



Kyudo, La Voie de l'arc

Puissance et détermination alliées à l'élégance et au raffinement trouvent leur illustration dans les tirs féminins de très haut niveau, comme ici avec Akiyama Sensei, Hanshi 8e dan.

Le Kyudo est considéré dans la tradition japonaise comme la «Voie de l'arc». De la flèche à la cible, le tir à l'arc est le miroir de l'archer dont on pourrait extraire trois principes: Vérité du tir, Bonté du tir, Beauté du tir.

par Christophe d'Alessandro
photos: Dominique Guillemain d'Echon

Yamashita Sensei, Hanshi 8e dan. La phase de «pleine extension» ou, Kai, est un moment crucial dans le tir: l'esprit et le corps unifiés. La concentration de l'esprit stimule l'énergie spirituelle qui augmente jusqu'au point de tension maximum où le lâcher se produit, comme un ballon que l'on aurait gonflé jusqu'au point d'éclater. C'est le moment où l'esprit prend le relais du corps dans son travail d'extension et de montée en puissance.



Bien qu'il s'agisse d'archerie, c'est-à-dire d'atteindre une cible distante au moyen d'une flèche projetée par un arc, le tir à l'arc japonais (*kyudo*, du japonais *Kyu*: «arc» et *Do*: «voie», lecture japonaise du mot chinois *Tao*) n'entre pas exactement dans la catégorie des sports. Il ne s'agit pas uniquement de toucher la cible avec le maximum de précision et de constance. Le but de l'entraînement n'est pas seulement la précision en vue d'améliorer ses résultats et donc finalement la compétition. Le but n'est pas non plus simplement de se distraire et de passer de bons moments avec le jeu de l'arc. Il y a bien longtemps que le but n'est plus ni la chasse ni la guerre. En plus de tous ces aspects de l'archerie, qui existent ou bien ont existé dans l'archerie japonaise également, la pratique du kyudo moderne invite à l'étude des relations entre son corps, son esprit et l'utilisation de l'arc. En ce sens, le tir à l'arc devient un moyen de réflexion, un miroir qui renvoie à l'archer une image exacte de sa propre situation, ici et maintenant, sans l'embellir ni la déformer ou la ternir. A chaque tir s'offre la possibilité de voir en soi-même,

Tir de cérémonie à cinq archers au dojo de la Falaise Verte, à St Laurent-du-Pape.

«On ne tire pas seul» : la recherche d'harmonie et l'état de vigilance et d'attention se travaillent notamment lors des tirs exécutés en groupe. L'entrée sur le shajo, pas de tir, le placement devant la cible, la façon de préparer les manches de son kimono pour qu'elles ne gênent pas le passage de la flèche, puis le déroulement des différentes phases du tir, et enfin la sortie du shajo, tout doit être exécuté en harmonie avec sa respiration et en union parfaite avec les autres archers.

Chaque mouvement formel a sa raison d'être, et contribue au placement juste du corps, de l'énergie, et du souffle, préparant ainsi mentalement et physiquement le tir.



et il ne faut pas manquer de cette possibilité offerte. De cette introspection va découler une concentration de l'attention, de l'écoute et de l'intuition, un polissage des gestes et des attitudes, une économie et une efficacité dans l'utilisation du matériel. Le kyudo, au-delà du sport, apporte un moyen pratique, progressif et éprouvé de cultiver un esprit souple, mais décidé et vigoureux, un maintien et une posture dynamique, mais calme et noble. En persistant dans la voie de l'arc, ce caractère noble doit aussi se développer dans la vie quotidienne.

Accorder l'esprit, le corps et l'arc : Vérité du tir

La cible n'est qu'un blason de papier tendu sur un tambour de bois. Elle est posée, passive, calme et immobile et ne se préoccupe nullement de l'archer. Pour l'atteindre, au contraire, l'archer est animé de désirs et tendu : tension de son corps pour bander le grand arc, tension de son esprit qui vise le but, tension de l'arc, qui répond à la tension du corps et à l'ajustement de la visée. Comment accorder ces tensions, alors que les sensations du corps sont changeantes et instables, que l'esprit est sujet à mille pensées et distractions, que l'arc lui-même est un instrument vivant et sensible aux moindres sollicitations ? C'est l'étude particulière de ce moment de tension qui se transmet de génération en génération et forme le cœur du kyudo. Ce moment particulier du tir, dénommé en japonais «l'union», est maintenu et développé longtemps, plus de 7 ou 8 secondes. C'est dans la tension que s'offre la possibilité de se réaliser l'accord parfait entre les trois principes essentiels du kyudo, accord de la stabilité du corps, de l'esprit et de l'usage de l'arc. Lorsque cet accord parfait se réalise, qu'il y a une fusion merveilleuse entre et le corps et l'esprit et l'arc, alors la flèche se sépare de l'arc et de l'archer comme d'elle-même et vole droit vers la cible. C'est la vérité du tir.

L'éducation morale dans le tir : Bonté du tir

C'est une expérience paradoxale, mais très commune pour les archers que, plus on cherche à atteindre le but,

moins on l'atteint en pratique. Ce désir de toucher le but est comme un parasite, qui induit une quantité superflue de mouvements physiques et mentaux, quelque chose de trop qui semble presque avoir le pouvoir étrange de mettre en mouvement la cible, et de la déplacer de l'endroit où la flèche pointe. Il faut donc effectuer une retenue sur soi afin de renoncer aux désirs d'atteinte du but, de bien faire, de plaire, de gagner, finalement aux désirs matériels. En ce sens, un des buts essentiels du kyudo est aussi l'éducation morale, qui doit nécessairement accompagner la technique du tir.

Cette éducation morale est particulièrement sensible dans le tir de cérémonie, héritage contemporain de l'étude des «rites» du confucianisme. Le tir de cérémonie enseigne la bienséance et codifie la façon de se comporter.

LA PRATIQUE DU KYUDO

De par le monde, environ 500 000 personnes pratiquent le kyudo, dont environ 2 000 hors Japon et plusieurs centaines en France. On ne tire pas seul :

la pratique est toujours collective, au sein d'associations, dont certaines s'entraînent dans de magnifiques *kyudojo* traditionnels, d'autres dans des salles omnisports.

Une tradition particulière au kyudo est de maintenir un enseignement strictement bénévole et donc gratuit. Une attention particulière est portée à l'étiquette dans les relations entre archers.

La progression est suivie par un système de grades (*dan*) et de titres pour les enseignants (*shogo*).

Le kyudo est fédéré en France par la Fédération de Kyudo Traditionnel (FFKT), reconnue par l'ANKF (All Nippon Kyudo Federation, Fédération Japonaise de Kyudo), et qui représente la France au sein de la Fédération Internationale de Kyudo (IKF) en cours d'établissement. La FFKT suit les enseignements des Maîtres de l'ANKF, dont elle dépend pour la délivrance de grades et titres.

**Plus
on cherche
à atteindre
le but, moins
on l'atteint.**

La Voie du Mouvement



Monomi, «fixer son regard» : Le regard est très important en Kyudo. L'état d'esprit de l'archer se reflète dans la concentration et la maîtrise des mouvements des yeux. Poser le regard sur la cible, c'est aussi se relier à elle. L'utilisation correcte du regard permettra aux yeux de l'esprit de se fixer sur la cible sans ciller et sans être perturbés par des distractions extérieures. L'élément le plus important pour placer son regard est de se tourner vers son propre cœur et de s'y installer. Les yeux sont aussi le reflet de l'âme, capable, dit-on, de voir la réalité ultime.



Psychologiquement parlant, la phase de pleine extension, Kai, est le prolongement d'un esprit impassible. Il faut se débarrasser de tout attachement, désir, pensée matérielle, face à la cible. Au moment de la pleine extension, on doit chasser de son esprit tous les sentiments négatifs tels que doute, anxiété, faiblesse, peur, sentiment d'infériorité et s'efforcer d'emplir son esprit de sentiments tels que contrôle de soi, calme, endurance, et détermination, en s'appuyant sur un discernement juste. Pratiquer cette autodiscipline dans cette voie très précieuse est liée au concept de *Sha soku Jinsei*, «Le tir, c'est la vie».

ter vis-à-vis des autres et de soi-même dans le tir. C'est la bonté du tir.

Le tir et l'ineffable: Beauté du tir

L'étude de la technique et de la bienséance du tir est sans fin, pour toutes et tous. Dans le kyudo, on peut pressentir l'existence de quelque chose d'ineffable, qui excède de beaucoup sa simple pratique. L'harmonie des gestes de l'archer, l'harmonie qui se dégage du groupe d'archers unis dans un tir de cérémonie est un spectacle impressionnant et émouvant. Il n'est pas rare de voir des spectateurs turbulents dans des démonstrations d'arts martiaux, ou bien des équipes sportives de passage dans un lieu d'entraînement, être saisis par le spectacle du tir et retenir leurs souffles lorsque l'archer ouvre son arc. C'est la beauté du tir.

LE MATÉRIEL

Le matériel de base comprend un arc, une corde, deux flèches, et un gant pour la main droite, et une tenue de kyudo. La tenue comprend une paire de *tabi* (chaussettes blanches avec le pouce séparé), un *hakama* (jupeculotte), un *kyudogi* (chemise blanche) et un *obi* (large ceinture de tissu).

La tension de l'arc varie entre 8 et presque 30 kg. L'arc mesure plus de 2m20, la flèche souvent 1 m. La cible, d'un diamètre de 36 cm, est placée à une distance de 28 m. Au fur et à mesure de la progression, le matériel utilisé devient plus raffiné, plus sensible et aussi souvent plus fragile (arc et flèches en bambou, gant en peau de cerf du Japon). En fonction des circonstances et du niveau atteint par l'archer, la tenue de cérémonie utilisée peut être particulièrement raffinée, à la mesure de la qualité extraordinaire de l'artisanat japonais.



Nobuyuki Kamogawa Sensei, Hanshi 10e dan.

Quand le tir atteint son plus haut niveau de perfection, la position, la technique, les mouvements formels sont évidents de manière naturelle dans le corps. La Vérité du Kyudo devient transparente.