



Livret du *kyudojin* (débutant de *Kyudo*)

Qu'est-ce que le *kyudo* ?

Le *kyudo*, c'est la pratique de l'archerie traditionnelle japonaise

Le *kyudo* a donc son origine dans les techniques guerrières des Samourais du Japon médiéval.

Le *kyudo* fait partie des arts martiaux.

En pratiquant le *kyudo*, on cultive sa personnalité, les qualités humaines, la force de caractère, la connaissance de soi et le respect des autres.

Une grande importance est donnée à la qualité de la posture et du gestuel.

Un tir parfait sera non seulement précis, mais aussi empreint de dignité et d'esthétique, dimension fondamentale de la pratique du *kyudo*.

Tout ceci sera possible grâce à une concentration ininterrompue et un entraînement régulier.

Le *kyudo* ne réclame pas de force physique et peut donc être pratiqué par toutes et tous, quel que soit l'âge.

Le KYUDO est une discipline pour tous



KYUDO signifie Voie (DO) de l'arc (KYU)

Le *kyudo* répond aux motivations de chaque humain.

Pour certain(e)s il s'agit d'une discipline physique pour se maintenir en excellente santé et développer un réseau d'amis à travers le monde.

Pour d'autres il s'agit d'une voie de discipline physique et morale pour développer en plus de ses possibilités physiques, les qualités de sa personnalité, son Ego, comme sa concentration, sa détermination, sa confiance en soi et apprendre à « lâcher prise » physiquement et mentalement.

Enfin pour d'autres c'est une voie de développement physique, mental et spirituel. « Spirituel » signifie ici mettre parfois de côté son « ego » volontaire qui tend à tout dominer pour se reconnecter avec forces vives du Moi profond. Le « geste juste », « tir juste » se réalise quand on est en contact avec Soi.

Pour avancer dans la Voie de l'Arc (*kyu-do*), il faut de la persévérance et une sincérité profonde dans la recherche de sa vérité intérieure.

Cette aventure passionnante se vit entre l'archer et lui-même.

La cible à atteindre, c'est sa cible intérieure, plus que la cible placée à 28m.

L'ambition de cet art martial est légitimée par son élaboration par des milliers d'hommes et de femmes sur plusieurs siècles et par la recherche actuelle d'un *kyudo* moderne qui se nourrit de son passé.

Quelles que soient les raisons de pratiquer le *kyudo*, trois Valeurs sont à respecter : *Shin* – Vérité, *Zen* – Bonté et *Bi* – Beauté.

Le respect de l'étiquette (*rei*) est aussi essentiel pour agir en harmonie.

« Le *rei* c'est être attentif aux autres ».

Le Manuel de *Kyudo*, ouvrage de référence dans le monde du *kyudo*, débute par le texte appelé ***Raiki-Shagi*** (Annales de l'étiquette – Vérité du tir).

« Le tir, avec la succession de ses déplacements vers l'avant et vers l'arrière, ne peut jamais s'effectuer sans courtoisie ni justesse (Rei).

Une fois acquises l'intention intérieure juste et une attitude extérieure correcte, arc et flèches peuvent être résolument pris en main.

Tirer ainsi, c'est tirer avec succès, et à travers ce tir, la vertu sera mise en évidence.

*Le *Kyudo* est la voie de la vertu parfaite. Dans le tir, chacun doit chercher la justesse en lui-même. C'est avec la justesse en soi, qu'on peut procéder au tir.*

Lorsque le tir échoue, nul ne devrait avoir de ressentiment envers ceux qui ont réussi. Au contraire, c'est une occasion de recherche sur soi-même. »

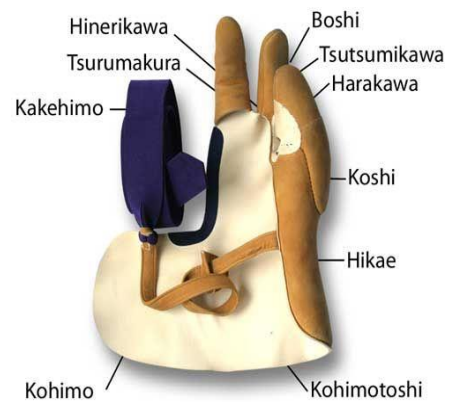
La tenue du *kyudojin*

- Hakama** (pantalon)
- Keikogi** (chemise blanche manche courte)
- Tabi** (protection blanche des pieds)
- Mune-ate** (protection pour les femmes)
- Zori** (sandales)
- Obi** (ceinture large)



L'équipement du *Kyudojin*

- Yumi** (arc)
- Ya** (flèches)
- Yugake** (gant)
- Tsuru** (corde)



Son matériel

- Tsurumaki** (enrouleur de cordes)
- Waraji** (frottoir à cordes)
- Doho** (forme de bois pour les cordes)
- Yazutsu** (carquois)
- Giriko** (poudre pour gant)
- Fudeko** (poudre pour poignée d'arc)
- Itatsuki** (pointe de rechange)
- Hazu** (encoche de rechange)
- Yumibukuro** (fourreau de l'arc)



Kihontai forme fondamentale

Kihon no Shisei

(postures de bases)

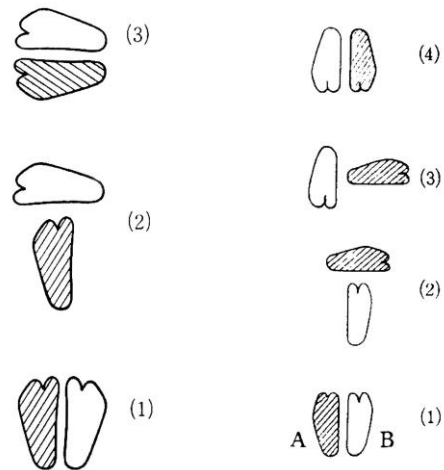
- station debout
- assis sur le sol (*seiza*)
- assis accroupi (*kiza* et *sonkyo*)



Kihon no Dosa

(mouvements de base)

- se lever
- s'asseoir
- marcher
- tourner debout à l'arrêt
- tourner en marchant
- tourner à genoux (*hirakihashi*)
- saluer profondément (*rei*)
- saluer par petite inclinaison (*yu*)



Effectuer un quart de tour à partir d'une position arrêtée

Effectuer un demi-tour complet

Shahô hassetsu les étapes du tir

ASHIBUMI

(enracinement des pieds)

DOZUKURI

(mise en place du torse)

YUGAMAE

(mise en garde de l'arc)

UCHIOKOSHI

(élévation de l'arc)

HIKIWAKE

(ouverture de l'arc)

KAI

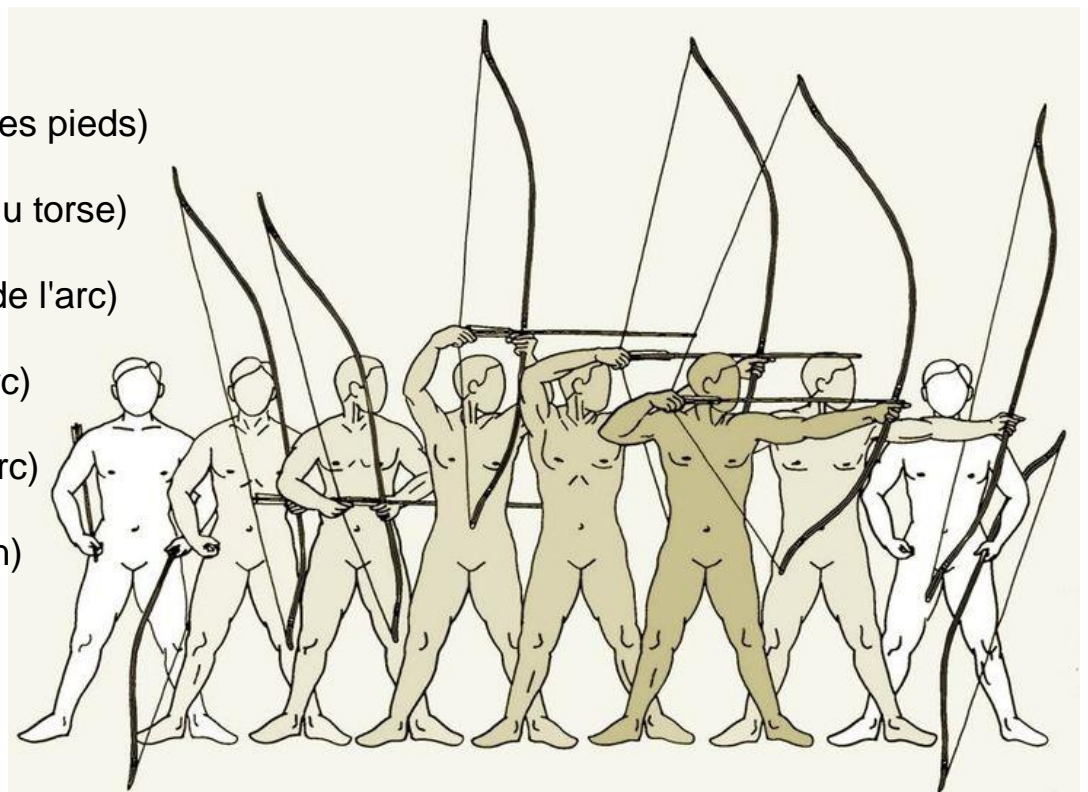
(pleine extension)

HANARE

(lâcher)

ZANSHIN

(rémanence)



Dojo, salle de pratique

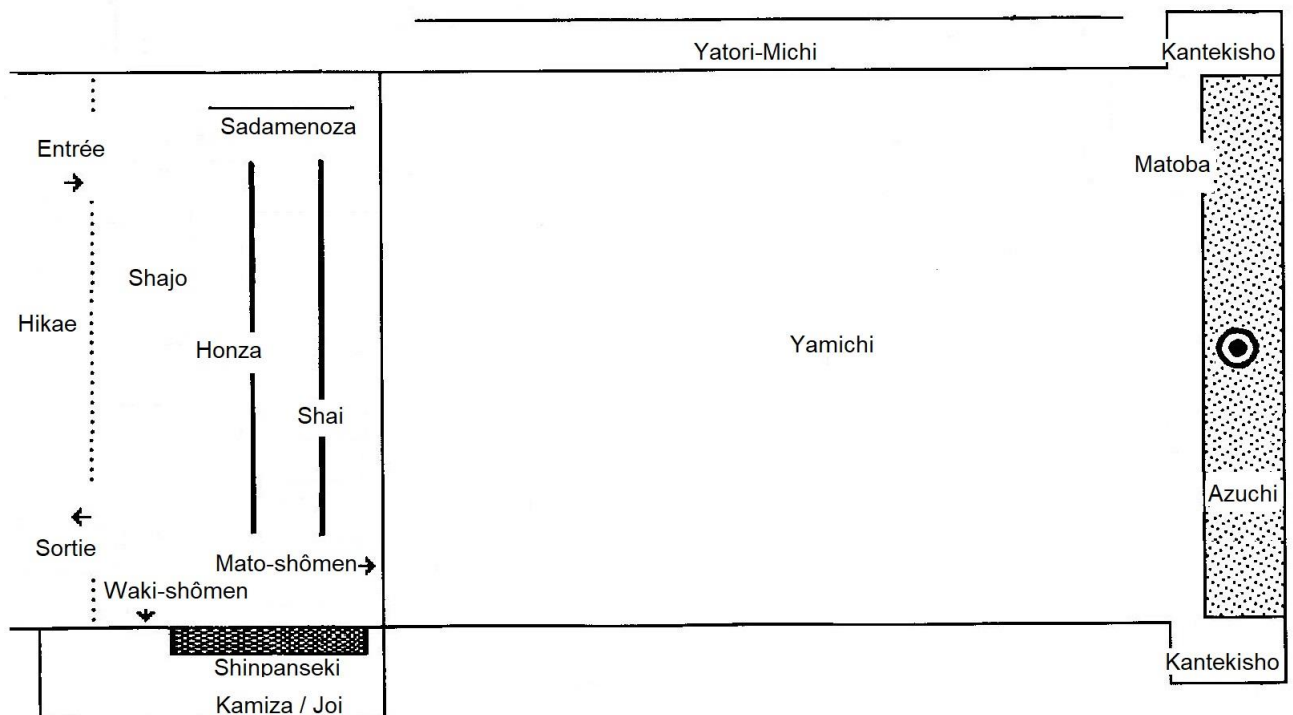


Salle de pratique intérieure



Espace de pratique extérieure.

La distance, chemin des flèches (*yamichi*) entre la ligne de tir (*shai*) et la cible (*mato*) est habituellement à 28 mètres.



Shajo : lieu où se réalise le tir

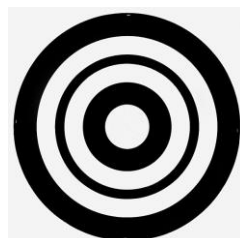
Matoba : bâtiment recevant la ciblerie

Azuchi : butte de sable pour les cibles

Makiwara : cible de paille pour l'entraînement au tir à une distance de 2 mètres.

Mato

cible de 36 cm pour le tir à 28 mètres



Tachifuda : marques au sol

Sharei, tirs de cérémonie

Les 3 formes de tir de cérémonie selon la taille de la cible :

Matomae-sharei : cible standard

Omato-Sharei : grande cible

Makiwara-Sharei : cible de paille

Les 2 manières de tir à plusieurs archers selon le nombre de cibles

Hitotsu-Mato : sur une cible

Mochi-Mato : sur plusieurs cibles



Position de tir de cérémonie

Za-Sharei : position agenouillée

Tachi-Sharei : position debout pour tir de cérémonie (*Rissha* pour les autres tirs)

Hitotsu-Mato Za-Sharei : tir de forme agenouillée sur une cible qui se fait en général avec trois archers et il est considéré comme une forme très importante, car il montre la capacité de plusieurs archers à pratiquer ensemble. Souvent réalisé à l'ouverture d'un évènement



Le débutant découvre peu à peu la pratique du *kyudo* grâce à l'assistance des autres pratiquants plus avancés et des enseignants (*sensei*). Ces derniers sont porteurs d'un grade (*dan*) et parfois d'un titre (*renshi* ou *kyoshi*) attribués après plusieurs examens (*shinsa*) par les hauts gradés de la Fédération Japonaise de Kyudo (ANKF).

Le Manuel de Kyudo traduit du japonais en anglais et français sert de référence pour l'enseignement de cette discipline.

