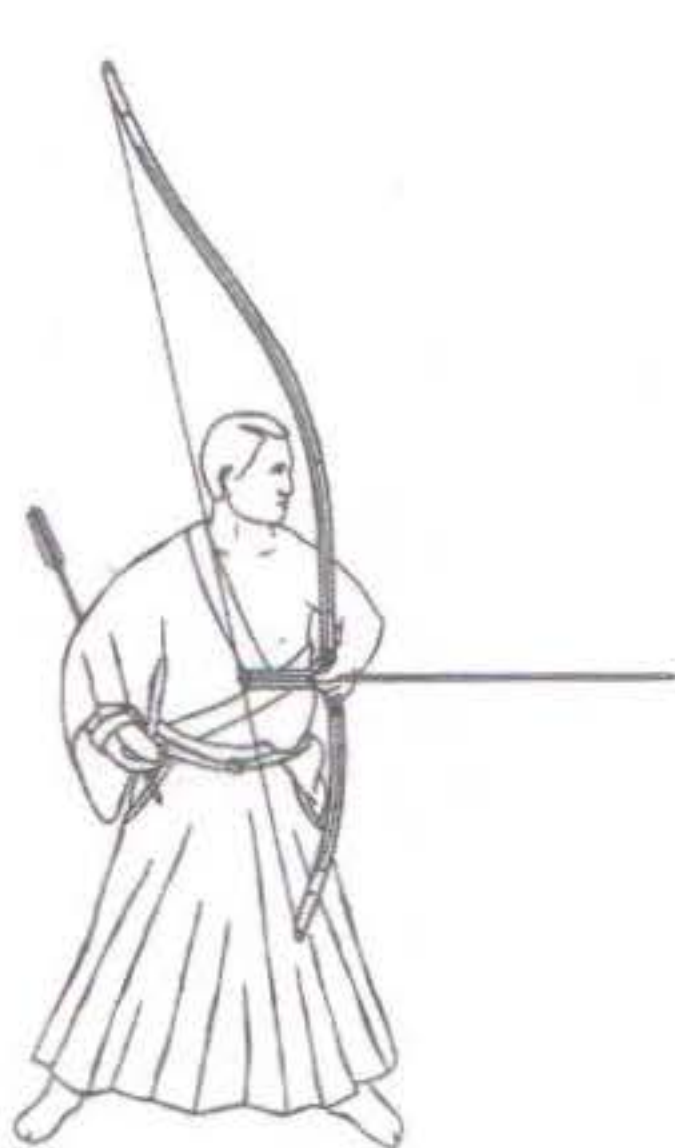
18



19

20-28. De *yugamae* à *yudaoshi*, procéder comme indiqué aux points 30 à 38, sur la manière de tirer à partir de l'agenouillement.

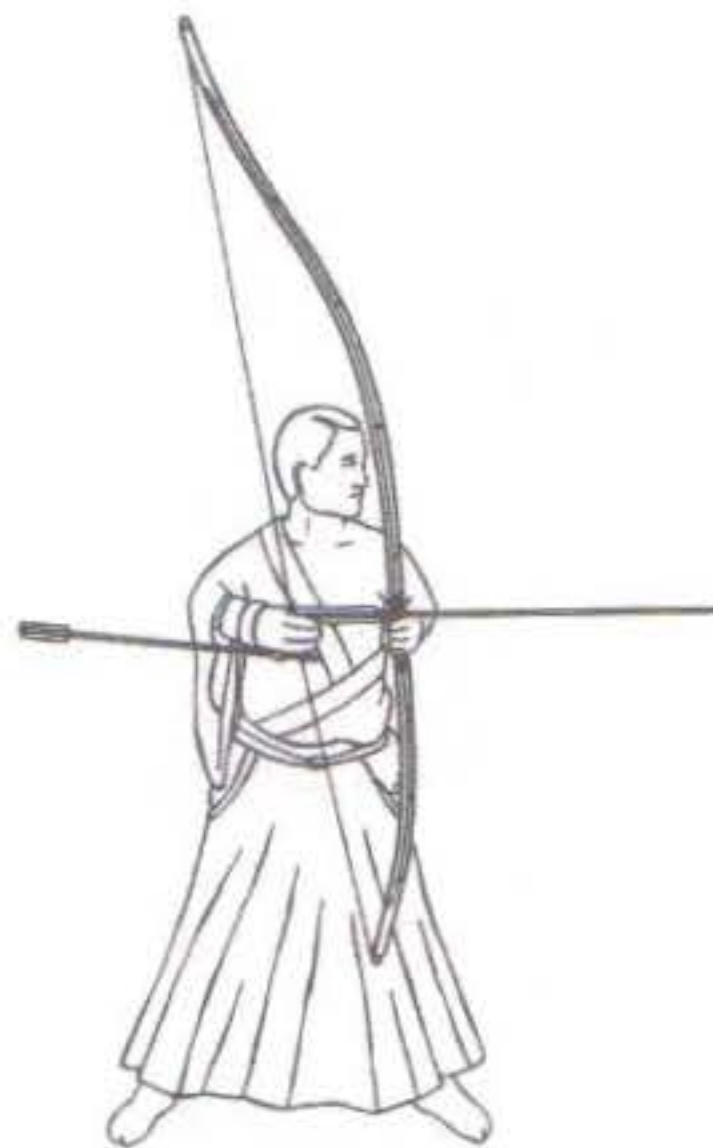
Pour tirer l'*otoya*, répéter les points 8 à 28. Une fois le tir terminé, refermer l'*ashibumi* et quitter l'aire de tir comme on le fait dans le tir agenouillé.



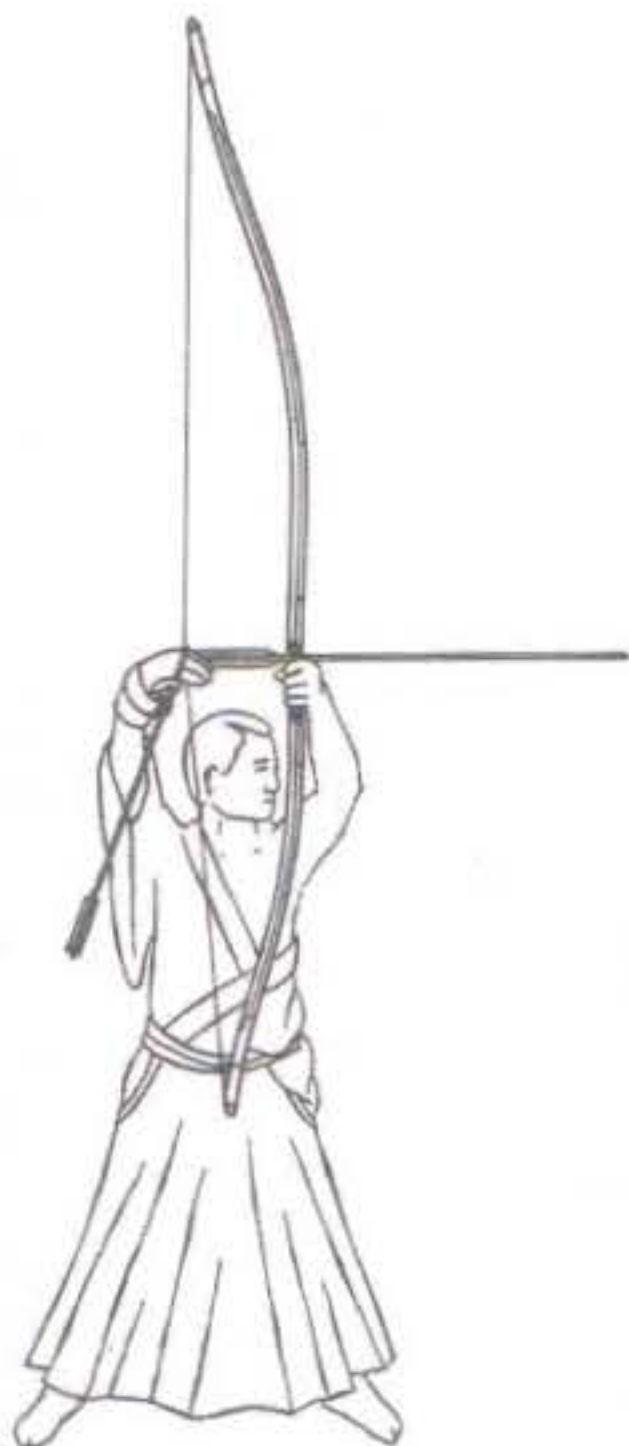
20



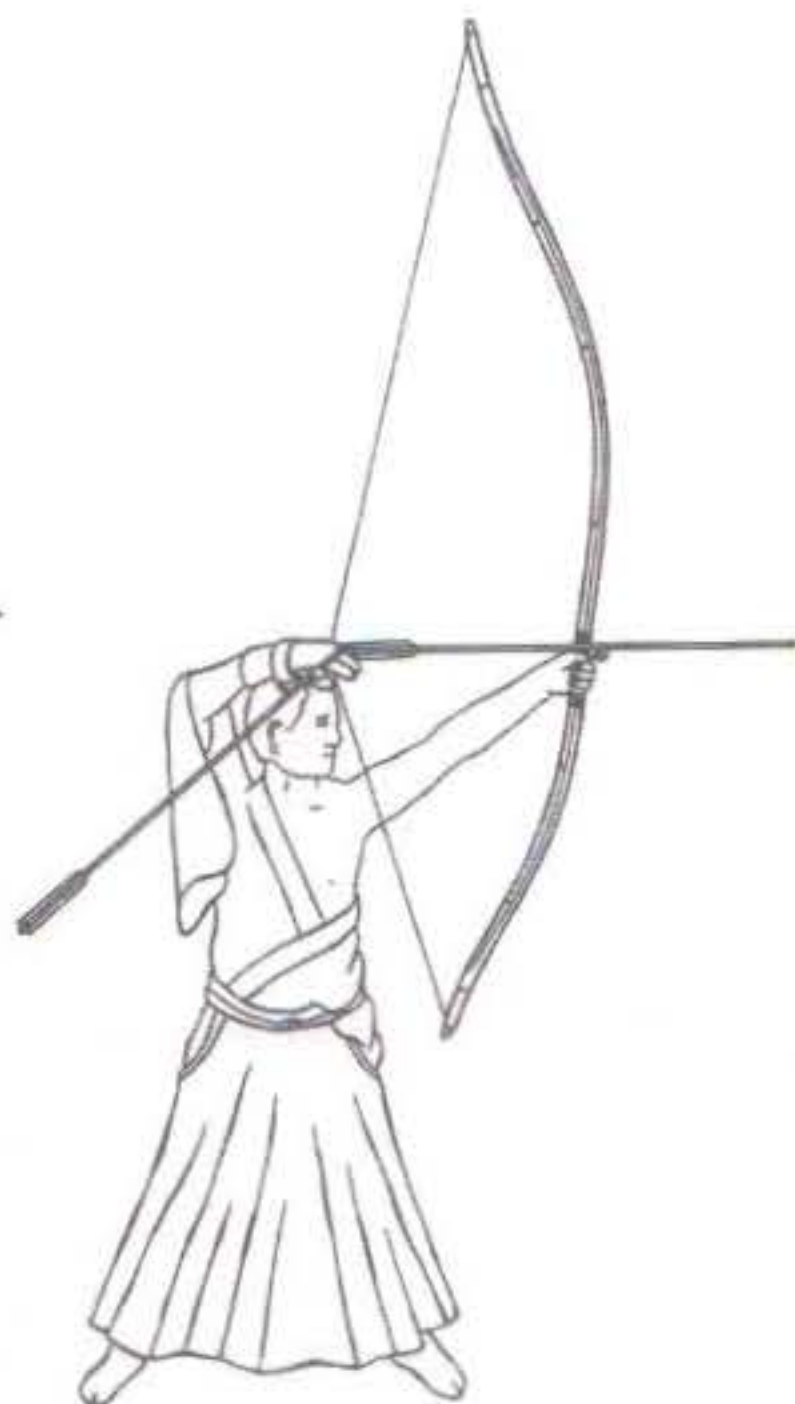
21



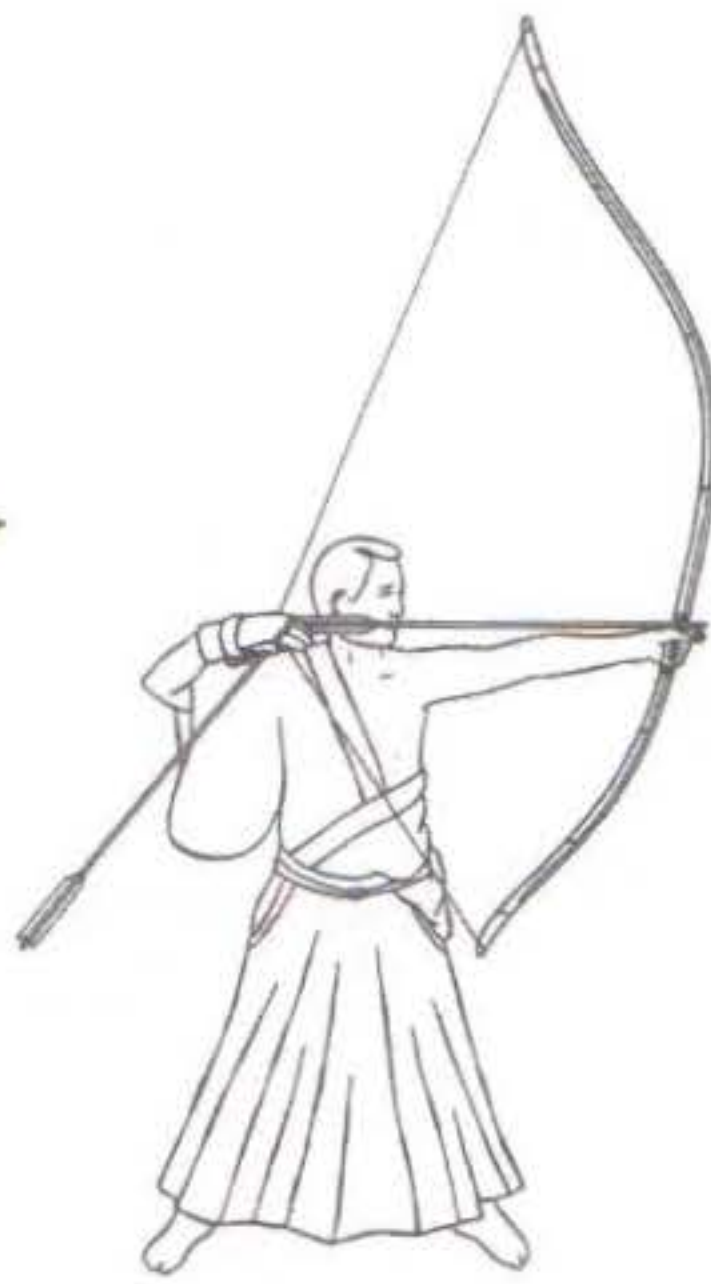
22



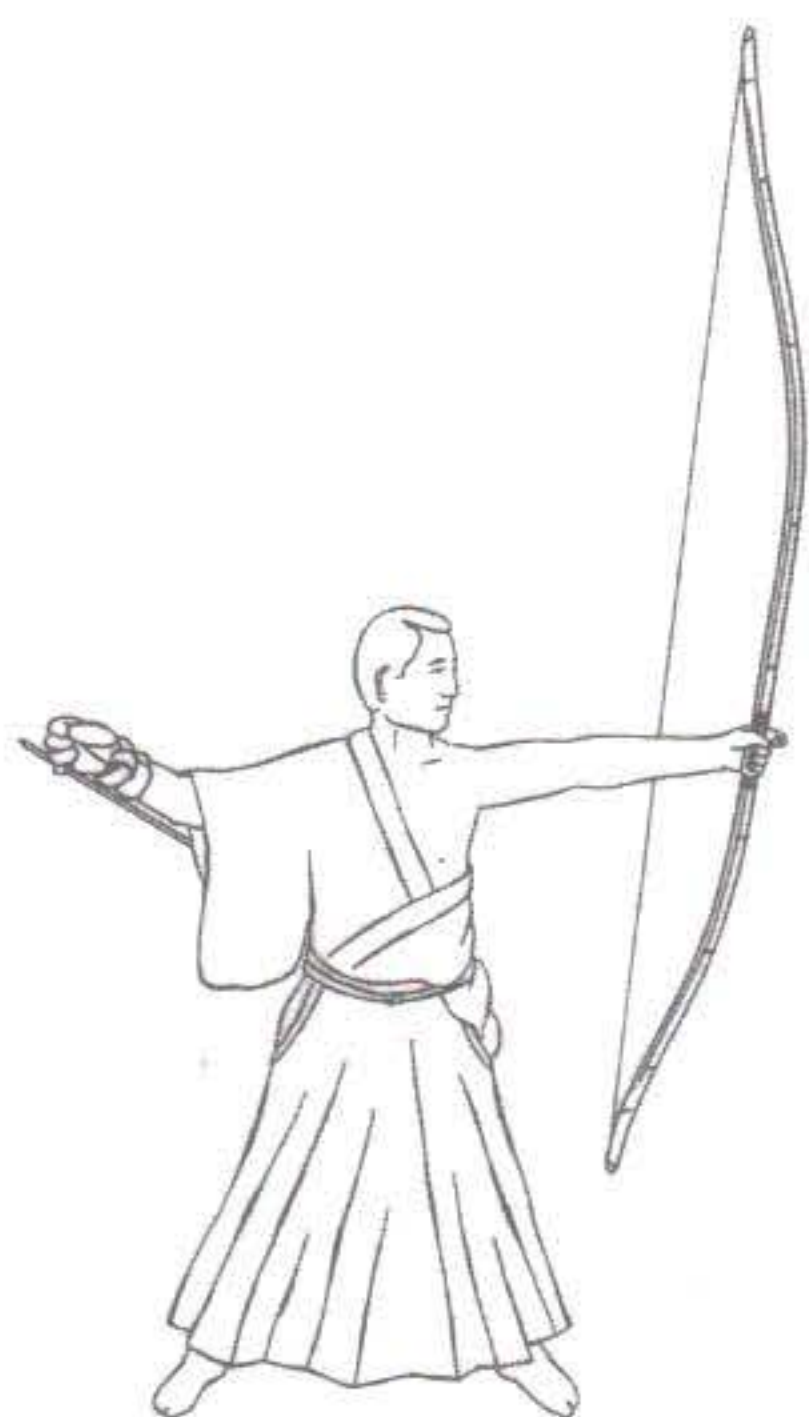
23



24



25



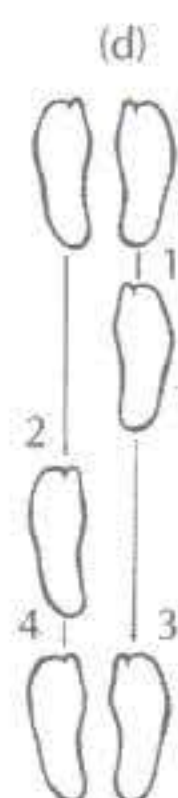
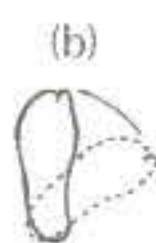
26



27



28



Note : Lorsqu'un archer debout tire avec un groupe d'archers qui suivent le style agenouillé, qu'il attende en *shai* que ceux-ci se soient mis à genoux. Puis, au moment où ils pivotent pour faire face au *kamiza*, avancer d'un demi-pas avec le pied droit et faire *ashibumi*. A moins que ce tireur debout ne soit le dernier à tirer dans le groupe, il lui faut retourner en *bonza* après avoir lâché sa première flèche pour ne pas déranger les autres archers qui sont à genoux. Pour cela, qu'il reste en *ashibumi*, qu'il pivote sur place en se mettant face à la cible. Ensuite, qu'il fasse glisser son pied gauche en arrière jusqu'au pied droit, et que, partant de celui-ci, il recule jusqu'à la ligne de *bonza*, et qu'il attende que la dernière personne ait tiré avant de revenir en *shai*.

En cas d'incidents (*Shitsu*)

Il peut arriver au cours d'un tir qu'on lâche accidentellement son arc ou une flèche, ou qu'une corde se brise. De tels incidents s'appellent *shitsu* en kyudo, et l'on a mis au point des méthodes types pour y faire face, afin de réduire au minimum l'effet malencontreux qu'ils pourraient avoir sur la beauté et l'harmonie du tir.

Comment ramasser un arc tombé

- 1-2. Aller jusqu'au bout du *zanshin*, puis faire *yudaosbi*. Refermer l'*ashibumi* et se placer en direction de l'arc.
- 3-7. S'agenouiller en *kiza* et se glisser à côté de l'arc. Si l'arc est trop loin, s'avancer jusqu'à lui et s'agenouiller. Si la corde se trouve de votre côté, la saisir de la main gauche et retourner l'arc. Prendre l'arc par la poignée et le ramener à la hanche.
- 8-11. Rester en *kiza* et se glisser à sa place de tir. Si la distance est trop grande, se relever et, partant du pied droit, reculer à la place de tir et s'agenouiller en *kiza*. S'incliner légèrement pour s'excuser, puis attendre le moment de préparer l'*otoya* pour la tirer.

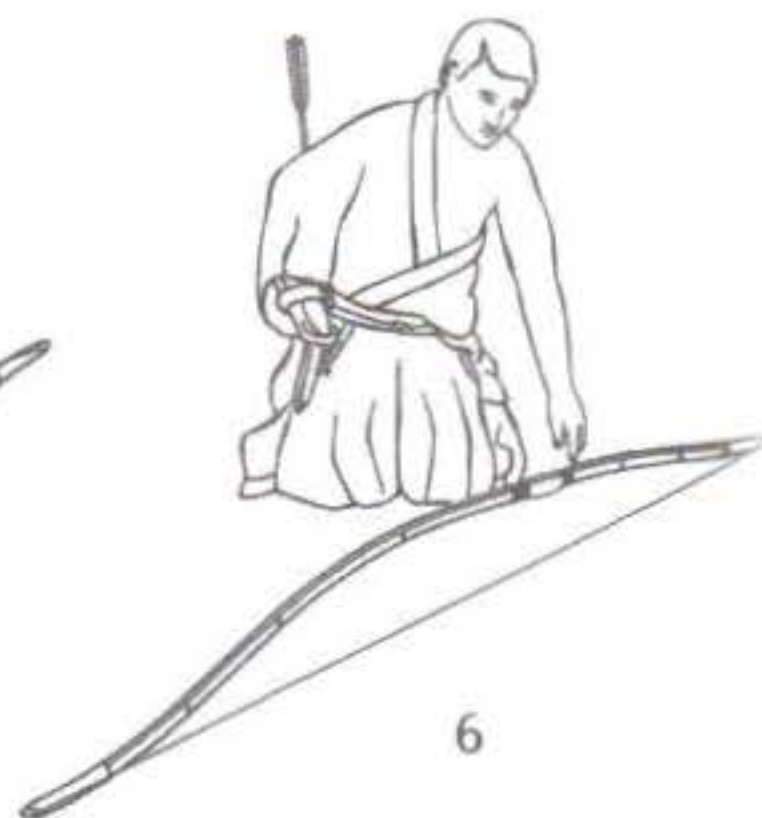




4



5



6



7



8



9



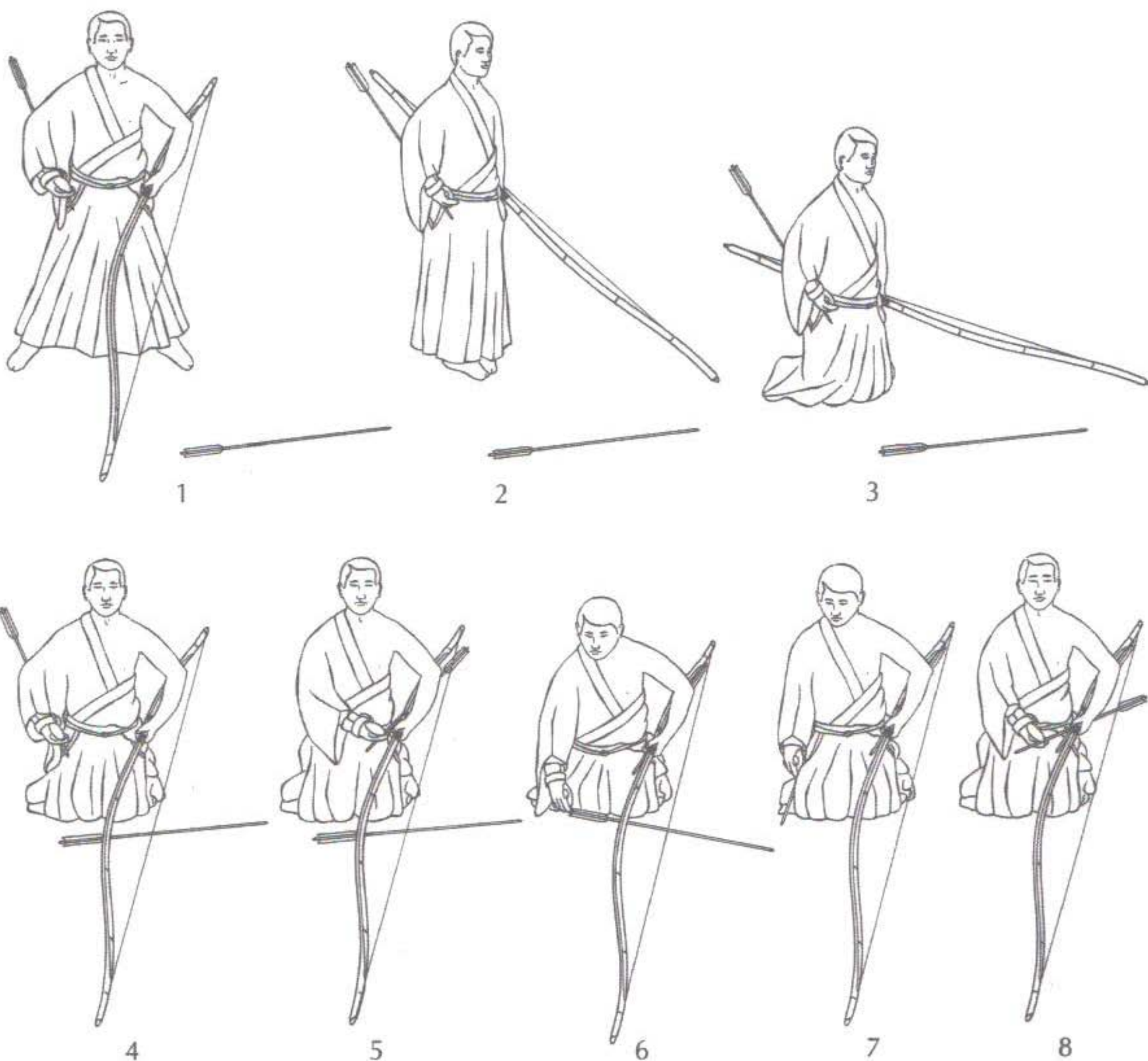
10



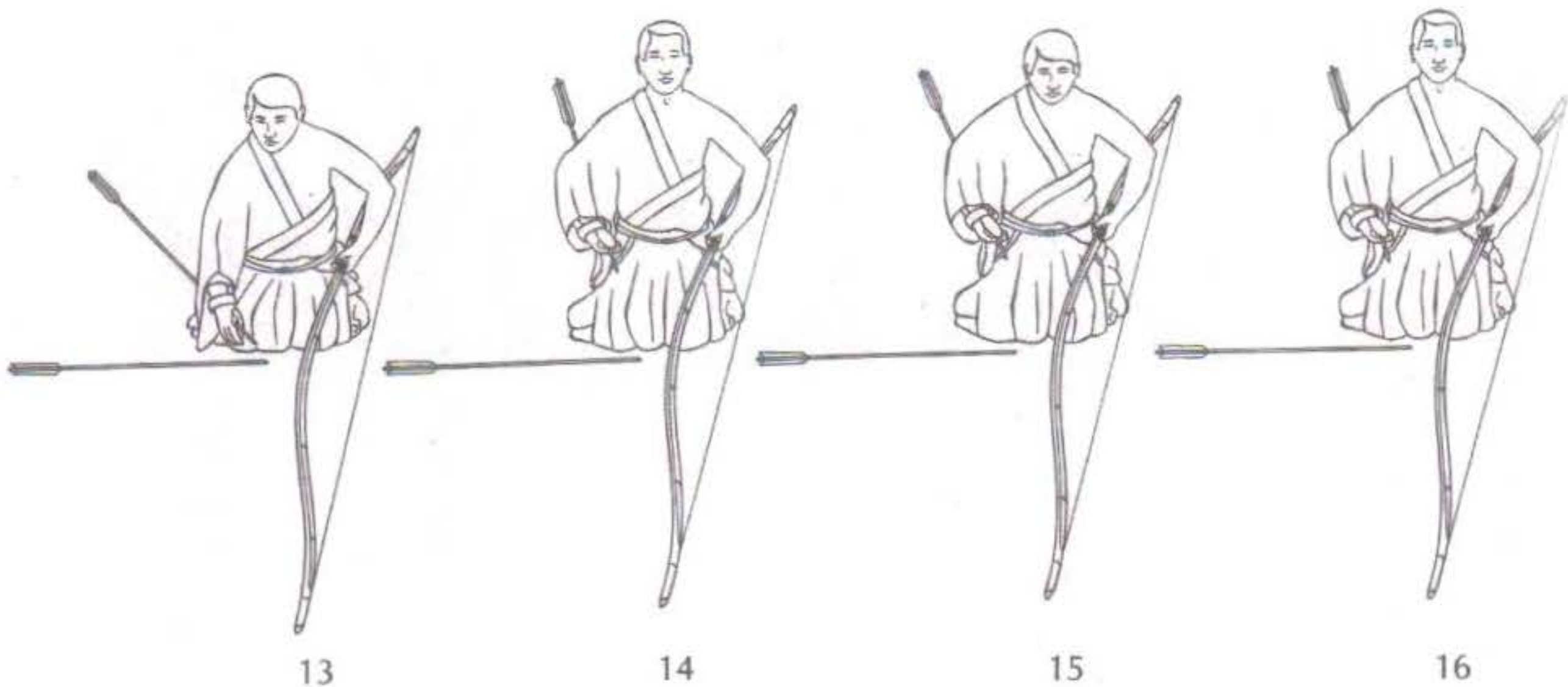
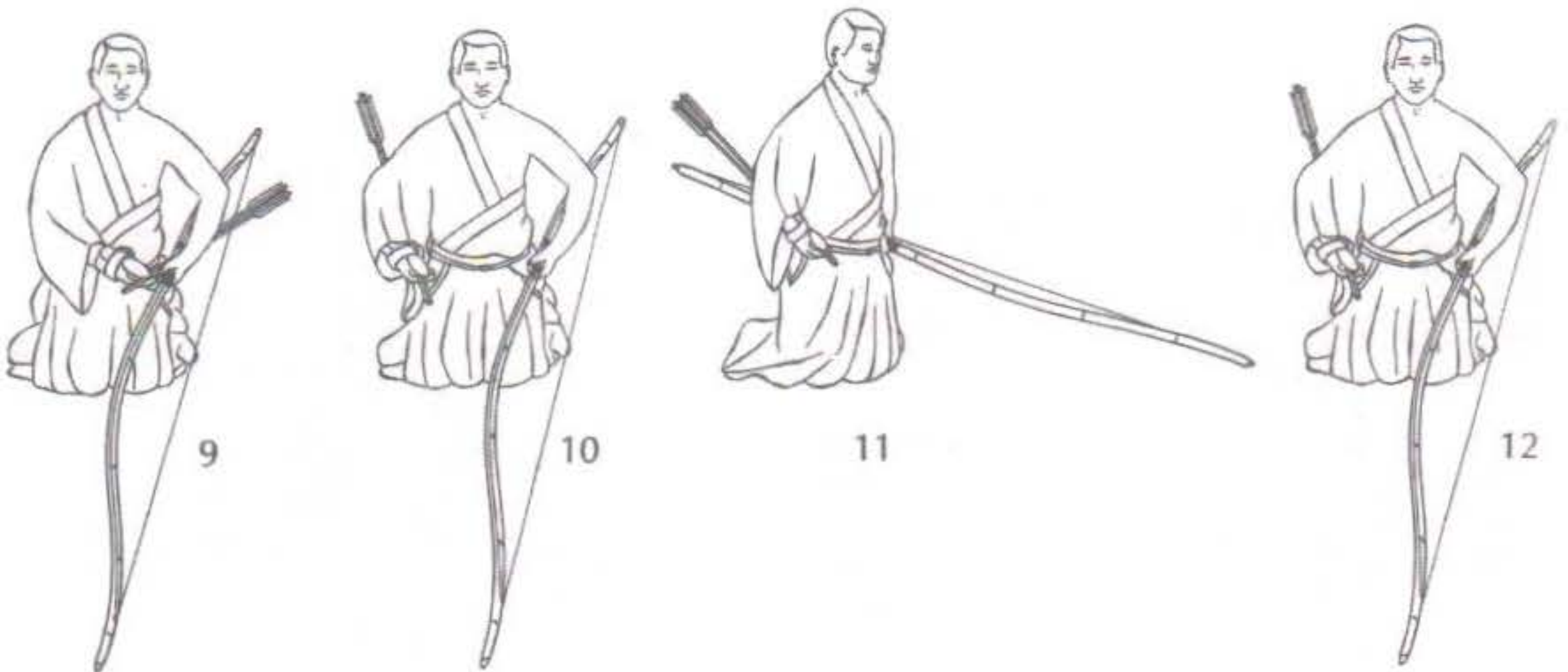
11

Comment ramasser une flèche tombée

- 1-2. Aller jusqu'au bout de *zanshin*, puis faire *yudaoshi*. Refermer *ashibumi* et se placer en direction de la flèche tombée.
- 3-5. S'agenouiller en *kiza* et se glisser à côté de la flèche. Si elle est trop loin, s'avancer jusqu'à elle et s'agenouiller. Passer ensuite l'*otoya* de la main droite à la main gauche.
- 6-10. De la main droite, saisir lenock de la flèche tombée et tirer celle-ci le long de la jambe droite. Ramasser la flèche et la placer à gauche, sous l'*otoya*. Prendre les deux flèches dans la main droite et les tenir sur la hanche droite.



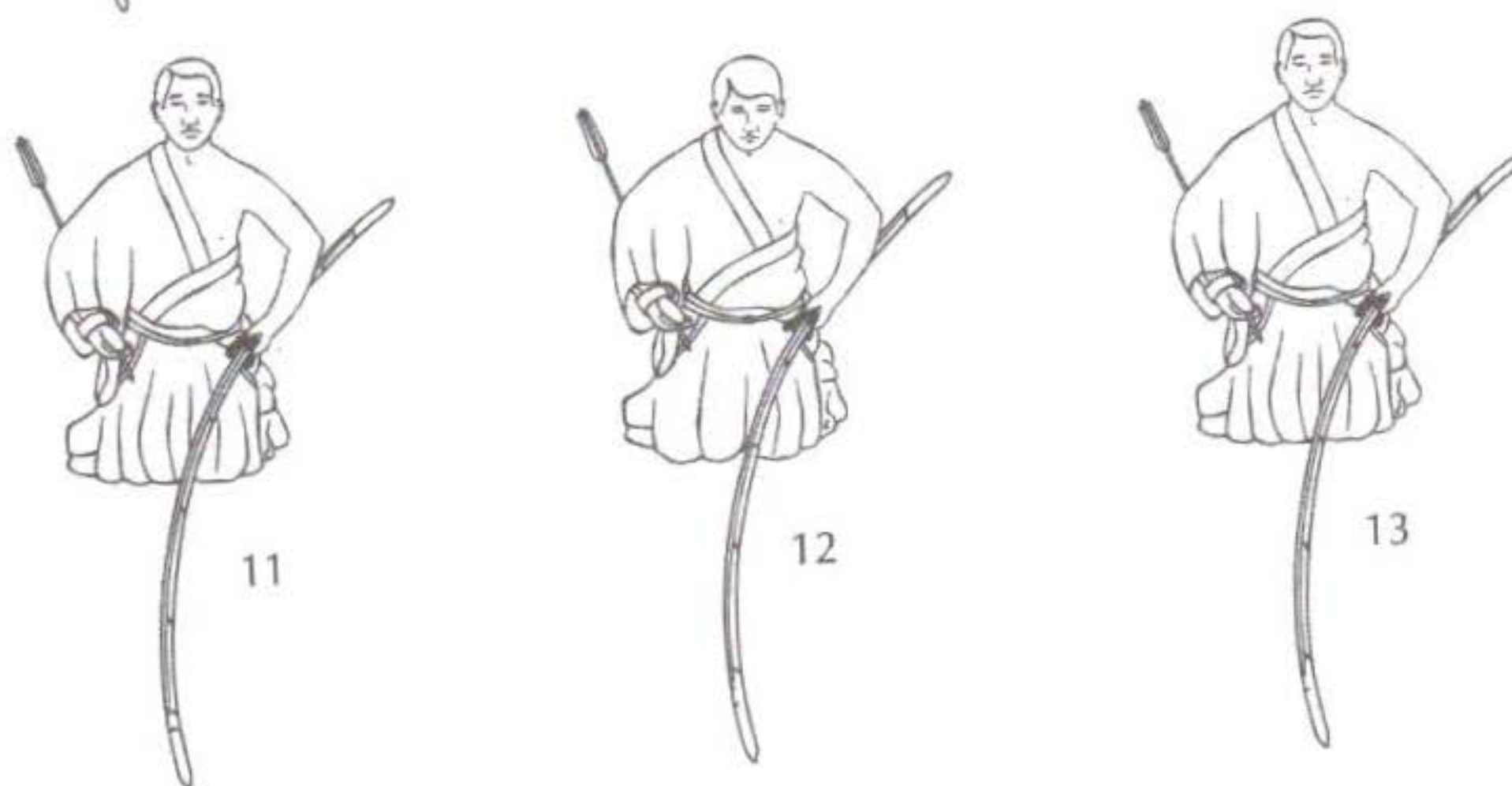
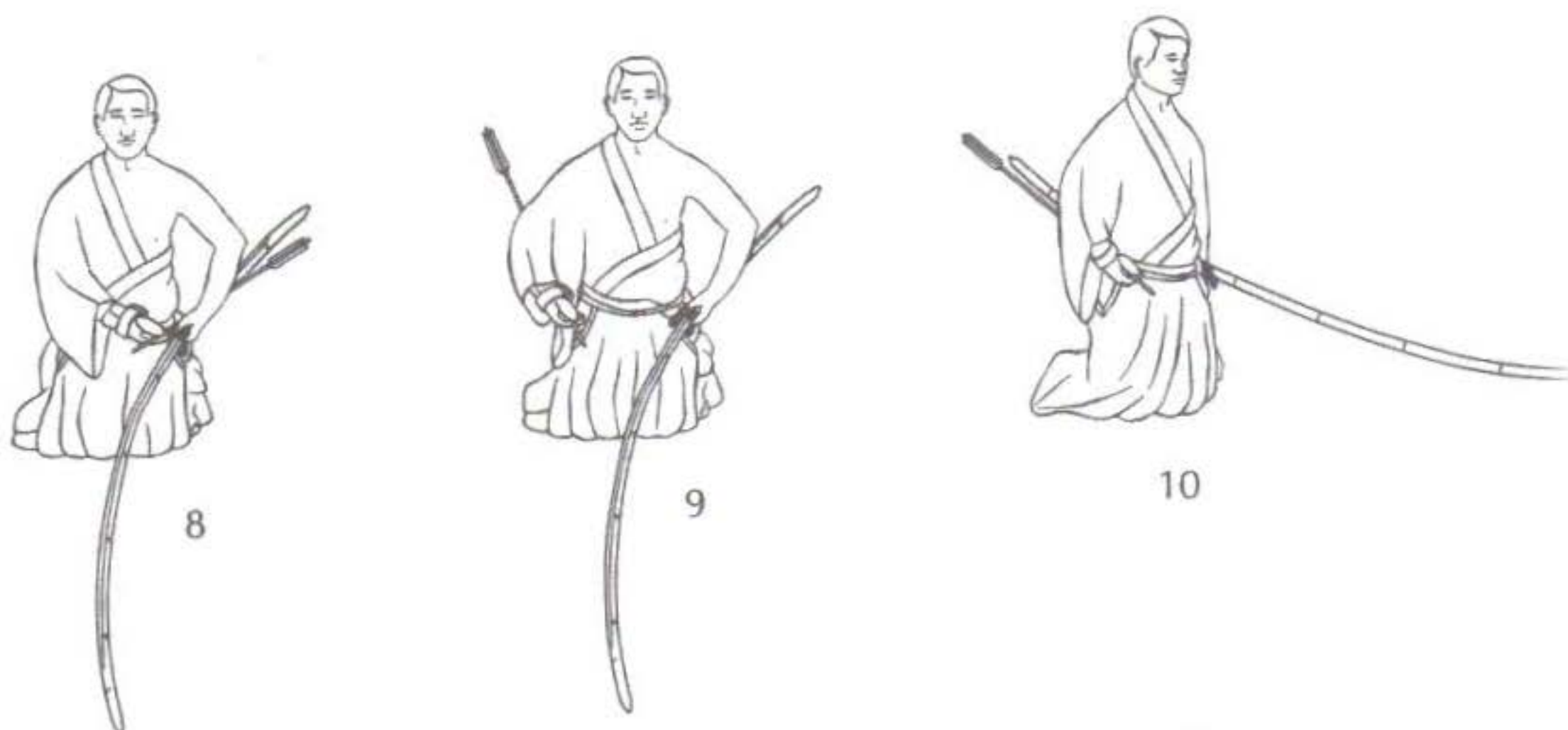
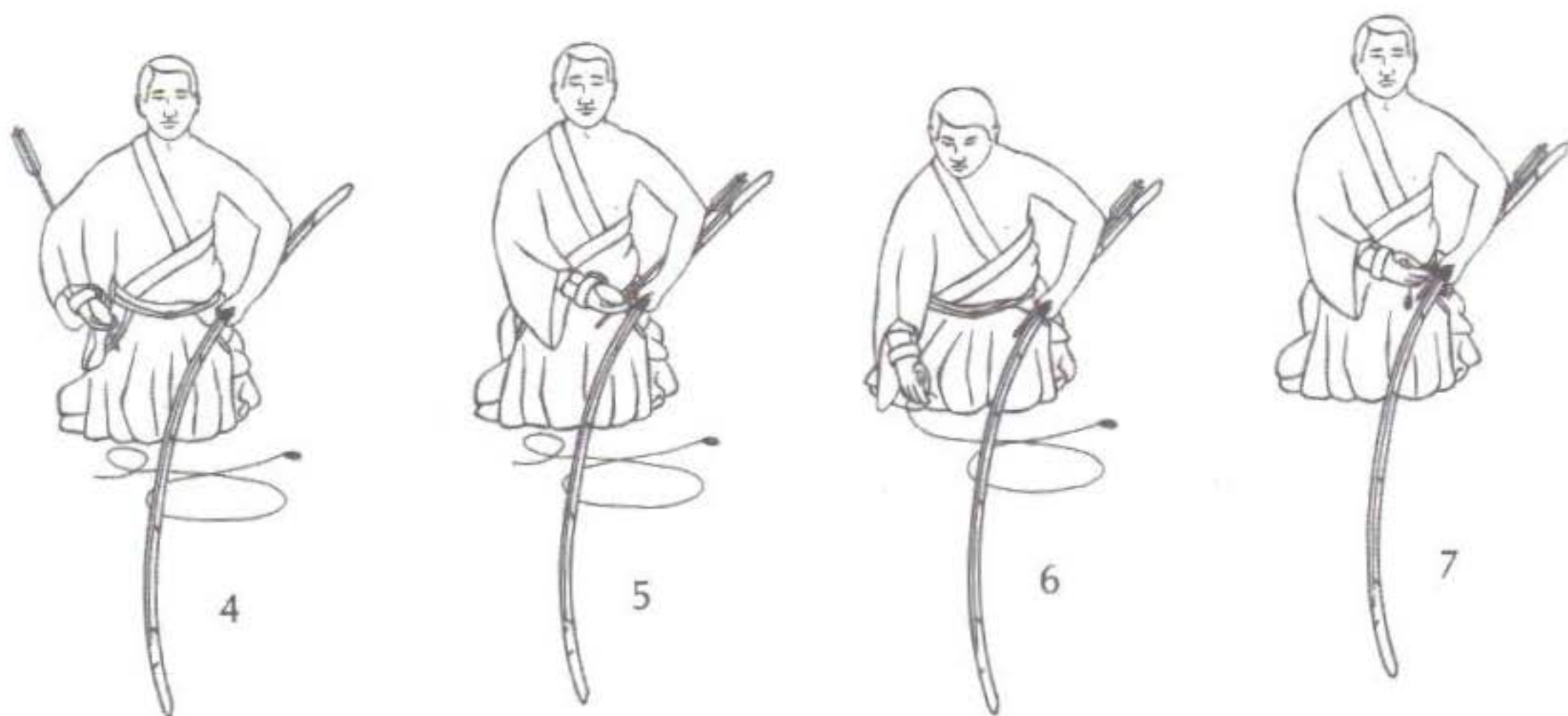
11-16. Rester en *kiza* et se glisser à sa place de tir. Si la distance est trop grande, se relever et, en partant du pied droit, reculer à la place de tir et s'agenouiller en *kiza*. Laisser à terre devant soi la flèche tombée, de telle sorte qu'elle puisse être ramassée par un autre membre du *kyudojo*. S'incliner légèrement pour s'excuser puis attendre le moment de préparer l'*otoya* pour la tirer. S'il n'y a personne pour aider, laisser la flèche tombée devant soi, sur le sol. Puis se préparer à tirer la seconde flèche. Une fois le tir terminé, ramasser la flèche et quitter l'aire de tir.



Comment ramasser une corde cassée

- 1-2. Aller jusqu'au bout de *zanshin* et faire *yudaoshi*. Fermer l'*ashibumi* et se placer en direction de la corde.
- 3-5. S'agenouiller en *kiza* et se glisser jusqu'à la corde. Si la corde est trop loin, s'avancer jusqu'à elle et s'agenouiller. Ensuite, passer l'*otoya* de la main droite à la main gauche.
- 6-7. De la main droite, saisir l'extrémité de la corde qui est la plus proche de soi et l'amener à la main gauche. Saisir cette extrémité entre le pouce et l'index, et enrouler la corde autour des autres doigts.
- 8-9. Ensuite, reprendre l'*otoya* dans la main droite et l'amener sur la hanche droite, tout en laissant la corde dans la main gauche.
- 10-13. Rester en *kiza* et se glisser jusqu'à sa place de tir. Si la distance est trop grande, se lever et, en partant du pied droit, reculer jusqu'à la place de tir et s'agenouiller en *kiza*. S'incliner légèrement pour s'excuser, et attendre qu'un autre membre du *kyudojo* vienne prendre l'arc.
- 14-18. Lorsque cette personne arrive, lui passer en même temps l'arc et la corde. Attendre les mains de chaque côté de votre corps, que l'arc ait été pourvu d'une nouvelle corde et qu'il ait été rapporté. S'incliner légèrement vers la personne pour la remercier, puis attendre le moment de préparer l'*otoya* pour la tirer. S'il n'y a personne pour aider, se lever, pivoter sur place et reculer jusqu'au *bonza*. Quitter l'aire de tir, remplacer la corde, puis retourner à sa place pour tirer la seconde flèche.



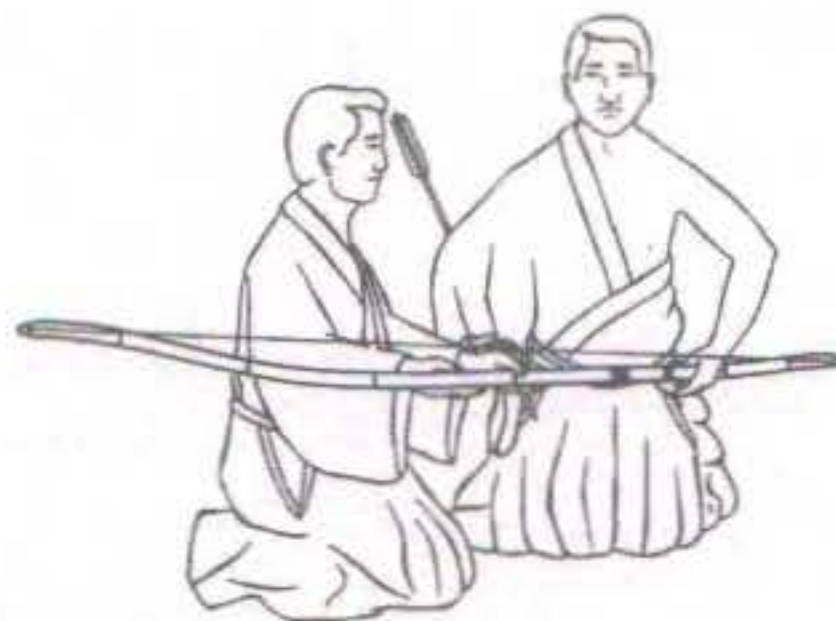




14



15



16



17



18

Notes : Si un shitsu survient lors du deuxième tir, revenir à la place de tir après avoir ramassé l'objet tombé. S'incliner pour s'excuser, puis se lever, et quitter l'aire de tir comme d'habitude.

Lorsqu'un archer commet un shitsu, le suivant cesse toute activité et se remet en position de dozukuri.

Résoudre des difficultés

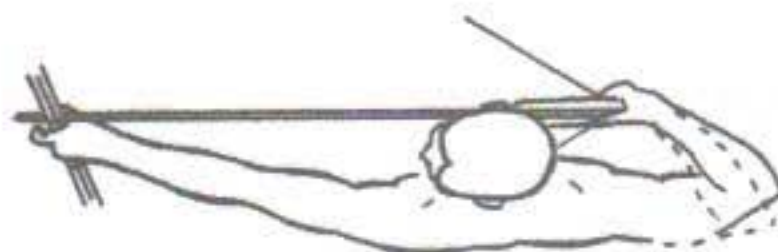
Personne ne peut prédire quel genre de difficultés il aura à affronter lorsqu'il tire : elles sont trop nombreuses à énumérer, et sont d'ordre autant mental que physique. Cependant ces difficultés auxquelles on aura affaire ne nous sont pas propres. Presque tout le monde rencontre des difficultés analogues au même degré d'évolution.

Il est évident que beaucoup d'entre elles seront délicates à surmonter, et même difficiles à déceler soi-même. Il faut pouvoir alors compter sur l'aide d'un maître capable. Mais même dans ce cas, connaître les difficultés les plus courantes, et savoir comment éventuellement y faire face, permet de comprendre plus facilement les instructions du maître.

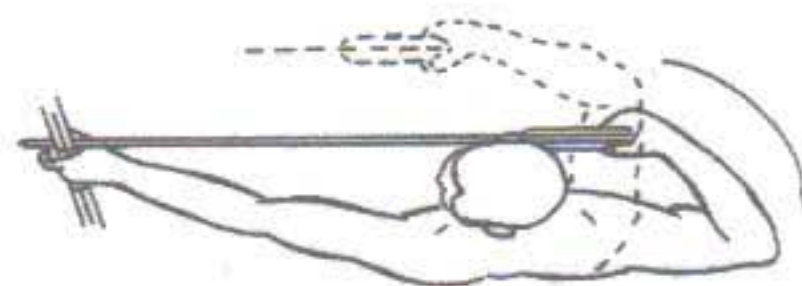




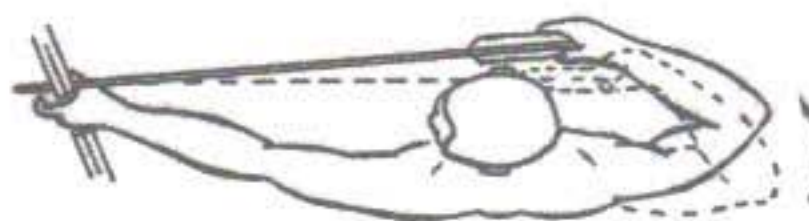
La flèche se plante à gauche du centre.



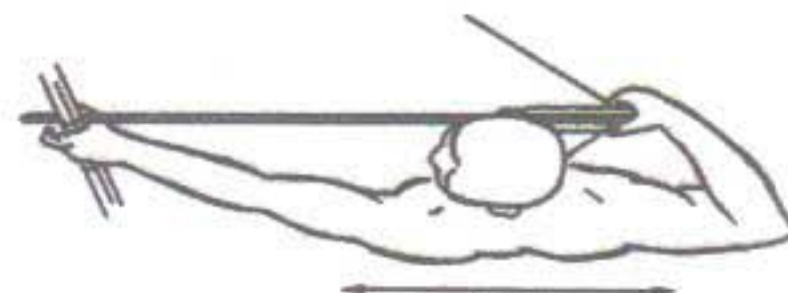
Le coude droit est trop avancé en *kai*.



A partir de *daisan*, tirer le coude en formant un arc de cercle qui, en *kai*, le place derrière l'épaule droite.



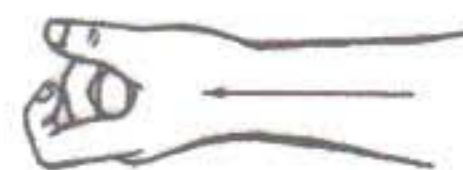
Le bras droit cède au moment du lâcher.



A partir du centre du dos, s'étendre également vers la gauche et la droite.



Le poignet gauche oblique vers la gauche.



Maintenir le poignet en avant en alignant bien l'ossature du poignet et du bras. Ne pas faire d'effort musculaire pour maintenir l'arc en place.



Le pied gauche est mal aligné.



Aligner les pieds sur une ligne passant par le centre de la cible.



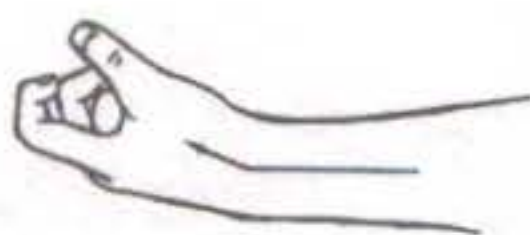
La flèche se plante à droite du centre.



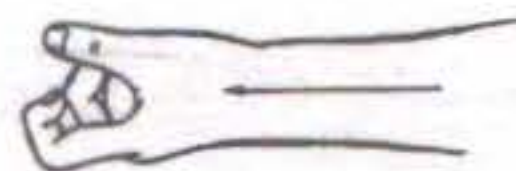
Le *tenouchi* est faible.



Replier l'index pour renforcer la poigne de la main.



Le poignet gauche oblique vers la droite.



Maintenir le poignet en avant en alignant bien l'ossature du poignet et du bras. Ne pas faire d'effort musculaire pour maintenir l'arc en place.



Le bras gauche cède au lâcher.



A partir du centre de la poitrine s'étendre également vers la gauche et la droite.



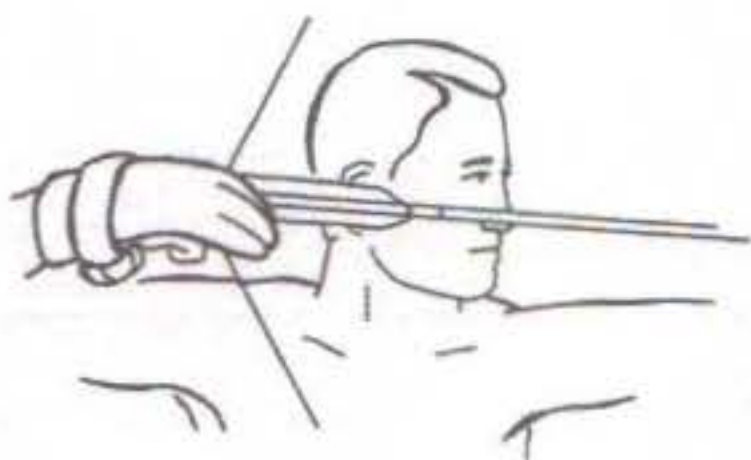
Le pied droit est mal aligné.



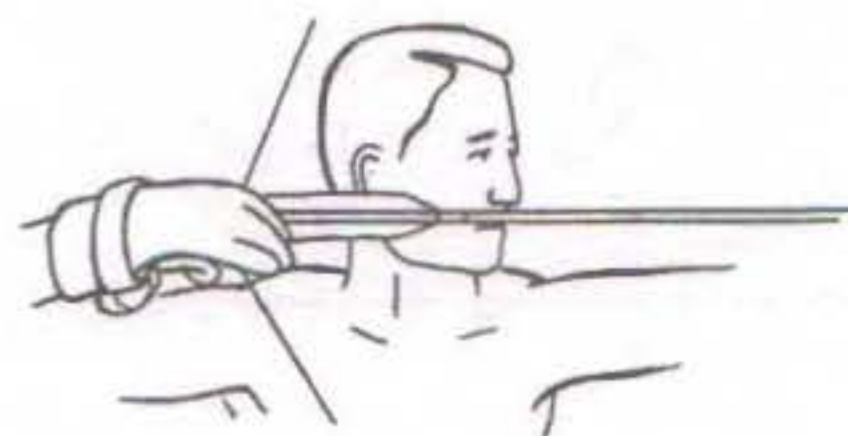
Aligner les pieds sur une ligne passant par le centre de la cible.



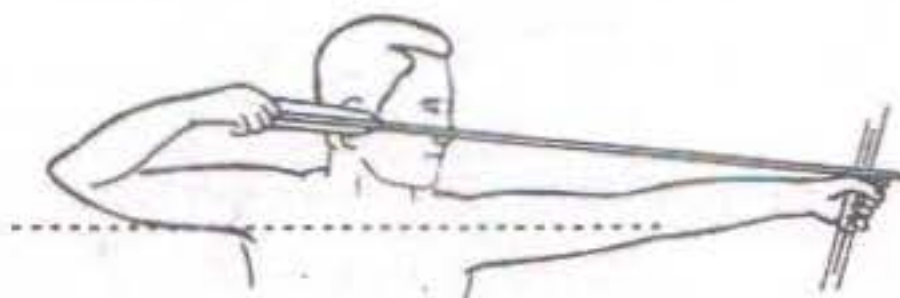
La flèche se plante sous la cible.



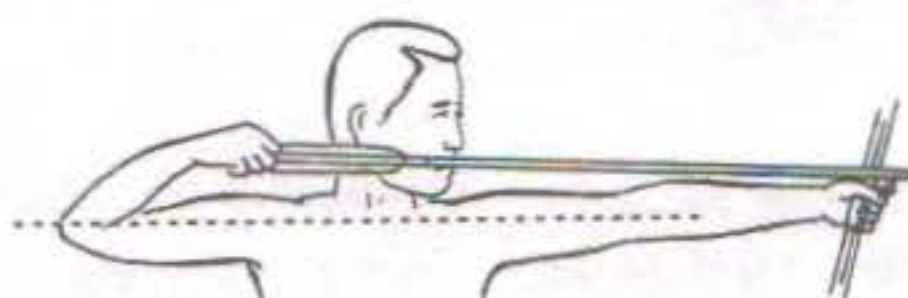
La flèche est placée trop haut par rapport au visage.



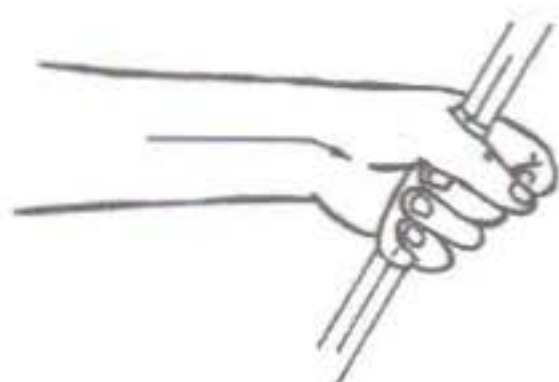
Placer la flèche entre la commissure des lèvres et la base du nez.



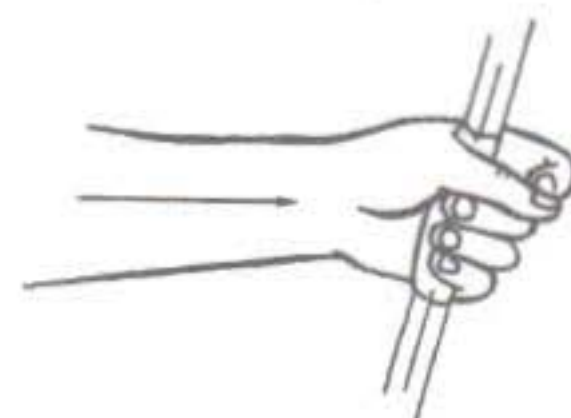
Le coude droit est trop haut en *kai*.



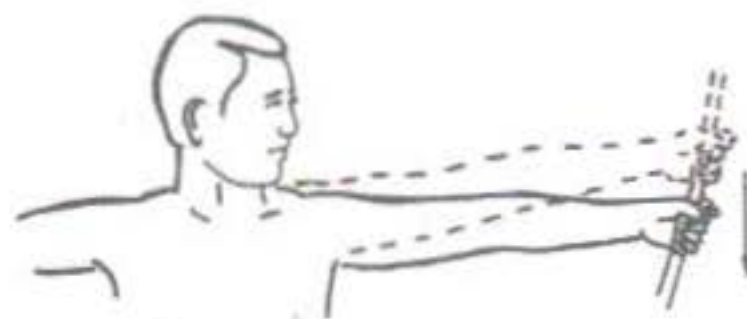
Maintenir les deux coudes sur une ligne parallèle au sol.



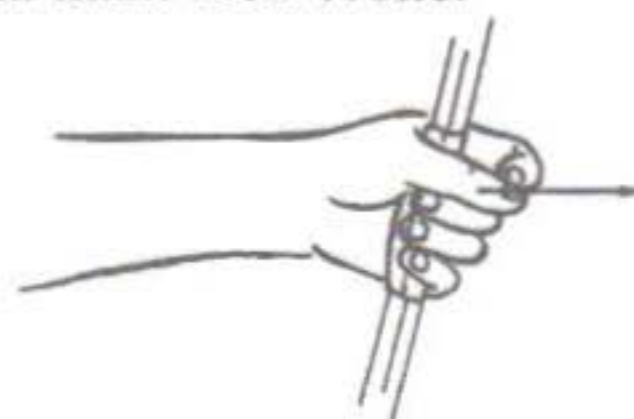
La main gauche est penchée en avant.



Tenir la main bien droite.



Le bras gauche tombe au lâcher.



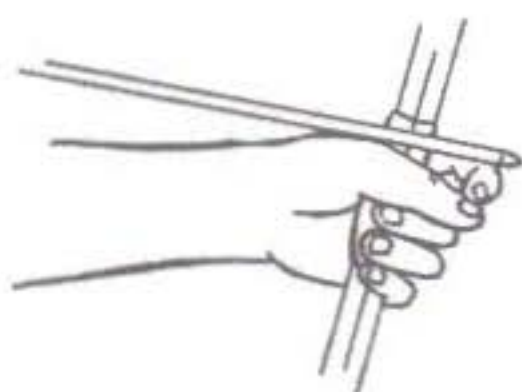
Pousser le pouce gauche en direction de la cible.



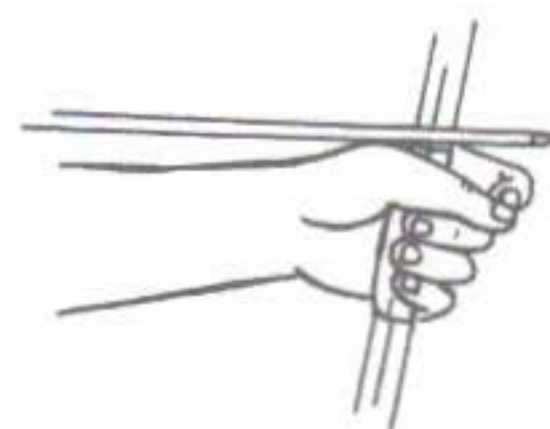
L'*ashibumi* est trop étroit.



Écarter les pieds.



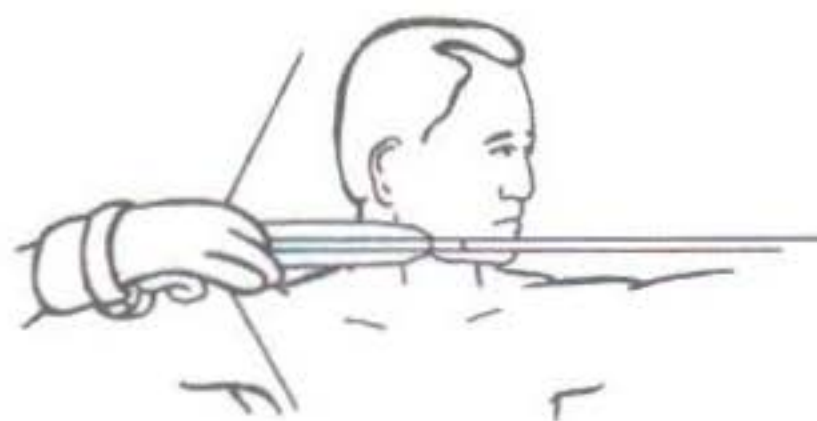
La poignée de l'arc est prise trop bas.



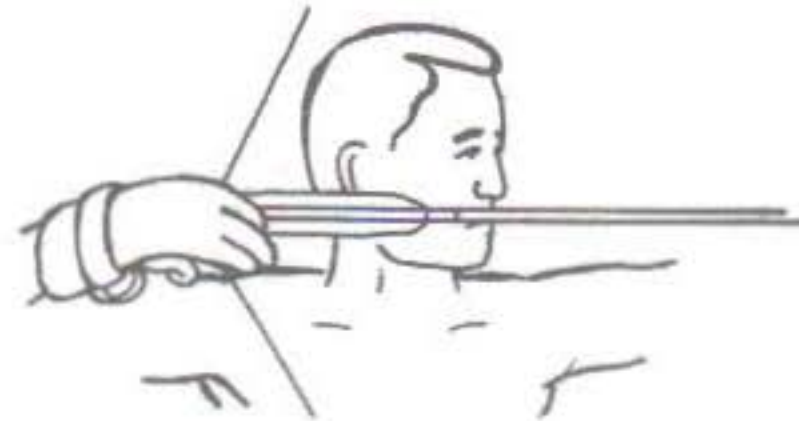
Tenir l'arc de telle sorte que la flèche soit appuyée au-dessus de la poignée.



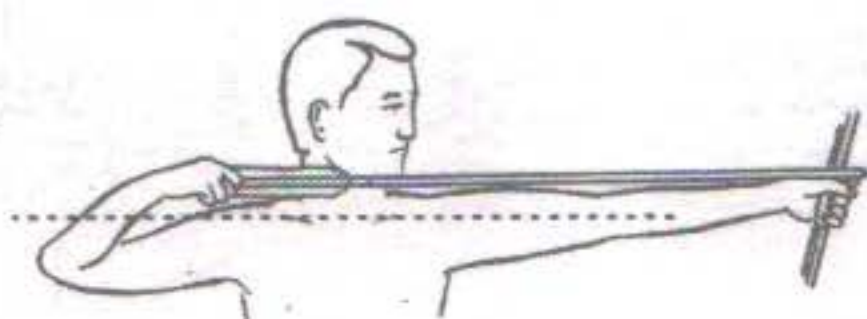
La flèche se plante au-dessus de la cible.



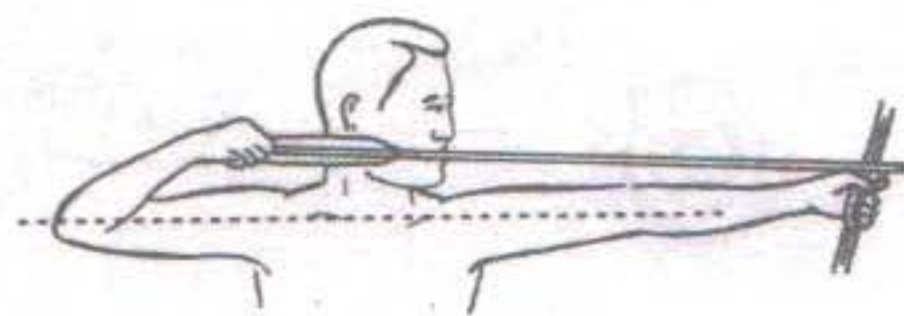
La flèche est placée trop bas par rapport au visage.



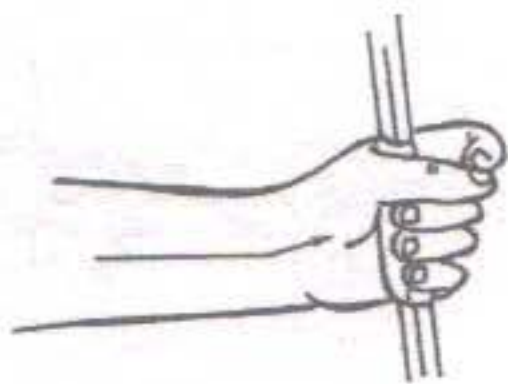
Placer la flèche entre la commissure des lèvres et la base du nez.



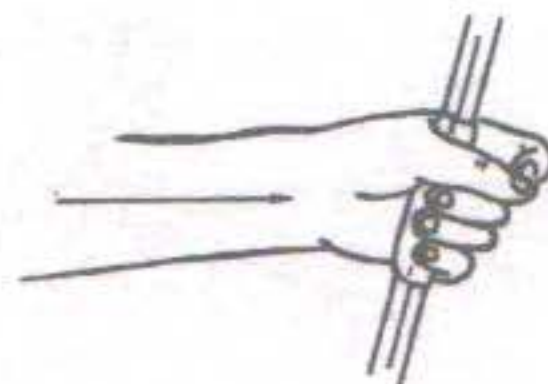
Le coude droit est trop bas en *kai*.



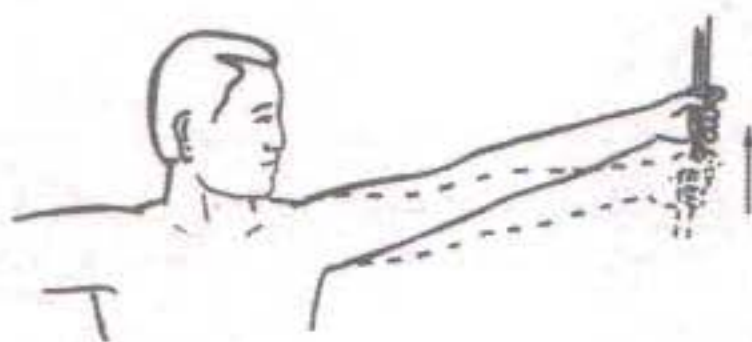
Maintenir les deux coudes sur une ligne parallèle au sol.



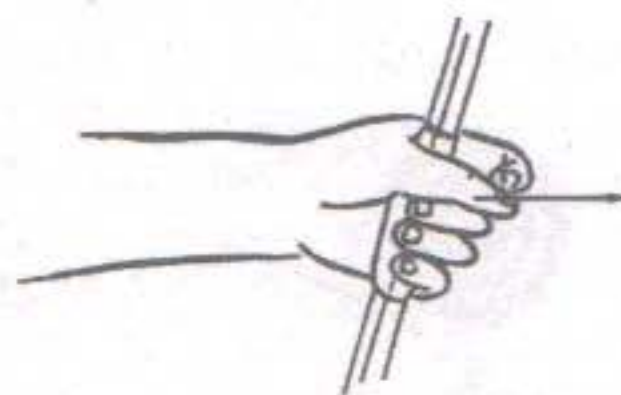
La main gauche se relève.



Tenir la main bien droite.



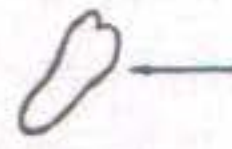
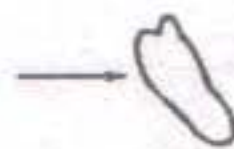
Le bras gauche monte au lâcher.



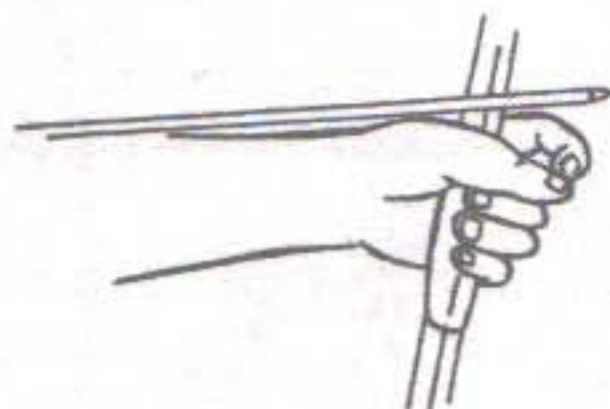
Pousser le pouce gauche en direction de la cible.



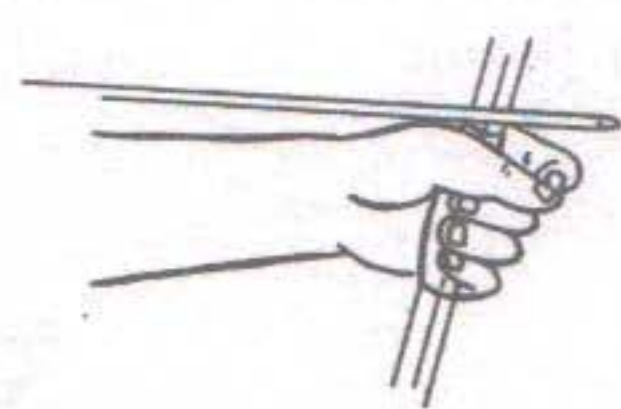
L'*ashibumi* est trop large.



Rapprocher les pieds.



La poignée de l'arc est prise trop haut.



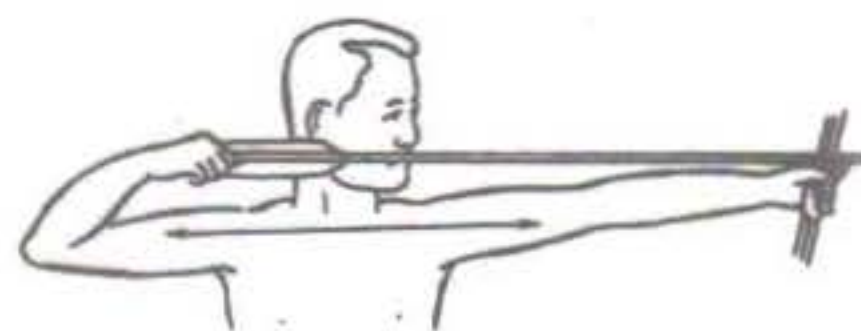
Tenir l'arc de telle sorte que la flèche soit appuyée juste au dessus de la poignée.



La flèche arrive n'importe où.



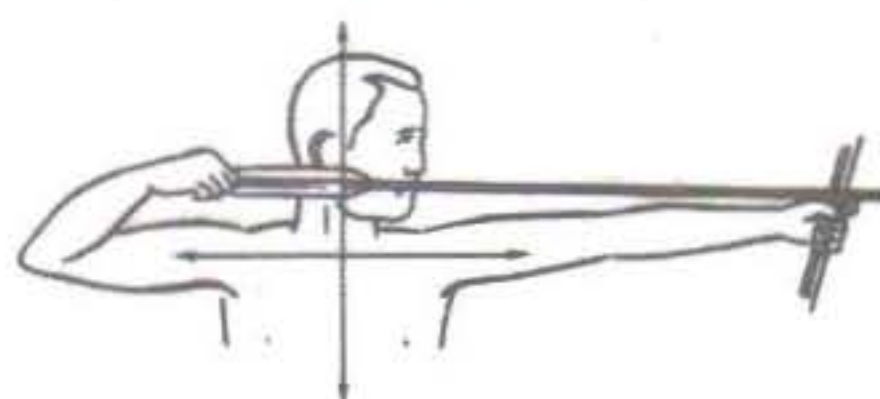
Les deux mains sont trop crispées pendant le tir.



Aligner l'ossature du dos, des épaules et des bras. S'étendre de façon égale à partir du centre du corps.



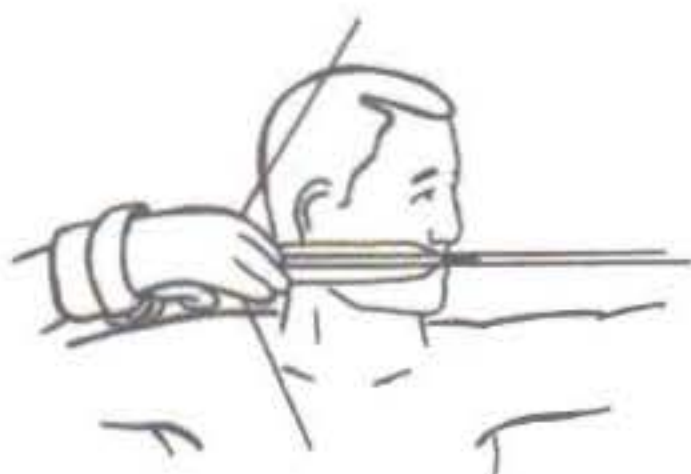
Le corps est trop relâché.



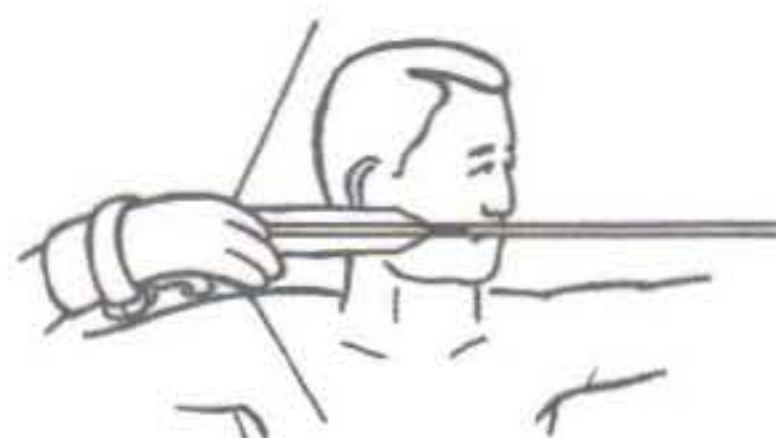
Bien allonger la ligne verticale et celle horizontale du corps.



La flèche fait une jolie parabole mais arrive trop bas



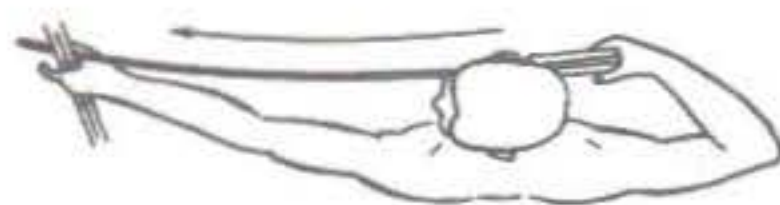
L'arc n'est pas tendu à fond.



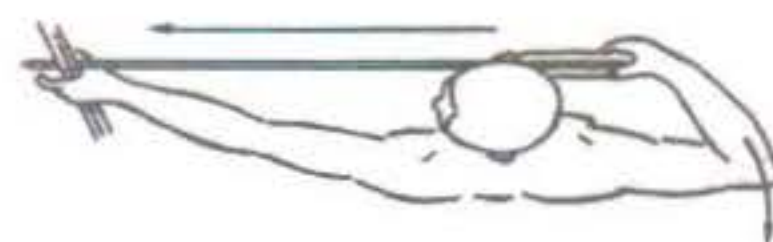
Tendre l'arc jusqu'à ce que la ligature des plumes arrive à l'arrière de la bouche.



La flèche vibre en volant.



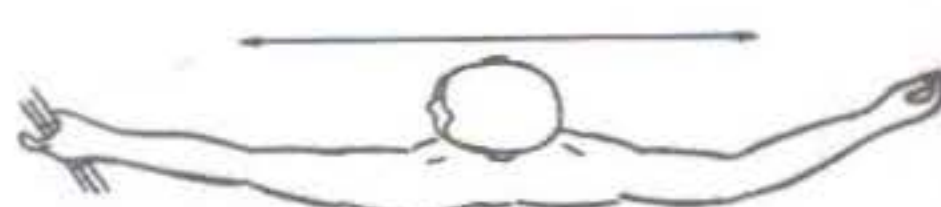
La flèche est tordue en *kai* parce que la main droite est trop crispée.



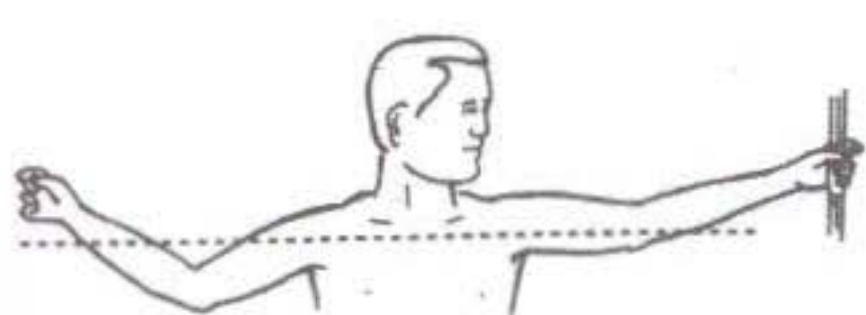
Détendre le poignet droit. Tirer l'arc jusqu'à ce que le coude arrive derrière l'épaule droite



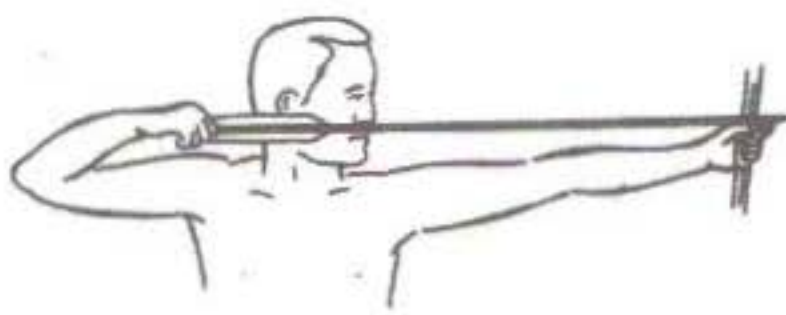
Le lâcher de la flèche par la main droite est forcé.



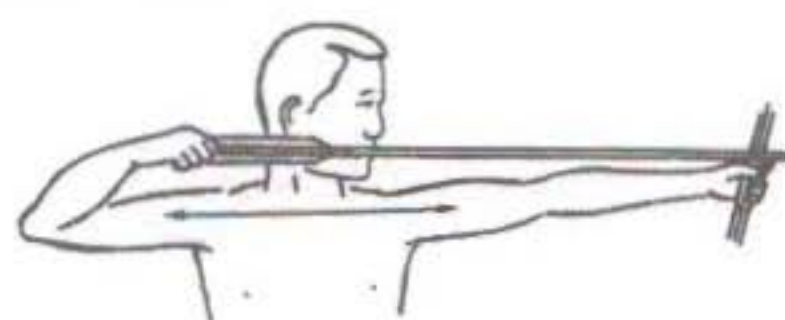
Ne pas utiliser la musculature de la main droite pour tendre l'arc. S'étendre également à partir du centre du corps jusqu'à ce que le lâcher se fasse naturellement.



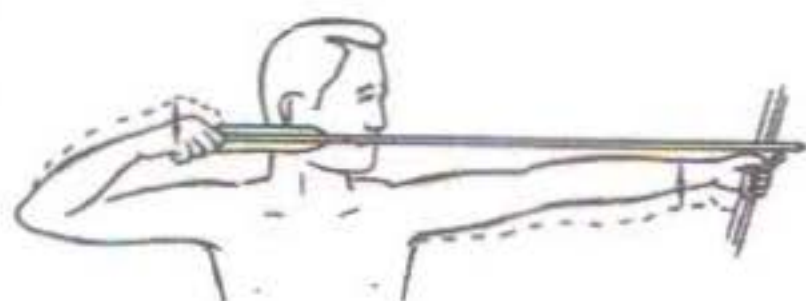
Les bras ne sont pas au même niveau en *zanshin*.



Les mains sont trop crispées.



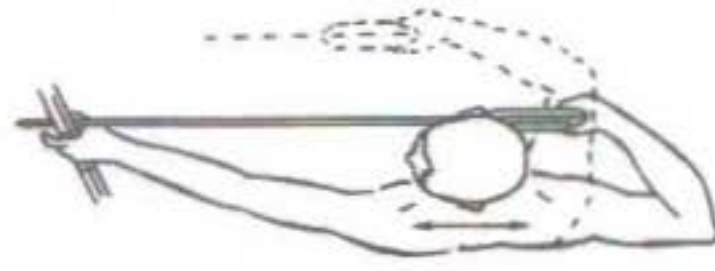
Détendre les muscles. Aligner l'ossature du dos, des épaules et des bras. S'étendre également à partir du centre du corps.



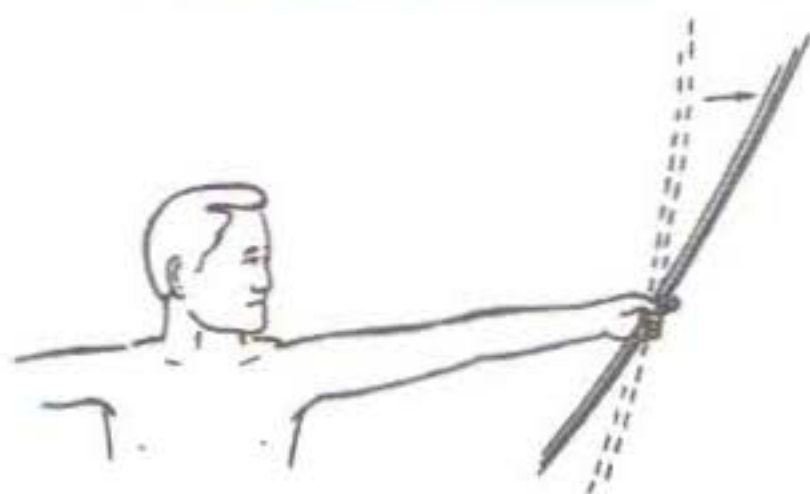
En *kai*, le corps tremble d'une façon incontrôlable.



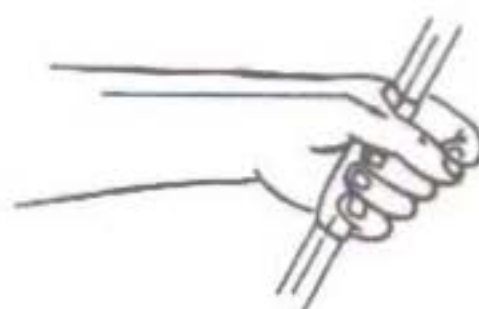
Il y a trop de crispation dans les bras, les épaules ou le thorax.



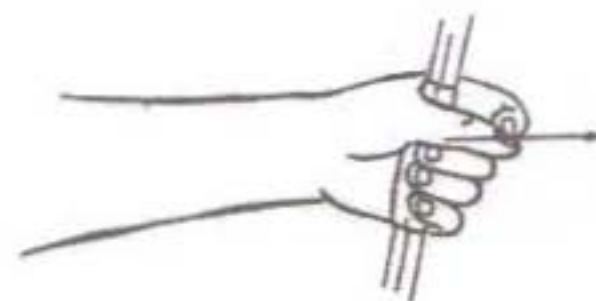
En *daisan*, supprimer toute crispation du corps. Ne pas tirer sur l'arc avec les muscles des bras. Utiliser ceux du dos pour pousser et tirer sur l'arc de façon équilibrée.



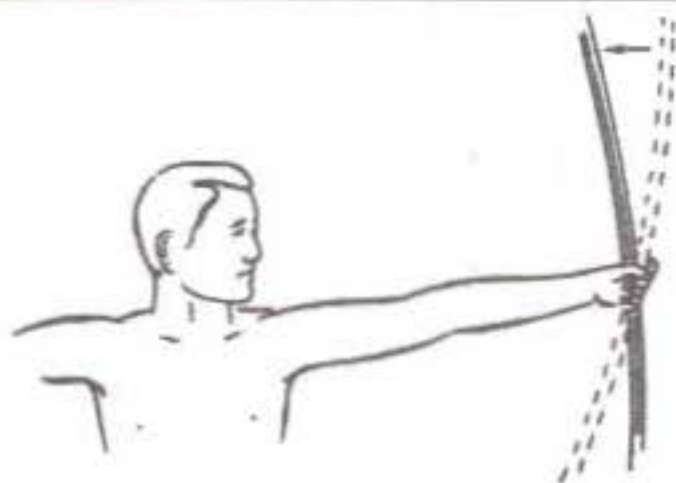
Au lâcher, l'arc bascule en avant.



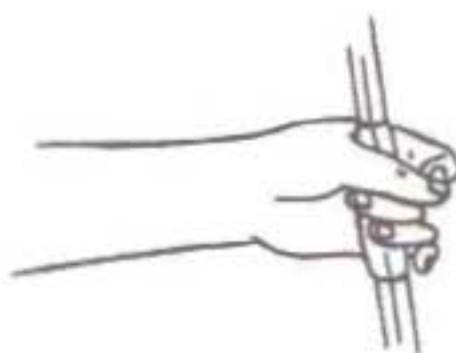
La main gauche est penchée vers le bas du fait d'une trop grande poussée sur l' "Y" formé par le pouce et l'index.



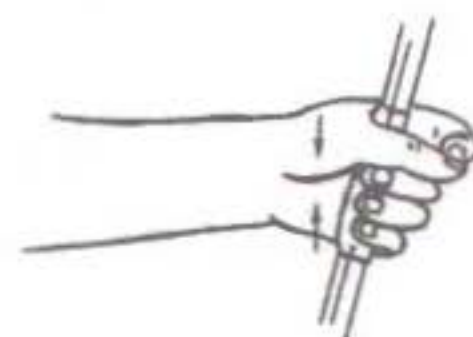
Maintenir le poignet bien droit. Pousser le pouce en direction du centre de la cible.



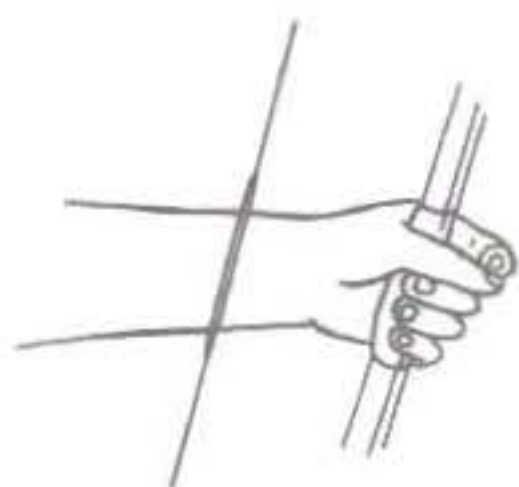
Au lâcher, l'arc bascule en arrière.



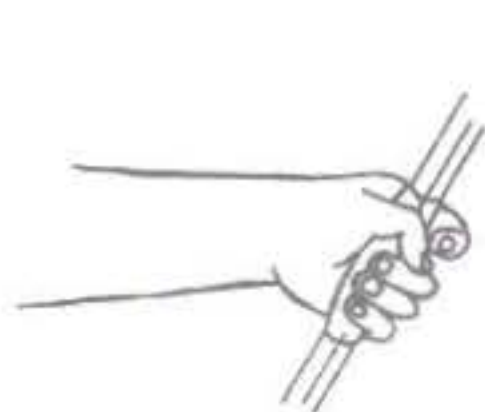
La pression du petit doigt est trop faible.



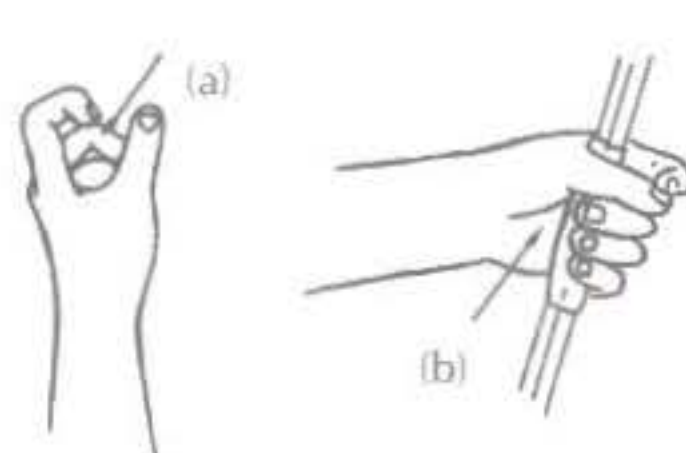
Faire en sorte que les trois derniers doigts agissent comme un seul. Rapprocher sans violence la base du pouce et celle du petit doigt.



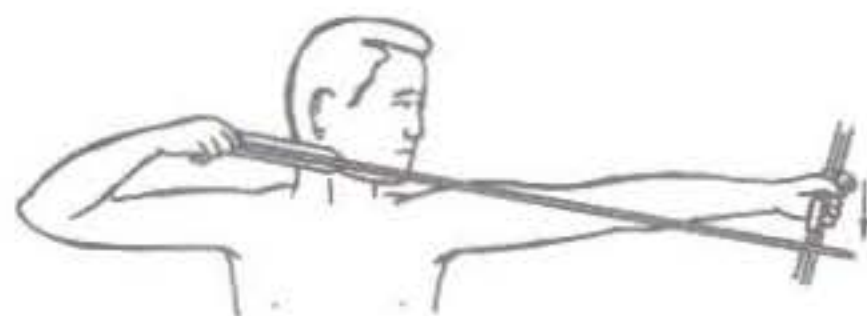
Le yugaeri ne se produit pas.



Le *tenouchi* est mauvais.



Laisser un espace entre l'arc et les trois derniers doigts (a), et entre la poignée et la base du pouce (b).



La flèche tombe de la main gauche au *bikiwake* ou en *kai*.

La main droite ne travaille pas correctement.



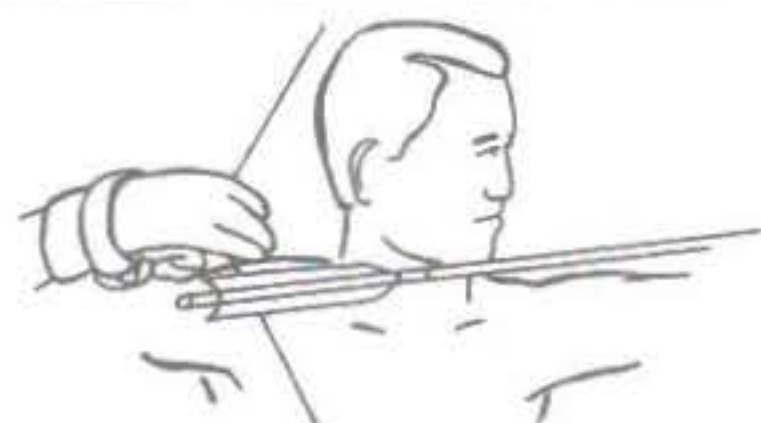
Faire tourner la main droite vers l'intérieur.



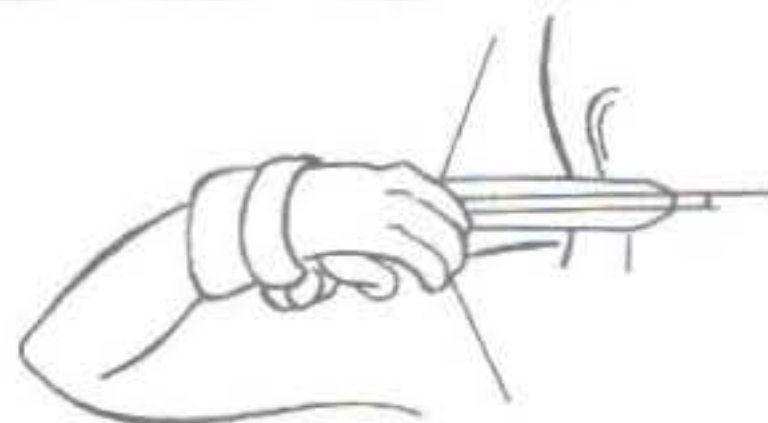
Le visage est tourné du côté de la flèche.



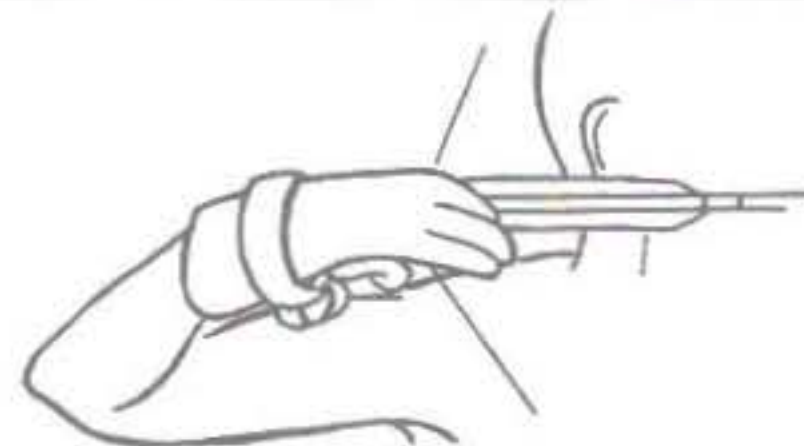
Maintenir la tête bien droite.



Lenock de la flèche se décroche de la corde.



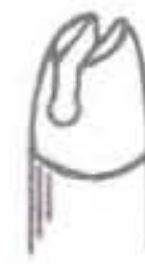
Le poignet droit est courbé, ou un trop gros effort de la main droite est produit.



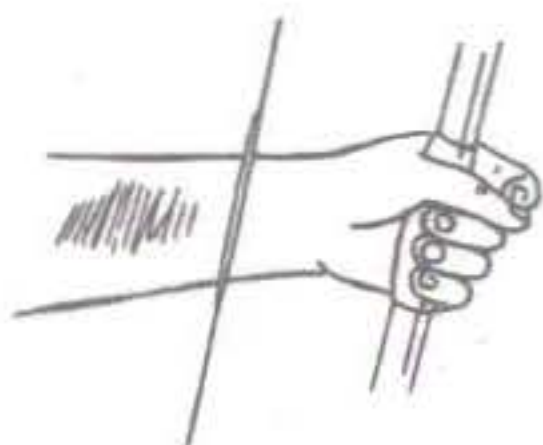
Relâcher la tension dans le poignet droit et avoir l'impression que le gant est tiré par la corde.



Le *bazu* est fissuré ou bien la rainure n'a pas une bonne forme.



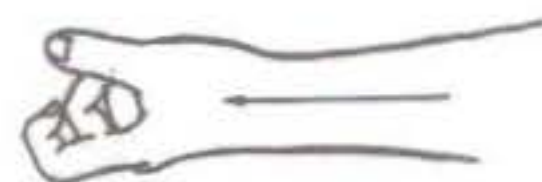
Remplacer le *bazu* ¹⁷. Prendre une lime "queue de rat" et modeler correctement la rainure.



Au lâcher, la corde frappe l'avant-bras.



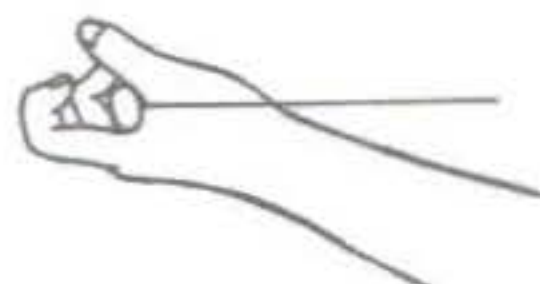
La main gauche est courbée vers la droite.



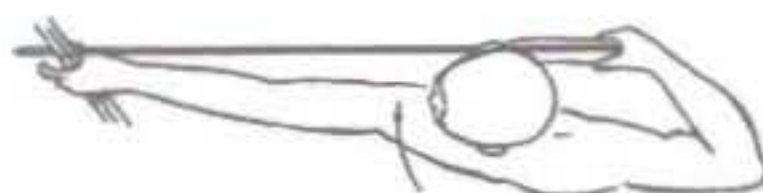
Maintenir la main bien droite.



L'arc est tenu à plat dans la main.



En daisan, tenir l'arc avec un léger angle. Pendant que l'on passe en *kai*, augmenter peu à peu la pression sur la poignée.



L'épaule gauche est beaucoup trop poussée vers l'intérieur.



Garder les deux épaules parallèles à la flèche.



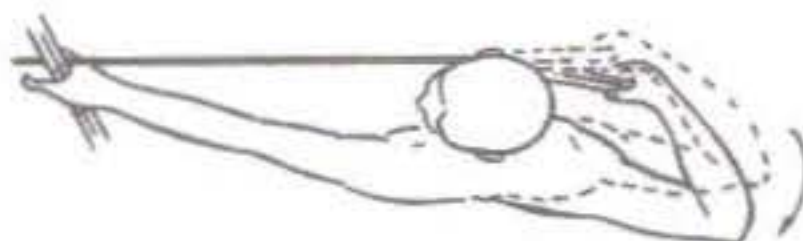
Au lâcher, la corde frappe le côté du visage.



La tête est tournée vers la droite.



Maintenir la tête bien droite.



L'arc est tendu excessivement.



Pousser et tirer sur l'arc de façon égale en utilisant les muscles du dos. Tenir droit et souple le poignet de la main droite.



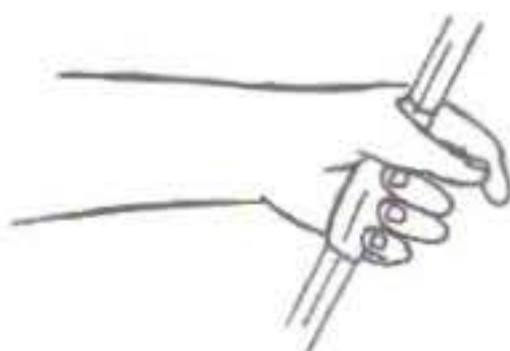
Le bras gauche reste bloqué au moment du lâcher.



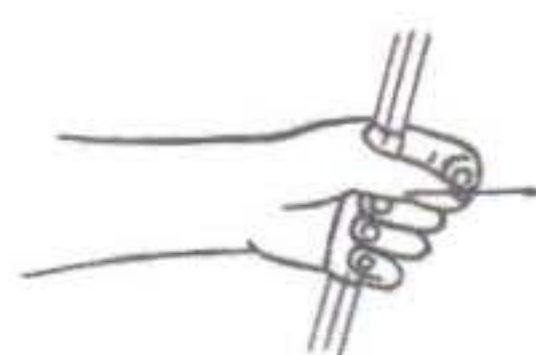
S'ouvrir au moment du lâcher à partir du centre du corps, de telle sorte que le bras gauche se déplace de quelques centimètres vers l'arrière.



L'arc tombe dans la main au moment du lâcher.



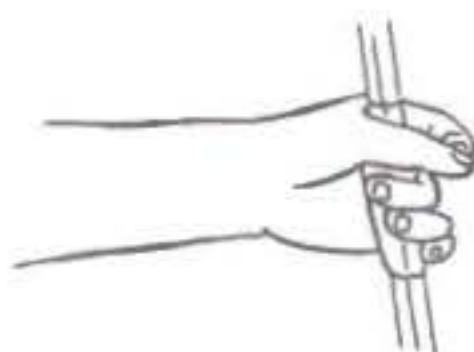
L'arc n'est pas tenu assez fermement.



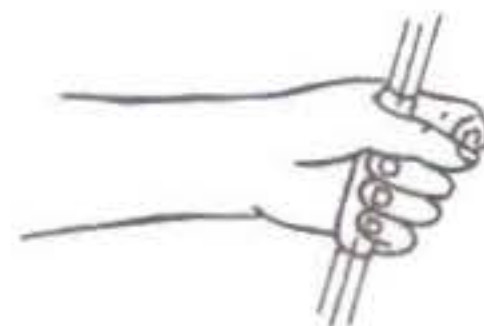
Saisir la poignée avec les doigts d'en bas tout en poussant le pouce vers l'avant.



L'arc s'échappe au moment du lâcher.



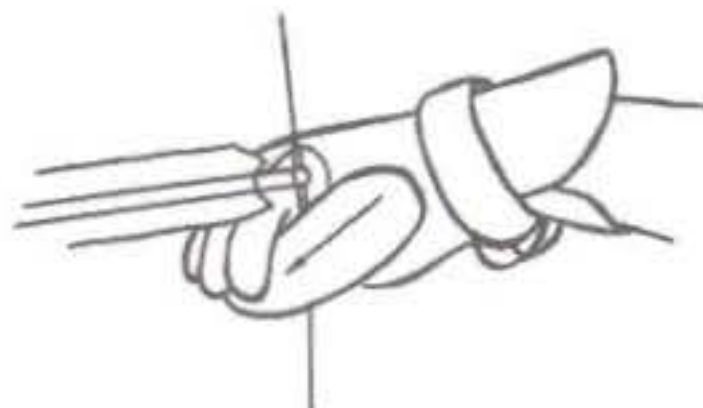
Le *tenouchi* est faible ou bien les doigts se sont ouverts au lâcher pour essayer de provoquer le *yugaeri*.



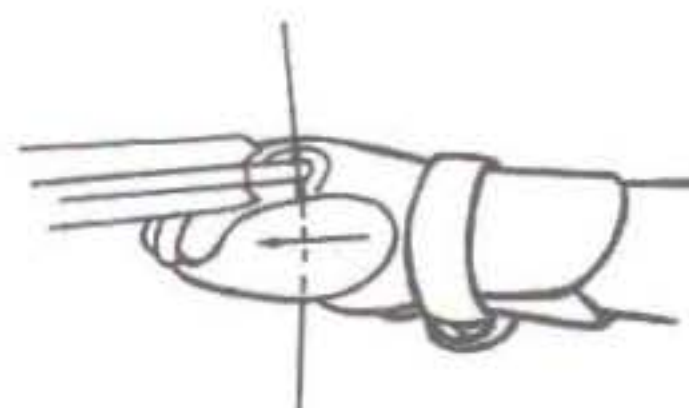
Garder un contact ferme entre le pouce gauche et le dessus du médium.



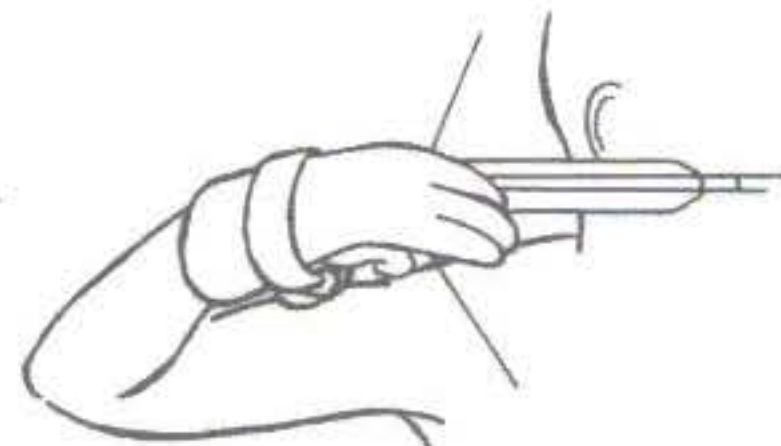
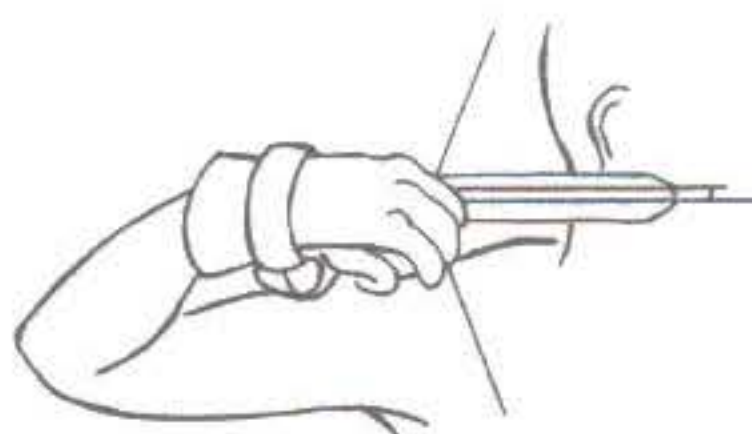
La corde fait des marques irrégulières sur le gant ou bien celui-ci est déchiré.



Le pouce est placé avec un mauvais angle.

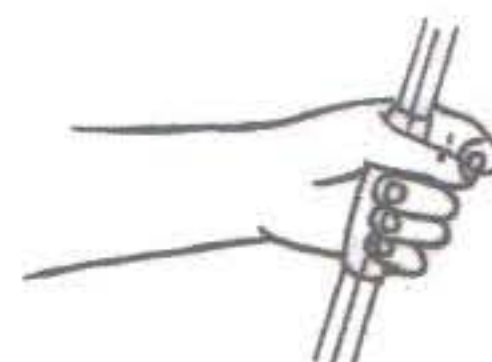
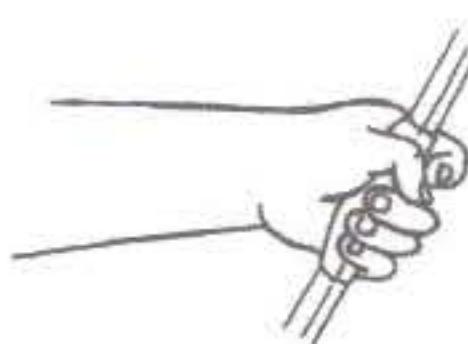


Placer la corde perpendiculairement au pouce. Maintenir droit le poignet droit au moment de tendre l'arc.



Il y a une crispation excessive du poignet droit.

Détendre le poignet. Avoir l'impression que le gant est tiré par la corde.



Des ampoules ou des callosités se forment en différents points de la main gauche.

L'arc est tenu avec une force excessive.

Tenir l'arc avec juste assez de force pour le maintenir en place. Un vieux dicton dit : "Tenez votre arc comme vous tiendriez la main d'un bébé"

Une conversation entre un maître et son élève

Le 20 février 1990, avant la parution de ce livre, Maître Onuma Hideharu mourait. Il avait quatre-vingts ans. Onuma sensei était un homme exceptionnel, doté d'un esprit à la force exceptionnelle. C'était un être noble, digne, et raffiné. Un homme d'une chaleur et d'une générosité hors du commun. Onuma *sensei* était un vrai maître, dans tous les sens du mot.

Il avait deux amours dans la vie : le kyudo et la pêche. Quand il n'était pas au *kyudojo*, on pouvait être sûr de le trouver au bord de son lac ou de son étang préférés. Il me dit un jour qu'il aimait aller là-bas pour "ne pas penser". Il ne cessait de répéter qu'il était heureux quand il allait pêcher. Non parce qu'il attrapait toujours du poisson, mais parce que presque jamais il n'avait à remettre une sortie à cause du mauvais temps. Je ne puis compter le nombre de fois où je l'avais averti, la veille d'une de ses expéditions de pêche, qu'il aurait probablement de la pluie et où, le lendemain matin, je me réveillais avec le soleil. Il était ainsi : il anticipait avec bonheur sa journée au bord du lac. Et je m'étais mis à me poser la question : *Sensei* se lève-t-il parce qu'il y a du soleil, ou est-ce le soleil qui se lève parce que *Sensei* est debout ? Le jour de sa mort, j'eus ma réponse.

C'était une triste journée et il pleuvait un peu. *Sensei* se trouvait à l'hôpital dans un état de demi-conscience depuis quelques temps déjà, mais ce jour là, il s'assit dans son lit, demanda quelque chose à boire, et commença très lentement à tendre un arc imaginaire et à laisser partir sa flèche. Puis, il s'étendit de nouveau et ferma les yeux. Il mourut un peu plus tard.

Dehors, le vent et la pluie augmentèrent d'intensité, jusqu'à ouvrir les fenêtres de la chambre. Plus tard, lorsque nous apprêtions le corps de *Sensei* pour le ramener à la maison, un tremblement de terre secoua le bâtiment, si violemment que nous dûmes retenir le lit qui se déplaçait à travers la chambre.

Ce ne fut que tard dans l'après-midi que la cadette des filles d'Onuma et moi-même raccompagnâmes dans le corbillard sa dépouille à la maison. Au moment de partir, la pluie devint plus forte encore et le chauffeur fit la remarque qu'il serait très difficile de conduire. Mais au bout de quelques minutes, le vent tomba et la pluie diminua. A peine avions-nous quitté l'hôpital que le chauffeur nous suggéra de regarder le ciel. Là, traversant le ciel de Tokyo, il y avait un magnifique arc-en-ciel double.

Le retour dura une trentaine de minutes. Pendant le trajet, la pluie cessa et le ciel commença à s'éclaircir. Le temps du retour, le soleil s'était couché et le ciel s'était joliment teinté de rose et de bleu. Je me surpris à penser que *Sensei* devait être allé à la pêche.

C'est Onuma qui m'a montré l'essence du kyudo. Il m'a appris la nature de l'esprit. Il m'a appris à vivre et, enfin, il m'enseigna comment mourir.

Son enseignement est donc complet. Et maintenant, la tâche qui m'attend pour le reste de ma vie, c'est d'essayer de comprendre véritablement tout ce qu'il m'a appris.

La dernière partie de ce livre, le *shitemondo*, a été élaborée à partir des heures de conversation que mon épouse Jackie et moi avons eues avec Onuma *sensei* pendant les années où nous avons vécu et étudié avec lui. Nous l'avons insérée dans l'ouvrage parce que nous sommes convaincus que ses paroles avaient une valeur particulière et que d'autres, comme nous, trouveront dans son enseignement et dans sa sagesse une source constante d'inspiration.

Dan DeProspero

Dan : *Quel devrait être notre but ultime quand nous étudions le kyudo?*

Sensei : De nous perfectionner.

Dan : *Avez-vous atteint la perfection?*

Sensei : Naturellement pas! Il est humainement impossible d'être parfait.

Dan : *Si c'est impossible, alors pourquoi essayer?*

Sensei : Parce que ne pas essayer, c'est être moins qu'un homme.

Dan : *Sensei, vous nous avez souvent dit que le kyudo est capable de nous transformer en bien. Et pourtant, nous nous sommes exercés depuis quelques temps déjà et je n'ai remarqué aucun changement réel ni chez Jackie, ni chez moi. Comment le kyudo procède-t-il exactement et quand pouvons-nous nous attendre à remarquer quelques-uns des changements dont vous parlez?*

Sensei : La réponse est simple, mais vous aurez à l'étudier très attentivement pour qu'elle puisse être de quelque valeur pour vous. Le kyudo ne peut pas réellement nous changer, mais c'est nous seuls qui pouvons nous changer nous-mêmes. Le kyudo est une métaphore de la vie. Le tir est simplement le reflet de ce que nous sommes vraiment; ce que vous êtes dans la vie, c'est ce que vous serez en tirant. Quelqu'un de mou et de négligé aura des difficultés pour développer son tir. Quelqu'un de combatif et d'agressif se battra contre lui-même et contre les autres, contre son arc et ses flèches. Ceux qui ont tendance à centrer leur attention sur un seul objet aux dépens de tout le reste, se concentreront sur le désir de toucher la cible et oublieront les manières et la courtoisie. Ceux qui font toujours des excuses trouveront des excuses, les vantards se vanteront. Le kyudo ne peut changer tout cela, mais il rendra les défauts beaucoup plus apparents à nos yeux. C'est alors à nous de prendre conscience de ce qui ne va pas et d'opérer les changements nécessaires.

Jackie : *Est-ce cela que vous entendez quand vous dites que le kyudo est la meilleure manière de maîtriser notre ego?*

Sensei : Oui. Parce que tirer révèle la vérité, et à ce moment, il n'y a pas moyen de cacher aux autres ce dont je suis réellement capable. En fin de compte je dois tirer, et quand je le fais, n'importe qui peut voir ce que je suis véritablement. Dans d'autres arts, par exemple la peinture, si je peins misérablement, je peux dire que

mon style est original. C'est difficile pour les autres de juger. Bien entendu, les experts savent où est la différence, mais la plupart des gens n'ont pas l'entraînement adéquat pour pouvoir juger si ma peinture est bonne ou mauvaise. Dans les sports, il est facile aussi de faire retomber sur ses coéquipiers ou sur l'arbitre la responsabilité d'une mauvaise prestation. Et même quand vous gagnez, on peut toujours dire que votre adversaire n'était pas dans ses meilleures dispositions. Dans de telles situations, il est facile pour nous d'éviter d'assumer la responsabilité de nos insuffisances. Mais en kyudo, il n'y a que moi, mon équipement et la cible. Je ne puis accuser mon équipement parce que c'est ma tâche personnelle de le maintenir en bon état. Je ne puis accuser la cible parce qu'elle n'est qu'un peu de bois et de papier, et même si elle fait parfois semblant de se déplacer pour éviter la flèche, en fait, il n'en est rien. Cela signifie que je n'ai pas d'excuse, pas d'échappatoire en face de la vérité, personne d'autre à blâmer que moi quand le tir ne va pas. C'est très humiliant de savoir cela, mais l'humilité nous aide à contrôler notre ego.

Dan : *Sensei, qu'est-ce qui fait d'un homme un maître ?*

Sensei : Je pense qu'un vrai maître — quelqu'un qui n'en a pas seulement le titre — doit avoir un cœur généreux. Il devrait pouvoir produire un effet bénéfique sur quiconque serait en contact avec lui. L'idée que j'ai d'un maître est celle de quelqu'un qui serait capable de transformer la personnalité de ses élèves. Mais je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de gens capables de cela. En ce qui me concerne, maintenant, j'essaye tout juste de travailler sur moi-même.

Dan : *Oh ! Sensei, vous êtes justement modeste. Après tout, vous venez de nous dire que l'humilité est chose importante.*

Sensei : Oui, l'humilité est importante, et l'honnêteté également. Je ne sais pas : suis-je honnête ou humble quand je dis cela ? Je pense honnête. Mais si je dis que je suis honnête, alors, je ne suis pas humble, n'est-ce pas ? (rires)

Jackie : *Sensei, qu'est-ce qu'il y a de particulier dans le kyudo qui ait pu maintenir votre intérêt pendant tant d'années ?*

Sensei : Je me suis souvent posé la question moi-même. Je pense que ce qui rend le kyudo si intéressant, c'est qu'il est impossible de le comprendre complètement. Parfois, je me sens comme une tourterelle aveugle au milieu de l'océan, à la recherche d'un lieu où se poser. Vous savez ce que cela signifie ? Que c'est une situation désespérée. Parfois, le kyudo vous donne cette sensation. C'est étrange de penser que vous avez pu étudier le kyudo pendant si longtemps, et cependant ressentir que vous savez si peu. Je sais en tous cas une chose, c'est que le kyudo demande un effort sans fin. Bien souvent, au cours de mon entraînement, je me suis trouvé devant des barrières. Mais j'ai découvert que si je persévérais, j'arrivais toujours à les franchir. Et une fois de l'autre côté, les choses semblent si claires et si simples — Il me semble que je puis voir plus loin et de façon plus étendue qu'avant. Je sais que tant que je vivrai, il y aura toujours des obstacles à surmonter. Mais je ne puis jamais renoncer parce que de l'autre côté il y a le moyen de mieux me comprendre moi-même. Tous les efforts qu'on a acceptés en valent donc la peine.

Jackie : Sensei, je vous ai entendu dire que le kyudo pouvait ajouter dix ans à votre vie. Mais, comparé aux sports ou à d'autres arts martiaux, le kyudo exige très peu d'effort physique.

Sensei : Oui, c'est vrai. Mais vous oubliez que la santé est quelque chose qu'il faut conserver pendant toute la vie, et pas simplement quand vous êtes jeune. De gros efforts physiques, c'est beau quand vous avez vingt ou trente ans, mais vient un moment dans la vie où ce genre d'exercices n'est plus sain. Le kyudo est quelque chose que vous pouvez pratiquer toute votre vie. Cela vous aide à améliorer votre tenue, la circulation sanguine et le tonus musculaire. Et puis, vous oubliez que la santé mentale est tout aussi importante. Le kyudo aide à développer et à garder un état d'esprit vif. Au Japon, il y a quantité de gens dans les soixante-dix ou les quatre-vingts ans qui font régulièrement du kyudo. Il y a même un homme de cent un ans qui s'exerce encore. Je ne suis moi-même pas loin des quatre-vingts, mais je me tiens droit debout ou assis et je peux me lever ou m'agenouiller sans effort. Quand j'étais jeune, j'étais très maladif. Je suis donc tout à fait convaincu que mon kyudo m'a permis de vivre au moins dix ans de plus qu'il eût été possible si je n'en avais jamais fait.

Jackie : Vous avez dit l'autre jour que la superstition n'avait pas sa place dans le kyudo. Pourriez-vous expliquer ce que vous vouliez dire par là ?

Sensei : Vous devez faire une distinction entre la superstition et la foi. C'est très important que vous croyiez en quelque chose, mais il faut que ce soit quelque chose de positif. Bien des gens ont leur arc favori ou des flèches qu'ils aiment utiliser, c'est naturel. Mais si l'on en vient à dépendre de quelque chose au point que vous ne vous sentiez pas au mieux si vous ne l'avez pas, cela n'est pas bon. C'est négatif, c'est le signe d'un esprit faible. C'est ce que j'appelle de la superstition. Si votre esprit est fort, vous n'avez besoin de vous reposer que sur vous-même et sur Dieu pour surmonter n'importe quel obstacle. C'est cela que j'entends par foi.

Dan : Vous dites toujours que la meilleure manière d'apprendre à tirer est de tirer. Mais quel est le meilleur moyen de développer en soi l'esprit du kyudo ?

Sensei : Lorsque votre maître tire, regardez-le attentivement et tirez avec lui en esprit. Si vous n'avez pas de maître, faites-vous une image du maître parfait et tirez avec cela.

Dan : Sensei, pourriez-vous nous donner un conseil sur la manière d'enseigner ?

Sensei : Oui, n'enseignez pas trop. Actuellement, on voit beaucoup de jeunes enseignants qui passent trop de temps à expliquer les finesses du tir et négligent l'allure générale de l'élève. C'est comme si on voulait améliorer une vache en essayant de redresser ses cornes — vous ne réussirez qu'à tuer la vache. Il vaut mieux s'occuper de la santé de la vache en général quand elle est jeune. Au fur et à mesure qu'elle grandira, ses cornes se dresseront naturellement.

Jackie : *Selon vous, quelle est fondamentalement la plus grosse difficulté que les gens rencontrent en kyudo ?*

Sensei : Oh ! C'est difficile à dire, étant donné que chacun est différent. Je pense que la plus grosse difficulté réside dans le fait que la plupart des gens tirent sur deux dimensions. Ils s'efforcent de pousser l'arc et de tirer le long d'une ligne qui va d'eux à la cible. Cela rend le tir plat. L'arc doit aussi bouger d'avant en arrière de telle sorte qu'il enveloppe le corps. Ceci donne une autre dimension au tir. Mais un tir qui s'accomplit sur trois dimensions, cela ne vient réellement que de l'esprit. En kyudo, les bras, les pieds et le corps doivent être droits, mais nous devons aussi donner une impression de rondeur. Cette rondeur vient de l'esprit projeté dans toutes les directions. Si les gens voulaient bien s'en souvenir, leur kyudo s'améliorerait considérablement.

Dan : *J'ai remarqué qu'il y a une différence entre la façon dont nous pratiquons le kyudo et celle que l'on voit dans les collèges et les universités. Pourquoi ?*

Sensei : Le kyudo, au niveau des écoles, a un autre but que le nôtre. Il est surtout un défolement pour échapper à la pression des études. On enseigne aux étudiants les éléments du tir, mais on n'insiste pas tellement sur les aspects cérémoniels et spirituels de l'entraînement. Plus tard, s'ils veulent continuer à pratiquer, ils peuvent approfondir leur étude.

Dan : *Sensei, en quoi la pratique du kyudo était-elle différente lorsque vous étiez jeune ?*

Sensei : Nous ne posions pas tant de questions. (Rires)

Dan : *Excusez-moi.*

Sensei : C'est bon, je ne fais que plaisanter. Il est bon de poser des questions pour autant qu'elles s'équilibrent avec l'entraînement. En fait, nous ne réfléchissions guère sur ce qu'était le kyudo ; nous tirions, tout simplement. Mon père et mon beau-père étaient tous deux des maîtres archers et des dirigeants du Heki Ryu Sekkeha, si bien que, dès ma jeunesse, j'étais entouré de gens qui faisaient du kyudo. Quand j'étais petit, je m'amusais avec un arc et des flèches. Mon père ne m'a jamais enseigné de philosophie, ni rien qui y ressemble. La plupart du temps, je regardais simplement mon père tirer et j'imitais ce que je voyais.

Jackie : *Sensei, vous m'avez dit autrefois de ne pas essayer de tirer comme Dan. Voulez-vous dire qu'il y a un kyudo différent pour les hommes et pour les femmes ?*

Sensei : (riant) J'ai l'impression qu'en ce moment, n'importe laquelle de mes réponses va me causer des ennuis. Ce que je veux dire, c'est qu'il y a entre hommes et femmes un certain nombre de différences naturelles qui doivent être respectées. Les femmes ont le privilège d'avoir une élégance et une beauté qui manquent à la plupart des hommes. De plus, elles ont moins tendance à utiliser exagérément leur force. C'est pourquoi les femmes doivent profiter de ces qualités et ne pas essayer d'imiter les hommes qui, de leur côté, doivent apprendre à être plus élégants et à tirer avec moins de force. Mais, il n'est pas non plus bon d'être trop faible. J'imagine qu'il y a un juste équilibre entre hommes et femmes,

qui consiste à n'être ni trop raide, ni trop faible. C'est ce qu'il nous faut tous chercher.

Dan : *Sensei, qu'est-ce que le kyudo pour vous, à son plus haut niveau?*

Sensei : A son plus haut niveau, c'est un service rendu à Dieu.

Dan : *Je vous ai déjà entendu parler de Dieu. Pensez-vous à Dieu quand vous tirez?*

Sensei : Je pense que Dieu m'a donné le talent et l'occasion de faire du kyudo. C'est le cadeau qu'il m'a fait. Je suis donc responsable d'étudier aussi fort que je puis. Et lorsque je tire, je tâche de le faire avec autant de noblesse et d'élégance que je le puis, parce que Dieu me regarde. Il s'attend à ce que je fasse de mon mieux. Et si j'agis ainsi, il appréciera mon effort et il me relaiera.

Dan : *Est-ce cela que vous entendez quand vous dites : "Laissez Dieu tirer pour vous?"*

Sensei : Oui, c'est cela.

Dan : *Sensei, lorsque vous parlez de Dieu et du kyudo, cela ressemble à une religion.*

Sensei : Non, le kyudo n'est pas une religion. Mais il a bien des éléments en commun avec la religion. Il comporte une cérémonie et il exige de la discipline. Et nous pouvons l'employer pour nous améliorer et développer un esprit pur. Ces attributs ont poussé certaines personnes à l'appeler une "religion sans parole", mais cela signifie seulement que si vos intentions sont bonnes et si votre cœur est vrai, vous devez être capable d'influencer, pour le bien, quiconque vous regarde tirer.

Dan : *Vous parlez toujours du kyudo comme un moyen de faire avancer la paix et l'amitié. Comment concilier cela avec le fait que l'arc est une arme?*

Sensei : D'abord, notre but est différent de celui des archers du temps passé. Au Japon, l'arc n'est plus utilisé comme arme depuis des siècles, même pour la chasse. On a découvert au contraire qu'il était un excellent moyen pour les gens de découvrir ce qu'ils étaient au fond d'eux-mêmes. Et ceci les amène à mieux comprendre non seulement qui ils sont, mais également qui sont les autres. Cela est le premier pas vers une paix universelle et vers l'amitié.

Dan : *Vous dites que le hanare est une chose miraculeuse, le plus grand mystère du kyudo. Pouvez-vous vous expliquer davantage à ce sujet?*

Sensei : Il est tout à fait futile de discuter au sujet du mystère de *hanare*. C'est une chose impossible à comprendre. On l'a comparé à la neige qui choit d'une feuille, ou bien à l'instant où le fer frappe le silex. Mais ces explications ne veulent rien dire en dehors de l'expérience directe d'un vrai et naturel *hanare*. Le problème se complique du fait qu'un *hanare* se modifie avec l'âge et l'expérience. Un archer jeune aura un lâcher puissant (qui sonne comme "*kan-paan*"). Mais le lâcher d'un vieux maître sera tout doux ("*pe-tan*"). C'est idiot qu'un jeune archer veuille imiter le lâcher du maître, il n'en résultera qu'un tir mou. Le *hanare* doit

venir de l'intérieur. Tel vous êtes, tel sera votre lâcher. Cela ne peut pas s'enseigner. La seule chose que je puisse vous dire est d'essayer de ne pas provoquer le lâcher; jusqu'à ce qu'un jour, le lâcher se fasse naturellement, de lui-même.

Jackie : *Pourquoi le kyudo est-il une si bonne discipline, mentalement et spirituellement?*

Sensei : On appelle parfois le kyudo le "Zen debout". Je pense que cela veut dire que, comme le Zen, c'est très simple, mais que vous devez le pratiquer avec ardeur pour en tirer un peu de la valeur. C'est comme pour écrire le chiffre "1" en calligraphie japonaise (un simple trait horizontal); n'importe qui peut le dessiner, mais pour l'écrire, pour en faire un signe vraiment vibrant et fort, il faut une vie de pratique. En kyudo, c'est la même chose : tout ce que vous êtes, ou ce que vous pensez être se reflète dans votre manière de tirer. C'est pourquoi il vous faut avoir un idéal haut-placé et des pensées pures. Si vous avez l'idée de rivaliser avec d'autres ou si vous essayez de faire impression sur ceux qui vous regardent, vous gâterez votre tir. Vous avez à apprendre une bonne technique pour pouvoir tirer correctement. Et après cela, vous devez passer toute votre vie à essayer de rendre votre tir pur. Cela, évidemment, est difficile parce que nous sommes humains, et les humains commettent tant d'erreurs. Mais... nous essayons.

Dan : *Sensei, est-il possible de surmonter une technique médiocre par un esprit solide?*

Sensei : En fait, je pense que l'esprit peut transcender la technique. Il y a des histoires sur des gens qui ont accompli des hauts-faits grâce à leur seul esprit. Mais je pense que cela ne peut arriver qu'une fois. A la seconde fois, nous reviendrions invariablement à ce que nous avons déjà expérimenté, et c'est pour cela que la technique est née. Par exemple, la technique moderne du kyudo — laquelle inclut le *bassetsu* et un cérémonial — s'est développée à partir des expériences faites par de grands maîtres du passé. En fin de compte, nous devons bien oublier la technique, mais oublier la technique, ce n'est pas la même chose que de ne l'avoir jamais apprise.

Jackie : *Sensei, pourquoi est-ce que l'atmosphère qui règne dans un kyudojo est si différente d'un endroit à l'autre?*

Sensei : D'abord, un *kyudojo* est comme une maison; il ne fait que refléter le caractère des gens qui l'habitent. Ainsi, certaines choses comme la gentillesse et la courtoisie devraient se rencontrer dans chaque kyudojo. Pour répondre à votre question, le *yumi* possède au Japon une histoire longue et diverse. On l'a utilisé pour la chasse et la guerre, pour des cérémonies de cour et pour s'amuser, pour des rites religieux et pour le développement mental, physique et spirituel. A part la chasse et la guerre, tous les autres usages font encore partie du kyudo aujourd'hui. C'est pourquoi, certains jours, dans certains *kyudojo*, l'entraînement se concentre sur tel ou tel de ces aspects. Mais l'équilibre est la clef de l'authenticité.

Le kyudo est un exercice qui doit se faire de façon équilibrée et un bon *kyudojo* va refléter cette exigence. Se concentrer entièrement sur l'un ou l'autre des aspects du kyudo reviendrait à regarder un splendide tableau au travers d'un tube : ce que vous pouvez voir est joli, mais ce n'est qu'une partie du tout.

Dan : *Sensei, comment se fait-il que certaines personnes dont la forme du tir est manifestement déficiente touchent la cible?*

Sensei : La réponse est simple. Une fois qu'ils apprennent à mettre leurs bras et leur corps dans une position qui leur permettent de toucher la cible, il ne changent jamais plus. Nous appelons ceci *teppozuke* (tir au fusil), c'est la forme la plus minable de tir en kyudo. De telles personnes sont très précises, mais la précision est tout ce qu'elles ont. Est-ce que vous ne pensez pas que c'est un peu triste de passer sa vie entière à faire du kyudo mais de n'avoir rien d'autre à montrer que le fait d'être capable de mettre une flèche dans un morceau de papier? C'est tellement plus gratifiant de se concentrer sur une forme, une technique, et une attitude correctes et d'améliorer non seulement votre précision, mais aussi vous-même mentalement et physiquement.

Jackie : *L'un de vos anciens élèves nous a dit qu'il y a quelques années, il y avait eu un mouvement pour introduire le kyudo dans les Jeux Olympiques et que vous étiez de ceux qui s'étaient opposés à cette idée. Pouvez-vous nous dire pourquoi?*

Sensei : Oh! C'était en 1964 lorsque le Japon avait reçu les Jeux Olympiques. Nous, les Japonais, nous étions très soucieux d'obtenir de bons résultats aux Jeux cette année là, et certains personnes pensaient que si l'on introduisait le kyudo dans les concours de tir à l'arc, nous pourrions sûrement gagner une médaille d'or. J'ai fait opposition pour deux raisons. D'abord, lorsque j'étais jeune, j'avais appris à tirer à l'occidentale et je savais que les arcs occidentaux étaient techniquement supérieurs aux *yumi* japonais. Les arcs occidentaux sont construits pour la précision. Si vous ratez la cible, vous pouvez ajuster le viseur ou d'autres parties de l'arc pour améliorer votre tir. Mais le kyudo est une chose différente. Si nous manquons le but, c'est à l'intérieur de nous-mêmes que nous devons faire les ajustements — d'esprit et de corps. Je pensais que ce ne serait pas une compétition à armes égales si l'on mélangeait les deux styles. Mais, plus important, j'avais peur que le kyudo, une fois intégré aux Jeux Olympiques, ne perde de vue son sens traditionnel — le triomphe de l'esprit sur la matière.

Jackie : *Selon le tir occidental, on peut déterminer le meilleur archer en regardant ses résultats. En kyudo, quelle est la meilleure manière de juger ce qu'est un bon archer?*

Sensei : Le kyudo fait une distinction entre ce qui est un tir habile et ce qui est un tir authentique. Un tir habile est toujours précis, et un tir authentique aussi. Mais au lieu de regarder la cible, il vous faut regarder l'archer. Son corps se tient-il droit? Est-il relâché? Ses mouvements sont-ils nets et efficaces? Cligne-t-il des yeux, fait-il des mouvements inutiles? Quand la flèche est partie, vous donne-t-il la sensation que cette flèche vous a transpercé l'âme? C'est cela qu'il faut cher-

cher dans un archer de kyudo.

Jackie : *Qu'est-ce que vous cherchez chez quelqu'un qui est totalement débutant ?*

Sensei : Je cherche surtout des élèves qui soient sincères et courtois. C'est ce qui vient en premier. Il faut aussi qu'ils soient d'apparence nette et propre. S'ils ne peuvent prendre le temps, ni faire l'effort pour avoir une tenue correcte, il n'auront alors certainement pas la patience d'apprendre le kyudo. Les bons élèves écoutent soigneusement ce qu'on leur dit. Ils sont humbles quand on les félicite et ne cherchent pas d'excuses quand on les corrige. Les bons élèves sont ceux auxquels on n'a besoin de dire les choses qu'une fois. Ils sont comme une feuille blanche de papier : ouverts et prêts à accepter les indications qu'on leur présente.

Dan : *Sensei, vous nous avez dit plus d'une fois que nous devons trouver les secrets cachés à l'intérieur du kyudo, mais vous nous avez rarement dit que chercher. Comment pourrions-nous savoir quels sont ces secrets lorsque nous les aurons trouvés ?*

Sensei : Ce sont des vérités évidentes, toutes simples. Faites-moi confiance : vous les reconnaîtrez lorsque vous les aurez trouvées. Mais c'est votre rôle de chercher. Tout ce que je puis faire est de vous indiquer la direction. Même si je vous disais tout ce que j'ai trouvé, cela ne vous serait d'aucune utilité à moins que vous ne le découvriez vous-mêmes. Quelle peut être la valeur de diamants si vous n'avez entendu parler que de leur découverte ? Rappelez-vous, il y a quelques années, quand je vous disais que la cible peut sembler s'approcher de plus en plus près jusqu'à ce qu'elle touche la pointe de la flèche ? Pendant très longtemps vous avez essayé d'imaginer que cela arrive, mais parce que ce n'était qu'une histoire, elle ne pouvait avoir aucune valeur réelle pour vous. Et puis, un jour, vous en avez fait l'expérience, comme je l'ai fait comprendre, et vous avez su immédiatement la différence entre expérimenter une vérité et l'imaginer. Il pourra se passer beaucoup de temps avant que vous ne refassiez cette expérience, mais quand vous la ferez, elle sera évidente.

Dan : *Sensei, vous avez pratiqué le kyudo pendant plus de soixante-dix ans, mais je vous ai entendu dire plusieurs fois que vous êtes encore un débutant. Avec toute votre expérience, comment pouvez-vous dire cela ?*

Sensei : C'est une question de perspective. D'une certaine manière, c'est comme si nous gravissions une montagne. C'est la même montagne pour nous deux, mais j'ai commencé à grimper avant vous. Vous regardez devant vous et vous me voyez là où vous voudriez être. Si je me permets de regarder en arrière, je puis voir alors, qu'en comparaison de vous, j'ai fait un long chemin. Mais je n'aime pas regarder en arrière, parce que cela arrête ma propre progression. Juste comme vous, je regarde en avant, et à cause de cela, moi aussi, je me sens comme un débutant. Mais ce n'est pas une mauvaise chose parce qu'être un débutant signifie qu'il y a devant des défis nouveaux et passionnants.

Jackie : *J'ai entendu des gens dire que les examens n'avaient aucune importance en kyudo, mais vous nous avez toujours encouragés à essayer de passer ces examens. Pourquoi ?*

Sensei : (sourires) Beaucoup de gens se méprennent sur le sens d'un examen. Ils pensent seulement à avoir un grade supérieur. C'est insignifiant. Mais je vous encourage à vous présenter pour avoir des grades en kyudo parce que c'est important pour vous de tester périodiquement vos capacités mentales, physiques et techniques. C'est trop facile de s'accommoder de son propre exercice journalier. Nous avons parfois besoin de la pression supplémentaire qu'il y a dans un examen ou dans une démonstration, ou bien à l'occasion d'un événement particulier qui va nous révéler la vérité sur nous-mêmes. Les examens sont spécialement utiles parce que, lorsque vous passez, vous apprenez quelque chose, mais lorsque vous ratez, vous apprenez bien davantage.

Jackie : *Que recherchent les examinateurs à l'occasion d'un examen ?*

Sensei : Cela dépend. Aux niveaux inférieurs, ils regardent si le candidat a clairement compris les bases du kyudo. Aux niveaux supérieurs, la force de caractère prend davantage d'importance. Ainsi, au fur et à mesure que quelqu'un avance, sa forme et ses mouvements doivent apparaître plus naturels. Se camper trop ostensiblement (*kamae*) passe pour fruste. Le tireur a l'air d'un poisson-coffre (*fugu*) ; à l'extérieur cela a l'air piquant et fort, mais à l'intérieur, ce n'est que de l'air.

Dan : *Pouvez-vous nous dire à quoi les maîtres sont attentifs quand ils se regardent tirer les uns les autres ?*

Sensei : En ce qui concerne la personne, ils cherchent la profondeur de caractère et la dignité. Pour ce qui est du tir, une technique raffinée et le *bibiki*, une sorte de contre-coup du *ki* qui frappe tous les assistants.

Jackie : *Nous avons eu une très grande chance d'avoir pu vivre et étudier auprès de vous toutes ces années. Mais viendra un jour où nous devons retourner chez nous. Comment pourrons-nous nous exercer en restant capables de continuer dans la bonne direction, même sans vos conseils et votre surveillance ?*

Sensei : Pour le tir, il est nécessaire de retourner périodiquement aux éléments de base. Mais le plus important, c'est que votre entraînement soit toujours centré sur ces six points : vérité, bonté, beauté, équilibre, humilité et persévérance.

Dan : *Sensei, quelle est la chose la plus importante que vous ait apporté le kyudo ?*

Sensei : Je pense que le kyudo m'a apporté beaucoup. Je suis très heureux. Ce à quoi j'attribue le plus de valeur, c'est l'amitié de tous ceux que j'ai rencontrés grâce au kyudo. Avec l'âge, je perds mes forces et mon corps me prive de la possibilité de faire du kyudo comme je le voudrais. Cela me rend un petit peu triste. Mais c'est bon de savoir que tant que je vivrai, j'aurai toujours mes amis.

BIBLIOGRAPHIE

- Acker, R.B. Japanese Archery. Rutland/Tokyo : Charles E. Tuttle Co., 1965.
- Aikens, C. Melvin et Higushi, Takayasu. Prehistory of Japan. New York : Harcourt, Brace, Jovanovich Publications, 1985.
- Anzawa, Toko (Heijiro). Dai Sha Do. Tokyo : Shatokutei, 1970.
- Draeger, Donn F. Classical Budo. New York/Tokyo : Weatherhill, 1973.
- Hall, John Whitney. Japan from Prehistory to Modern Times. Tokyo : Charles E. Tuttle Co., 1984.
- Herrigel, Eugen. Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc. (Traduit de l'allemand). Lyon : Paul Derain, 1958. Dervy Livres 70-87.
- Inagaki, Genshiro. Kyudo Nyumon. Tokyo : Tokyo Shoten, 1978.
- Ishikawa, Takashi. Kokoro : The Soul of Japan. Tokyo : The East Publications, Inc., 1986.
- Ishioka, Hisao et Kawamura, Yuriyuki. Kyudo Nyumon. Tokyo : Aikodo, 1977.
- Leggett, Trevor. Zen and the Ways. Boulder, Colorado : Shambala Publications, Inc., 1978.
- Ochiai, Seikichi et Onuma, Hideharu. Japanese Archery. Tokyo : Asahi Archery Ce. Ltd., 1961.
- Ogasawara, Kiyonobu. Kyudo. Tokyo : Kodansha, 1974.
- Random, Michel. Les arts martiaux ou l'esprit des budo. F. Nathan. Paris : 1979.
- Sato, Kaori. "Nichi Getsu Shin". Manuscript. Lyon/Tokyo, 1990.
- Sunohara, Heihachiro. Gendai Kyudo Shojiten. Tokyo : Asahi Shobo, 1966.
- Suzuki, Daisetz T. Zen and Japanese Culture. Bolligen series LXIV. New York : Princeton University Press, 1973.
- Uno, Yozaburo, ed. Gendai Kyudo Koza. 7 Vol. Tokyo : Yuzankaku Shupan K. K., 1982.
- Uragami, Hiroko. Shoshinsha no Tame no Kyudo. Tokyo : Seibido Shupan, 1974.
- Yurino, Minoru, ed. Kyudo Hassetsu : Eight Points in Japanese Archery. Tokyo : Zen Nippon Kyudo Renmei, 1981.
- Zen Nihon Kyudo Renmei. Kyudo Kyohon. 4 Vol. Tokyo Zen Nihon Kyudo Renmei, 1984. — Traduction anglaise du Vol. I : Kyudo Manual, sans date (1995).

NOTES DU TRADUCTEUR

1. Le japonais utilise ici un mot difficilement traduisible que l'on a tenté de rendre en anglais, et en français par "étiquette". Mais en fait "étiquette" ne signifie qu'un cérémonial de cour, très extérieur, fort éloigné de ce que je tente de rendre par "courtoisie". Celle-ci implique un respect de l'autre et une attention à l'autre, elle est une attitude intérieure. Ce qui est plus proche de l'essence du kyudo.
2. Au Proche-Orient, l'âge du fer a commencé vers 1500 avant J.-C.
3. Littéralement "la Voie de l'Arc". Le mot renferme l'idée d'une démarche intérieure.
4. L'auteur joue ici respectivement sur les mots anglais *no mind* et *no thought* que je ne vois guère comment rendre exactement en français.
5. Le sable de rivière est un sable aux grains ronds. Il faut absolument éviter le sable concassé dont les arêtes vives des grains peuvent griffer le fût des flèches.
6. L'usage d'arcs en matière synthétique est particulièrement recommandable pour les débutants. Car il arrive à ceux-ci, lors d'un mauvais lâcher, de "retourner" leur arc, ce qui représente pour lui un choc redoutable qui peut même le briser s'il est en bambou. Un arc synthétique est beaucoup plus résistant.
7. Cela peut se faire facilement dans de grands clubs qui possèdent une série d'arcs différents pour leurs débutants. Mais bien souvent, quand un élève doit acheter son arc à lui, et que les frais de transport en augmentent beaucoup le coût, et quand, de plus, il va garder longtemps cet arc, le choix et la commande d'un arc deviennent choses délicates : avec un arc trop faible, il ne progressera pas bien, mais un arc trop puissant sera également un handicap.
8. C'est-à-dire que la corde va d'un coup passer du mauvais côté de l'arc et celui-ci se retrouver dans la position qu'il avait avant d'être bandé. L'énergie qui devait s'exercer sur la flèche va être résorbée par l'arc lui-même... et cela peut le briser.
9. Lorsqu'on veut monter sur son arc une corde neuve, donc sèche parce qu'elle a attendu, il est recommandé de la suspendre par un des nœuds à un clou et de la mouiller légèrement sur toute sa longueur avec un petit tampon de ouate imbibé de térébenthine, puis attendre vingt-quatre heures. A ce moment, bander l'arc et monter la *nagajikake*. Puis, de nouveau, après quelques heures, détendre l'arc et imbiber de nouveau la corde avec un mélange d'alcool et de térébenthine — moitié, moitié — et laisser sécher vingt-quatre heures. La térébenthine a pour effet de dissoudre la résine qui a séché sur les fibres de la corde, puis, avec l'alcool, de permettre à celles-ci de bien reprendre place ensemble dans le corps de la corde. Répéter une fois par mois l'opération alcool-térébenthine. On peut aussi de temps en temps remettre de la résine sur la corde en diluant du *kusuné* dans de la térébenthine — en faire un sirop léger — et en l'appliquant de nouveau avec un petit tampon de ouate.
10. La meilleure façon de se faire un frottoir est d'utiliser d'anciennes cordes rompues de chanvre — pas de matière synthétique.
11. Si l'arc est bien fait, il faut effectivement peser sur sa poignée au moment de le bander, mais il arrive que la branche inférieure de l'arc soit un peu trop forte. Dans ce cas, il vaut mieux tenir l'arc au-dessous de la poignée; au contraire, si c'est la branche supérieure qui est trop forte, on tiendra l'arc au-dessus de la poignée.
12. On a même avancé le chiffre de quinze ans!
13. Dans l'original anglais, on passe de "big tree" à "push big".
14. Il faut aussi veiller à ne jamais s'étouffer en prolongeant excessivement une respiration; mieux vaut alors faire deux respirations pour un mouvement — je pense en particulier au passage de *daisan* à *kai*.
15. En Européens, nous pensons plutôt ici à une forme d'agenouillement.
16. Pour le plus simple salut, il vaut la peine d'être totalement concentré dans son hara.
17. La *nakajikake* peut aussi être devenue trop mince. Renforcer-la avec un peu de fil de chanvre.

QUELQUES ÉCOLES DE KYUDO À TRAVERS LE MONDE

ALLEMAGNE

DJB-Sektion Kyudo
Feliks F. Hoff
Volksdorfer Weg 50 R
2 Hamburg 65
Tel/Fax: 040-6405795

Eisen, Stefan
Durrbachstr. 24
75 Karlsruhe 41
Tel : 0721-408066

Bohm, Kurt
Liegnitzerstr. 55
895 Kaufbeuren
Tel: 08341-5145

Isar Dojo e.V. Munchen
Lilo Reinhardt, President
Deidesheimer Str.22
W-8000 Munchen 40
Tel: 089-3002547

Baer, Thomas
Donnersmarckallee 37
1 Berlin 28
Tel: 030-4017866

Muller, Gunter
Kamenadenweg 9a
28 Bremen 41
Tel : 0421-426935

Zimmermann, Sven
Hirschgraben 38
2 Hamburg 76
Tel: 040-2500190

Ibel, Johannes
Linnestr. 19
6 Frankfurt 60
Tel: 069-436630

Hasselmann, Hans
Teichstr.36
32 Hildesheim
Tel: 05121-134167

Bever, Manfred
Breite Str. 2
4775 Lippetal/Oestinghausen
Tel: 02923-8254

Steinmetz, Gerald
Lousbergstr. 42 B
51 Aachen
Tel : 0241-155652

Lindemeyer, Rolf
Adam Karrillonstr. 49-51
65 Mainz
Tel: 06131-670901

Eicher, Fritz
Altenbacherstr. 24
6702 Bad Dürkheim 5
Tel : 06322-68931

Linneberger, Jurgen
Am Weiher 2
6625 Puttlingen 3
Tel: 06806-45049

Steinhauer, Uwe
An der Hulshorst 4
24 Lubeck
Tel : 0451-34462

Beutnagel, Uwe
Spreuergasse 11
7 Stuttgart 50
Tel : 0711 -564554

AUSTRALIE

Meishin Dojo
Neil Ringe
P.O. Box 412
Byron Bay 2481
N.S.W.
Tel: (066) 858-673

Park, David
27 Holloway Road
Brunswick 3056
Victoria
Tel: (03) 387-7815

Pearse, Jeremy
24 Dalton Avenue
Aldcate 5154
South Australia

AUTRICHE

Hammerschick, Peter
Eignerstrasse 2
A-4020 Linz
Tel : 0732 537044
Fax : 0732 782652

Oesterreich Kyudo
Verein Schwendeng 3/12
1150 Vienna
TEL : 0222-8348502

ESPAGNE

Asociacion Espanola de Kyudo
Conrad J. Daubanton
President
Enrique Gimenez I, 1-B
08034 Barcelona
Tel : 34 (3) 204 33 47

Asociacion Espanola de Kyudo
Juan Carlos Acin, Secretary
Don Pedro de Luna 44
Principal
50010 Zaragoza
Tel : 34 (76) 33 02 90

FINLAND

Finnish Kyudo Federation
Kari Laine, President
Piispantie 8A 14
00370 Helsinki
Tel/Fax : 358 (9) 0 551190

Tapiolan Karate Dojo/Kyudo
Kaj Westersund
Sepontie 3 J 59
02130 Espoo
Tel : 358 (9) 0 465236

Hikari
Virva Ohtonen, President
Pengerkatu 20 B 31
00500 Helsinki
Tel : 358 (9) 0 60906480

Lapuan Virkia/Budosection/Kyudo
Risto Jalava
Tikantie 5
62100 Lapua
Tel : 358 (9) 64 4387485

Yosaiki
Leif Bagge, President
Jousitie 10 D 27
06150 Porvoo
Tel : 358 (9) 15 668531

Haya
Jussi Pakkanen
Kiertotie 25
36200 Kangasala

FRANCE

Centre de Kyudo du Taillé
La Riaille
Jyoji Frey
F-07800 St Laurent du Pape
Tel : (33) 75 85 10 39
Fax : (33) 75 85 39 49

Dojo Asahi
Michel Martin
25 rue Petion
75011 Paris
Tel : 01 43 56 07 19

Lyon Meishin Dojo- Shiseikan
Michel Chavret
22 rue des Jardins
69100 Villeurbanne
Tel : (33) 78 80 24 68

Meitoku Dojo
Languedocian Kyudo
Le Mail des Abbés
304 rue Max Mousseron
34000 Montpellier
Tel : 67 72 44 30

Paris Shatoku-Tei
6 rue du Port aux Dames
91200 Draveil

GRANDE-BRETAGNE

British Association for
Japanese Archery
(Dai Ei Kyudo Renmei)
John Bush
95 Court Road
London SE9 SAG
Tel: 081-859-1303
Fax: 081-317-7188

Cardiff Dojo, Wales
John Davies
17 Little Mill
Whitechurch, Cardiff
South Wales
Tel : 0222 617184

Chalfont St. Giles Dojo
Doug Jones
Buckinghamshire
(North London)
Tel : 0923 770913

Liphook Dojo
Peter Humm
5 Mill Lane, Passfield
Liphook, Hampshire
GV30 7RP
Tel : 0428 571472

London Kyudo Group
Liam O'Brien
2 Longfield Road, Ealing
London W5 2DH
Tel: 081-998-9438

Macmillan, Timothy
18 Westmoreland Street
Bath BA2 3HE
Tel: 225-334981

Meishin Kyudo Kai
Mascalls School Sports Hall
Geddes Hill
Paddock Wood, Kent

White Rose Foundation Dojo
Darenth
Don Slade-Southham
Park, Kent (South London)
Tel: 032-222-2145
Fax: 081-317-7188

ICELAND

Sigurdsson, Tryggvi
Laugateigur 35
105 Reykjavik
Tel: 354-1-33431
Fax: 354-1-641753

ITALIE

Forconi, Dino
Via Udine 21
Artegna (Udine)

Ai Kyudo
Ruggero Paracchini, President
Kyudo Club Torino, Instructor
Via Civitali 69
20148 Milano
Tel: 02-406575

Kenzan Dojo (Gallarate)
Rosenberg Colorni, Vittorio
Via Giuseppe Frua 12
20146 Milano
Tel: 02-468778
Tel : 0321-957410
(Ren Shin Kan Kyudojo)

Kyudo Club il
Gabbiano (Padova)
Antonio Rocchi
Via Cuore Immacolato
di Maria 4
20141 Milano
Tel: 02-8433671

Kyudo Club Insai (Milano)
Yoshihiro Ichikura
52 Alzaia naviglio Pavese
20100 Milano
Tel: 02-8377736

Kyudo Club Vittuone (Milano)
Sergio Masocco
Via A. Grandi 16
20018 Vittuone (Milano)
Tel: 02-9023168

Kenzan Dojo (Gallarate)
Mario Foglia
Via Parini 5
22076 Mozzate (Como)
Tel : 0331-830538

Accademia Romana Kyudo
Placido Processi, President
Via Castelnuovo 44
00165 Roma
Tel: 06-6374834

Aka Tondo (Roma)
Francesco Ravizza
Via Alessandro Torlonia 41
00161 Roma
Tel: 06-8411393

Heki Danjou
Masatsugu (Roma)
Luigi Genzini
Viale Gorgia di Lentini 330
00124 Casalpalocco (Roma)
Tel: 06-6093431

JAPON

Asahi Archery Co., Ltd.
Ohtsuka Archery Mansion
Minami Ohtsuka 3-23-3
Toshima ku, Tokyo 170
Tel : (03) 3986-2301
Fax : (03) 3986-2302
DeProspero, Dan and Jackie
Ohtsuka Archery
Mansion #406
Minami Ohtsuka 3-23-3
Toshima-ku, Tokyo 170
Tel/Fax : (03) 3986-9751

Zen Nihon Kyudo Renmei
Kishi Kinen Taiikukan Bldg.
1-1-1 Jinnan
Shibuya-ku, Tokyo
Tel : (03) 3481-2387
Fax : (03) 3481-2398

PAYS-BAS

Kyudo Renmei Nederland
Postbus 15189
3501 BD Utrecht

Buurman, Kees
Nieuwe Rijn 89
231-2 JL Leiden
Tel: 071-140088

Lap, Wouter
Heiligeweg 106
1561 D L Krommenie
Tel: 075-216679

Moricke, Harald
Knibbeldijk 4
7245 NG Laren Gld.
Tel: 05738-1550

Saat, Malou
Molenwerfsteeg 3
3514 BZ Utrecht
Tel: 030-713040

Stelwagen, Henk
Wobbemalaene 6
8816 HZ Schingen Frl.
Tel: 05172-2183

Wekker, Hans de
Dorpsstraat 4
9474 TA Zuidlaarderveen
Tel/Fax: 05989-1816

SUISSE

Association Helvetique de
Kyudo
Charles Stampfli, President
73 B Ch. des Verjus

Ch- 1212 Grand Lancy/Geneve
Tel : 022/794 17 68
Fax : 022/794 76 00

Bader, Joerg
Unterer Rebbergweg 18
4151 Reinach/Basel
Tel : 061/711 45 68

Jud. Markus
Rosentalstrasse 71
4058 Basel
Tel : 061/692 62 28

Mueller, Christoph
Schulweg 15
3013 Bern
Tel : 031/41 63 24

Schneider, Martin
Stathalterstrasse 33
3018 Bern
Tel : 031/55 19 49

Serquet, Jean-Marc
50 Chemin Vert
2502 Bienne/Bern
Tel : 032/41 40 17

Horta, Emmanuel
111 rue de Geneve
1226 Thonex/Geneve
Tel : 022/349 62 68

Perez, Ma-I
1 Samuel Constant
1209 Geneve
Tel : 022/345 37 75

Schmidiger, Kurt
Dattenmattstrasse 23
6010 Kriens
Tel : 041/41 59 22

Berrocosa, Jose
La "Chaussia" 2C
1616 AttalensNaud
Tel : 021/947 54 10

Reymond, Philippe
9 Ch. de la Fontanettaz
1009 PullyNaud
Tel : 021/28 84 86

Anke, Dieter
Frohburgweg 3
8180 Buelach/Zurich
Tel : 01/860 83 75
Fax : 01/438 71 20

ÉTATS-UNIS

Tucson Kyudo Kai
Bill Savary
2234 N. Ralph
Tucson, AZ 85712
Tel : (602) 323-2954

Northern California
Kyudo Federation
Dr. Benjamin Hazard
1523 Altamont Avenue
San Jose, CA 95125
Tel: (415) 267-2379

DeProspero, Dan and Jackie
25 Lake Henry Drive
Lake Placid, FL 33852
Tel: (813) 465-4906

Georgia Kyudo Renmei
Edwin C. Symmes, Jr
President
P.O. Box 8101
Atlanta, GA 30306
Tel: (404) 876-7260

Hawaii Kyudo Kai
Bishop Gyokuei Matsuura,
President
1708 Nuuanu Avenue
Honolulu, HI 96817
Tel: (808) 533-2518

Kumamoto-Ken Kyudo Renmei
Indiana Dojo Branch
Takako Matsui Swain
President
Route 1, Box 177D
Lizton, IN 46149
Tel: (317) 994-5180

Cyders, Cris
Perry Street Zendo
14 Perry St.
Cambridge, MA 01239
Tel: (617) 876-3770



Hideharu Onuma, grand-maître de la 15^e génération de l'école Heki Ryu Sekka-ha de tir à l'arc et 9^e dan *Hanshi* de kyudo, naquit à Tokyo en 1910 dans une illustre famille d'archers.

Onuma *sensei* était convaincu que son art n'appartenait pas seulement au Japon mais au monde entier et il ne cessa de promouvoir le kyudo en Occident. Il consacra sa vie à la transmission de l'art du tir à l'arc japonais et cet ouvrage, réalisé quelques temps avant qu'il ne disparaisse, est son ultime transmission.

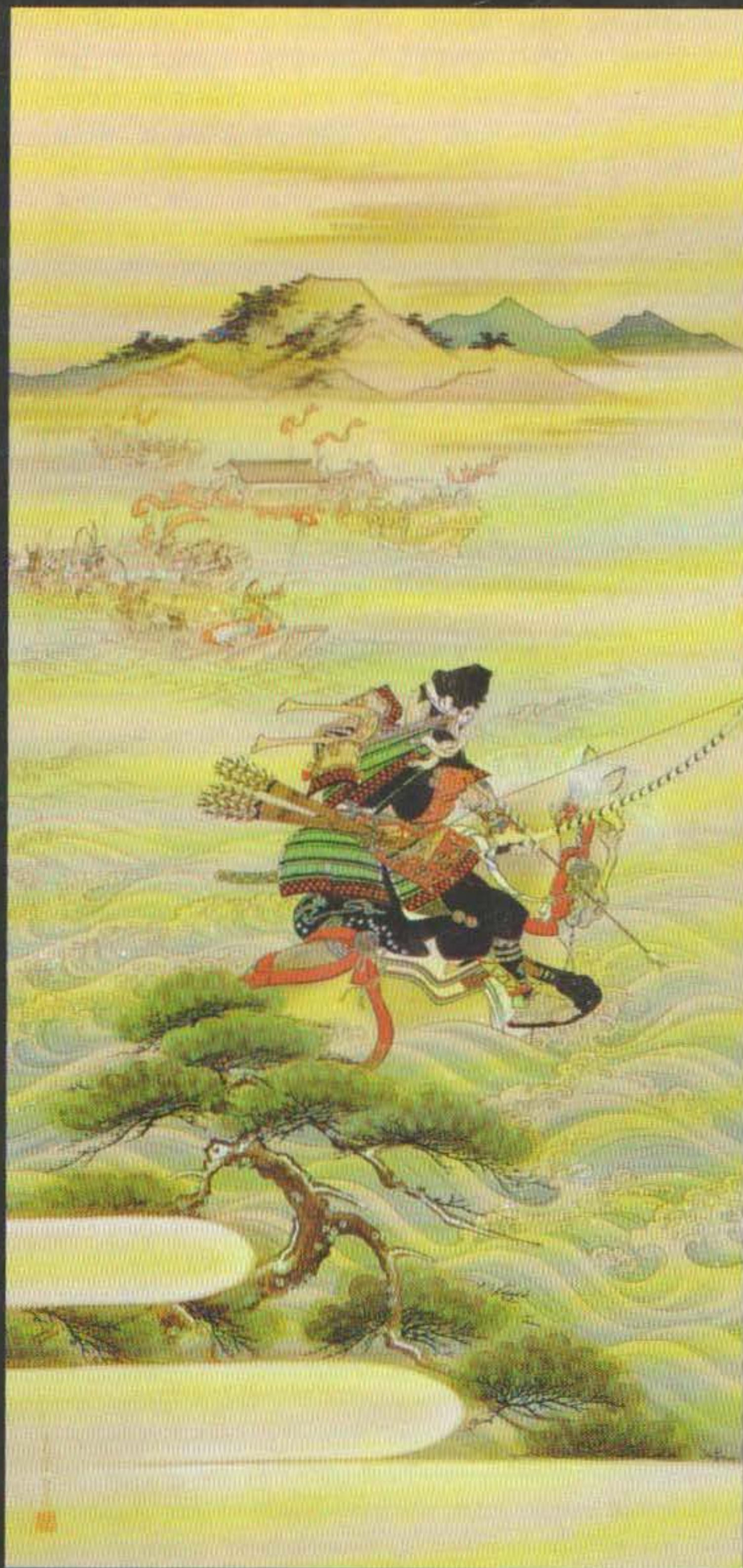


Dan et Jackie DeProspero ont quitté les États-Unis pour le Japon en 1981, dans l'intention d'y séjourner un an. Peu de temps après leur arrivée, ils firent la connaissance de Hideharu Onuma et commencèrent l'étude du kyudo. La rencontre avec le *sensei* et la découverte du tir à l'arc japonais révolutionnèrent leur vie. Ils s'installèrent bientôt dans un appartement situé au dessus du magasin d'équipement de tir à l'arc de la famille Onuma et se consacrèrent presque exclusivement au kyudo. Leur relation avec Onuma *sensei* s'approfondit au point où ils purent se compter parmi les proches du maître.

En 1988, Dan DeProspero devint *renshi* de Kyudo, titre qui lui donna l'autorisation d'enseigner. L'année suivante, il obtint son 6^e dan de kyudo.

Jackie DeProspero, quant à elle, fut la première femme non japonaise à être promue au rang de 5^e dan de kyudo.

Philippe Reymond, le traducteur, est professeur de kyudo en Suisse. Il connut personnellement Onuma *sensei* et suivit son enseignement de longues années. Il a enrichi la version originale de notes personnelles qu'il tire de son expérience de pratiquant et d'enseignant. C'est à son initiative et à sa détermination que nous devons ce livre.



En kyudo, toucher la cible
n'est pas le but mais le moyen
de trouver autre chose.
Derrière la cible, derrière
la technique, se trouve
l'Homme et son Âme.
C'est par la pratique du kyudo,
et par la conscience de cette
pratique que l'Homme se
trouve et accède à la Paix.

Cet ouvrage a pour vocation d'être
un instrument universel et précis :
il expose la nature du kyudo et
retrace son histoire, il fait une
analyse approfondie des aspects
matériels, de la technique
et de l'esprit du kyudo.

Cet ouvrage s'adresse tant aux
passionnés du *budo* japonais,
qu'aux adeptes du tir à l'arc de
compétition qui ne manqueront pas
de trouver dans ce livre une source
d'inspiration pour leur pratique.



BUDO
Éditions

Photographie de couverture : Tsukamoto Naokiyo, grand-maitre de la
12^e génération de l'école Ieki Ryu Sekka-ha de tir à l'arc japonais.

Kyudo

ISBN 2-908580-69-1

