

Fiches de préparation des séances d'initiation au Kyūdō.

## Table des matières

Introduction au Kyūdō .....	2
Le tir à l'arc, un des 6 arts de l'honnête homme .....	3
L'écriture japonaise.....	4
L'écriture Japonaise - Les katakanas.....	5
Origines de l'arc .....	6
Les arts martiaux, voie de développement personnel .....	7
Introduction des armes à feu au Japon .....	8
La persistance de l'enseignement des arts traditionnel .....	9
L'équipement .....	10
Le Kyūdōjō.....	11
Le regard .....	12
La respiration .....	13
Les pensées .....	14
Aller pratiquer le Kyūdō au Dōjō.....	15
Hassetsu .....	16

Ce document fait souvent fait références aux hommes, l'arc ayant été un symbole fort de pouvoir et le pouvoir étant souvent monopolisé par les hommes, qui représentaient aussi la plupart des guerriers à l'arc. Aujourd'hui, les femmes représentent la moitié des pratiquants de Kyūdō.

Mai 2016,  
Charles-Antoine Masset

## Introduction au Kyūdō

S'il se pratique également avec un arc et des flèches, le but du Kyūdō dépasse le seul objectif de toucher la cible. A force de patience et de recherche, le pratiquant de Kyūdō réalise progressivement qu'atteindre la cible résulte souvent de l'accumulation d'erreurs qui s'annulent. L'atteindre par le fruit d'un lâcher naturel construit sur une posture physique, énergétique et mentale idéale est un défi au long-cours.

La devise du Kyūdō est Shin (la vérité), Zen (la bonté) et Bi (la beauté), trois concepts issus de l'ancienne culture chinoise, dans laquelle ils existent isolément. Ces trois idéaux regroupés sont très présents dans les textes fondateurs de la fédération japonaise de Kyudo, créée après la seconde guerre mondiale. Ce travail de rénovation passait par la standardisation de postures de tir qui permet à des archers d'écoles diverses de pratiquer ensemble. La fédération permet une sorte de standard de qualité pour le passage de grades, effectués devant un collège de maîtres (Hanshi).

Bien que le tir à l'arc soit une bonne opportunité de développement personnel et qu'au moment du tir l'essentiel de notre attention soit tourné vers nos perceptions propres, le Kyūdō, est avant tout une activité collective. L'harmonie du groupe est recherchée par chaque participant, elle nécessite une attention permanente au groupe, afin d'exécuter le geste juste au moment requis. Afin de nuire le moins possible à la cérémonie, les fautes de tir (chute d'une flèche ou d'un arc, casse d'une corde, la difficulté à s'habiller, et autres, sont également codifiées.

Un tir de cérémonie dure facilement une dizaine de minutes, pendant lesquels chaque archer ne tire que 2 flèches. Aux temps anciens, cette cérémonie était présentée devant les seigneurs ou vouée au culte religieux.

Une cérémonie réussie captive le spectateur, et peut lui faire perdre toute notion de temps. Dans ces circonstances, on dépasse de loin l'objectif qui consisterait à démontrer son habileté à placer un bout de bois à distance dans une feuille de papier. Il est ainsi difficile de classer le Kyūdō, à la fois tir à l'arc, art martial, raffinement esthétique, art méditatif, laboratoire expérimental de soi et du groupe, ...

## Le tir à l'arc, un des 6 arts de l'honnête homme

Au moyen-âge, quand elles n'étaient pas occupées à se faire la guerre, les cours européennes communiquaient entre elles, échangeant leurs descendances, artistes, philosophes ou scientifiques. Les cours chinoises, coréennes et japonaises procédaient de même et le tir à l'arc était vénéré dans ces trois cultures, et pas uniquement pour ses attributs guerriers.

Particulièrement en Chine, déjà sous la dynastie Zhou (1122-256 avant J.C.), le tir à l'arc et la conduite des chars faisaient partie des « six arts » (« *liuyi* ») avec les rites (l'organisation sociale, administrative et politique), la musique, la calligraphie et les mathématiques. Les différents entre honnêtes hommes se réglaient idéalement dans une cérémonie / concours de tir.

Malheureusement pour les passionnés d'arc, au XXème siècle, Mao a interdit les pratiques traditionnelles, au point qu'il est impossible de trouver aujourd'hui un maître archer ou facteur d'arc, dépositaire du savoir ancien.

Par contre, la situation géographique isolée du Japon combinée à l'isolationnisme extrême pendant plusieurs siècles (consistant entre autres à vivre en vase clos, y compris en tuant tout étranger surpris sur les terres), a contribué à préserver la culture traditionnelle japonaise.

Cette situation exceptionnelle a permis de maintenir de multiples lignées continues de maîtres archers et de tous les maîtres artisans nécessaires à la pratique du Kyūdō jusqu'à nos jours. Au Japon, chaque corps de métier est séparé, chacun fait une tâche spécialisée, c'est probablement d'ailleurs une des clés de la réussite économique du Japon pendant les phases d'industrialisation et de Taylorisme. Les différents corps de métier : couper le bambou de la bonne manière à la bonne date, le lameller, extraire les colles du poisson ou des nerfs de cerfs, mettre en forme en courbure inversée, travailler les laques Urushi qui permettent d'utiliser les arcs de guerre sous la pluie, fabriquer des cordes, fabriquer les gants, recueillir les résines et les transformer pour faire le Giriko qui empêche le lâcher intempestif tout en accélérant le lâcher lorsqu'il intervient, travailler l'os de sèche pour en tirer une poudre qui réduit l'impact de la transpiration, fabriquer les accessoires, fabriquer les tissus en soie des kimonos, etc.

## L'écriture japonaise

Difficile de parler de Kyūdō sans aborder aussi un peu l'écriture.

Kyūdō (se dit « kiouoodoo ») est composé de deux caractères : 弓 et de 道.

弓 signifie l'arc . 道, signifie "la voie".

道, terminaison des arts martiaux japonais se prononce "Dō" en lecture "On" (Chinoise [DAO en cantonais]) et "Michi" en lecture Kun (japonaise).

Le tiret au-dessus d'une voyelle s'appelle un macron (Ā ā Ī ī Ū ū Ē ē Ō ō), il indique un son long, Par exemples : Dōjō, Bushidō, Kyūdō.

Vers le 4<sup>ème</sup> siècle après JC, avec l'arrivée depuis la Chine du bouddhisme indien, qui s'est transformé en Ch'an de Chine, puis Zen au Japon, les Japonais ont reçu des Chinois leur "alphabet", sur lequel ils ont dû porter leur langue parlée. Ainsi, les caractères idéogrammes (« hanzi » en chinois, « kanji » en japonais) peuvent avoir une lecture chinoise/cantonaise dite « On » (人= « Nin », une personne) ou une lecture japonaise dite « Kun » (人= « Hito », une personne). Certains Kanji sont exclusivement japonais.

Les Japonais utilisent environ 2'000 caractères pour lire un journal, plusieurs dizaines de milliers pour lire un ouvrage spécialisé. Un élève apprend environ 150-200 caractères par an pendant sa scolarité de 7 à 15 ans, mémorisant également l'ordre des traits. L'apprentissage se poursuit toute sa vie.

Pour faciliter l'accès à leur langue complexe que seuls les plus riches avaient le temps d'apprendre, les Japonais ont inventé un alphabet syllabaire simplifié, issu des Kanji : 48 hiragana (formes arrondies) et 48 katakana (formes anguleuses), plus connus des amateurs de manga. Ces caractères simplifiés sont originellement orientés pour faciliter l'apprentissage de la langue pour les personnes qui n'avaient pas accès à l'éducation (femmes, paysans), puis pour les enfants (et les étrangers qui apprennent la langue !). Néanmoins, ces caractères simplifiés se retrouvent mélangés aux caractères chinois dans l'écriture. Souvent pour des terminaisons de verbes, parfois aussi pour des raisons esthétiques.

En hiragana, Kyūdō s'écrit : きゅうどう (Kyu U Do U, う = U + macron)

## L'écriture Japonaise - Les katakanas

Ils sont aussi utilisés pour représenter les mots étrangers. Étrange non ?

Table des Katakanas :

	<i>a</i>	<i>I</i>	<i>u</i>	<i>e</i>	<i>o</i>				
∅	ア	イ	ウ	エ	オ				
<b>K</b>	カ	キ	ク	ケ	コ				
<b>S</b>	サ	シ	ス	セ	ソ				
<b>T</b>	タ	チ	ツ	テ	ト				
<b>N</b>	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ				
<b>H</b>	ハ	ヒ	フ	ヘ	ホ				
<b>M</b>	マ	ミ	ム	メ	モ				
<b>Y</b>	ヤ		ユ		ヨ				
<b>R</b>	ラ	リ	ル	レ	ロ				
<b>W</b>	ワ	ヰ		ヱ	ヲ				

Altérations :

`` Transforme K en G, H en B, T en D et S en Z. ° Transforme H en P.

Combinaisons :

Ya, Yu et Yo se rajoute en minuscules			Longue		N
キヤ	キユ	キヨ	Voyelle	Consonne	
kyā	kyū	kyō	ー	ッ	ン

Pouvez-vous écrire votre nom en Katakana ?

Version révisée - 04.05.2016 09:47:00

## Origines de l'arc

Arc, flèches

On trouve des vestiges d'arc dans toutes les civilisations. Il a été utilisé principalement dans ces buts :

- Art de guerre

Se défendre, attaquer

- Usage alimentaire

Chasse, pêche.

- Pratiques musicale, chamanique, religieuse.

Un archet est construit avec une corde est un arc, pour produire un son par frottement d'une autre corde tendue.

Le Shintoïsme est une religion animiste du Japon (Latin *anima* : le souffle, l'âme), pour laquelle tout ce qui nous entoure (objets, plantes, animaux, rochers) a une âme.

Les temples Shinto sont associés à des groupes d'archers dans l'accomplissement de rites magiques, sans lesquels ils ne peuvent exister.

Par exemple, le son d'un arc est réputé faire fuir les démons, et les tirs pratiqués sont effectués dans ce but de purification (Momoteshiki 百々手式). Les arcs sont souvent présents dans les grigris. Une corde cassée en tirant une flèche dans la cible est recherchée afin de faire un talisman pour aider une mère à mener à bien sa grossesse (*Anzan o-Mamori* 安産お守り).

Les rites Shinto, qui sont d'une grande beauté esthétique (temples, kimonos, objets), sont pratiqués encore aujourd'hui par les écoles traditionnelles de Kyūdō qui persistent, comme l'école Ogasawara, dont les membres poursuivent l'étude des caractéristiques, souvent en étant aussi membre de la fédération moderne.

## Les arts martiaux, voie de développement personnel

Traditionnellement, l'enseignement s'effectue oralement de maître à élève, avec une soumission totale de l'élève, comme avec M. D... ! Ce mode d'apprentissage traditionnel, assez similaire à ce que l'on retrouve dans le compagnonnage en Europe, est encore très vivant dans la culture au Japon. Mais nous sommes en Occident au 21ème siècle, certaines choses relatives à l'enseignement ont évolué, l'approche accélérée que nous essayons avec ces cours est très atypique de ce que l'on retrouve habituellement sur un Dōjō.

Voici quelques éléments clés de l'enseignement du Kyūdō :

Tout d'abord, il appartient à chacun de choisir son enseignant, c'est sa responsabilité propre.

Mitori Geiko (l'apprentissage en regardant) est un élément essentiel. Ce mode d'apprentissage est si important que les maîtres s'assuraient que personne ne puisse les voir quand ils travaillaient seuls ou transmettaient à leur Deshi (disciple), la ou les bottes secrètes qui pourraient leur donner la victoire, c'est-à-dire leur sauver la vie, à cette époque. La pratique soutenue et régulière est évidemment fondamentale, on peut lire tous les livres du Kyūdō du monde, rien n'en remplace l'expérience réelle.

Chaque école mettra en avant certains de ces principes et établira des méthodes : par exemple, dans l'école traditionnelle de Kyūdō Heki-Ryu Insai-Ha, la doctrine indique qu'il faut progresser en travail sous 3 aspects principaux :

- regarder les meilleurs exemples (on retrouve Mitori Geiko)
- expérimenter soi-même (pratiquer donc)
- réfléchir, remettre en question (faire preuve d'esprit critique)

L'approche systématique, cyclique et équilibrée du Kyūdō sous ces 3 aspects, aide à échapper à l'enlissement dans les mauvaises habitudes qui jalonnent le chemin du Kyūdōka.

## Introduction des armes à feu au Japon

Vers 1200 après JC, les Chinois, inventeur de la poudre à canon introduisent au Japon des armes à feu rudimentaires.

Vers 1550, c'est au tour des Portugais d'introduire une génération d'armes à feu plus évoluées, qui sera rapidement fabriquée localement, grâce à la grande maîtrise de l'acier au Japon (sabres Katana) et de la capacité du Japon à s'inspirer puis améliorer tout ce qui leur est présenté (comme pour les montres, voitures, ordi., etc.). A son tour, le Japon invente le système de mise à feu à silex des fusils, qui sera rapporté en occident par les Portugais.

Jusqu'à l'ère Meiji au 19<sup>ème</sup> siècle, la structure de la société japonaise est de type féodal. Seuls les nobles sont autorisés à porter le sabre « Katana », l'arc étant lui, l'arme des guerriers de haut rang, généraux, suzerains, qu'ils pratiquaient surtout à cheval (Yabusame). Les samouraïs (caste guerrière au service des seigneurs locaux) méprisent les fusils, utilisés alors par les soldats de bas-rang ou les paysans.

De 1600 à environ 1850, toujours parce que les samouraïs n'aiment pas les armes à feu, on traverse un étonnant retour au sabre où l'on s'entretient à nouveau traditionnellement (flèches, sabre, massacres de type Morgenstern et autres joyusetés...). Il s'agit d'une période de 250 ans de replis sur soi du Japon et d'isolement au monde occidental.

Vers 1850, nouvelle ouverture à l'occident, et retour massif des armes à feu, ce qui rend définitivement caduque l'apprentissage collectif des pratiques traditionnelles de combat.

En tout cas, quelle que soit leur relative efficacité meurtrière, il faut se souvenir que arcs et flèches sont des armes dangereuses, aussi :

**LES FLÈCHES SONT ENCOCHÉES SUR LA CORDE EXCLUSIVEMENT SUR LA LIGNE DE TIR ET TOUJOURS ORIENTÉES EN DIRECTION DE SA CIBLE.**

## La persistance de l'enseignement des arts traditionnel

Quel est le sens de tirer des flèches quand un fusil est infiniment plus rapide, pratique et précis ? Malgré la relative inefficacité des techniques traditionnelles par rapport aux armes modernes, les valeurs intrinsèques à la pratique de arts martiaux encouragent maîtres d'arme et dirigeants de clans à maintenir l'enseignement des différentes écoles traditionnelles. Ce n'est généralement plus dans un but exclusivement guerrier, et c'est ainsi qu'apparait le suffixe " dō ".

Ce " dō " que l'on retrouve dans Kyūdō, Judō, Aïkidō, vient du kanji " Michi " (en chinois le "Tao" ☯ : le chemin, la voie). Appliquée aux arts martiaux, c'est une terminaison qui est relativement récente et liée à la transformation de ces arts de combat en arts de vie et de développement personnel.

Tant que ces techniques avaient un sens pour le combat, on parlait essentiellement de "jutsu", la technique. Kyūjutsu, Jūjutsu, Aïkijutsu.

Pour certaines pratiques, le terme n'est pas encore considéré comme une voie de développement personnelle et a donc été conservé comme une technique. C'est le cas pour ninjutsu qui est l'art des " ? ".

Les vertus traditionnelles du "Bushidō" (voie du guerrier), sont : l'intégrité, le respect, le courage, l'honneur, la compassion, l'honnêteté et la sincérité, le sens du devoir et la loyauté.

De l'extrême violence et des horreurs de la guerre, quelques un(e)s ont survécu, sont parfois devenus ermites ou se sont retirés dans une vie monacale (shinto ou bouddhiste), sans pour autant arrêter leur pratique. On parle là d'une infime proportion d'individus à la fois assez doués et chanceux pour survivre et assez sensibles pour s'interroger sur le sens de la vie, de la leur, de celle de leur famille et de celles qu'ils ont enlevé. Dans leurs recherches, ces personnes ont parfois sublimé leurs arts, et c'est grandement grâce à elles et à leur engagement qu'il a été possible de perpétuer ces arts, les techniques mais surtout leur but ultime : devenir un être accompli.

Il s'agit alors d'extraire les valeurs intrinsèques à la pratique de cet art, pour l'incorporer dans sa propre vie. Est-ce que ces valeurs donnent encore un sens à la vie, à notre époque ? Chez qui ?

## L'équipement

### Tenue :

Le Kyūdō est à la confluence entre art de guerre, rituel religieux et pratique introspective. En dehors des entraînements libres pour lesquels une tenue civile est admise, il se pratique en Wafuku, en habits traditionnels japonais. Il s'agit pour le haut du Kimono ou du Kyūdō Gi [gui] (sorte de grande chemise blanche à manche courte), et pour le bas du Hakama (jupe-pantalon) noire. L'ensemble est proche de la tenue de l'Aïkidō, hormis que le Kyūdō se pratique généralement avec des Tabis (chaussettes avec pouce séparé\* des autres doigts).

**Arc :** Yumi [youmi]. De grande taille (environ 220 cm) et de forme asymétrique avec la poignée au tiers inférieur. Traditionnellement en bambou lamellé-collé. La forme de l'arc en bambou doit être vérifiée à chaque remise en tension, on dispose pour cela d'une trentaine de secondes, après la plasticité de l'arc décroît rapidement et il conservera la forme jusqu'à ce qu'il soit détendu en fin d'entraînement. Un mauvais usage et un climat trop sec, augmentent le risque de cassure de l'arc.

L'arc existe en fibre de verre ou de carbone (quasiment incassables) pour les arcs d'entraînement ou lorsque des conditions météo trop extrêmes compliquent excessivement l'usage de matériaux naturels.

**Le gant :** En cuir de daim, le gant se porte à la main droite\* et peut avoir 3 à 5 doigts, suivant les écoles. Le pouce est généralement renforcé, avec une encoche à sa base, pour une prise de type Mongole qui permet de tenir la corde longtemps, même en pleine tension, sans trop d'effort dans le poignet. En Yabusame, le tir à l'arc à cheval, on pratique avec deux gants, souples\*.

**Les flèches :** Traditionnellement en bambou, les flèches sont en aluminium ou carbone pour l'entraînement ou lorsque la ciblerie est trop dure. Elles s'utilisent par paire, une tournant dans un sens (Aya, sens trigonométrique) et l'autre (Otoya) dans le sens opposé\*.

La longueur des flèches comme la puissance de l'arc sont adaptées à la taille et la force de la personne qui tire, l'expérience compte plus que la force.

## Le Kyūdōjō

Étymologie : Lieu (Jō) où l'on pratique la voie (Dō) de l'arc (Kyū).

Le **Kyūdōjō** se compose d'un pas de tir couvert qui donne sur une ciblerie à une trentaine de mètres.

Le **Torī** : Les samuraïs étaient autorisés à avoir un portique à l'entrée de leur maison, le Torī, retrouvé également à l'entrée de la plupart des Dōjō.

Le **Shajō** : C'est l'espace sur lequel s'effectue la chorégraphie du tir. Le groupe d'archers évolue depuis une entrée de laquelle il salue le Kamiza, au travers des lignes Honza et Shaï, jusqu'à la sortie, d'où on salue à nouveau avant de sortir de l'espace du Shajō et de clore ainsi la cérémonie.

La **Kamiza** (Kami = Divinité). Il s'agit d'une zone en hauteur dans laquelle se trouve un autel Shinto de petite dimension, qui comporte des offrandes (eau, saké, sel, rameaux, fruits, ...) que l'on renouvelle régulièrement. L'autel est salué au départ et à la sortie du tir de cérémonie. Séparation de l'église et de l'état oblige, dans le Japon moderne, l'autel est éventuellement remplacé dans les Dōjō public par une calligraphie, ou un drapeau national.

Le **Rei** (le salut). Comme dans tous les arts martiaux, on salue beaucoup en Kyūdō. La signification intime du salut est laissée à l'interprétation de chacun, il s'agit souvent de remercier tous ceux qui nous ont ouvert la voie.

**Honza** est une première ligne sur laquelle les archers s'alignent pour faire leur Yu ([You], salut court aux cibles), puis ajuster leur tenue aux conditions de tirs (Hadanugi pour les hommes : enlever la manche du kimono, Tasuki pour les femmes : lier les manches par un ruban).

**Shaï** est la ligne de tir sur laquelle les archers s'alignent en avançant depuis Honza, puis tournent de manière à avoir chacun sa cible à sa gauche, préparent leur arc et procèdent au tir. Shaï est à 28 m des cibles.

**L'Azuchi** est le nom du bâtiment qui abrite la ciblerie. Il s'agit traditionnellement d'un couvert qui protège une butte de sable, sur laquelle sont disposées les cibles de 36 cm, à un poing du sol.

Le **Yamichi** (lit. : *chemin des flèches*) est l'espace entre le Kyūdō et l'Azuchi.

## Le regard

« *Les yeux sont les fenêtres de l'âme* » Georges Rodenbach / Bruges-la-Morte  
Au-delà de l'usage naturel du regard, et particulièrement dans le tir à l'arc pour ce qui concerne la visée, le Kyūdō propose de travailler également deux autres aspects, la vision périphérique et surtout le contrôle du regard.

La visée : En Kyūdō, la visée est un processus continue qui intervient assez tôt dans la gestuelle de tir, depuis Uchiokoshi (où l'arc est soulevé devant soi), et qui se poursuit jusqu'après le lâcher, avec l'observation du vol de la flèche et du point d'impact.

**La vision périphérique** : Elle permet d'élargir le champ de vision et de détecter les mouvements des autres participants, afin d'évoluer en meilleure harmonie. En détendant le regard sur l'arête du nez, il devient possible de mieux distinguer des éléments latéraux qui se trouve en arrière de nous.

**Le contrôle du regard** : Les yeux trahissent facilement nos émotions, aussi l'artiste martiale s'applique-t-elle à maîtriser son regard, évitant ainsi de donner l'avantage à l'adversaire.

L'unité spirituelle, mentale, physique et énergétique recherchée en Kyūdō passe inexorablement par le travail sur le regard.

On peut observer qu'une personne perdue dans ses pensées regarde généralement vers le haut, que quelqu'un qui interagit avec l'environnement regarde en face et que notre regard se baisse lors des pratiques contemplatives ou simplement quand on essaye de sentir ce qui se passe dans notre corps.

En dehors de la séquence de visée où le regard pourrait se porter au loin, la posture oculaire sur la ligne du nez favorise l'introspection et la pleine conscience. C'est un des points d'entrée qui peut amener sa pratique du Kyūdō vers une pratique méditative.

## La respiration

Notre système nerveux autonome contrôle les fonctions cardiovasculaires, digestives et respiratoires.

Les émotions agissent sur ce système, influant notre tir par exemple en fonction des circonstances. Sur le champ de bataille, la vie de l'archer dépendait de sa capacité à rester imperturbable, afin que son tir soit le mieux ajusté possible.

Dans la pratique on se rend compte que, bien que les déplacements et le tir soient identiques, le fait de tirer seul à l'entraînement, ou en tournois, ou en examen devant nos maîtres ou devant notre famille, peut être la source de grandes variations de performance. Prendre conscience de cela, nous poussera à nous demander pourquoi et comment s'extraire de ces variations. Travailler sa respiration est une manière d'approfondir la réponse.

Heureusement, l'interaction fonctionne dans les deux sens, et la respiration permet ainsi de réguler les émotions.

Le contrôle de la respiration est donc primordial dans le Kyūdō.

- a) Se reconnecter à la respiration ventrale qui nous était naturelle étant jeune, et que l'on perd en raison de nos vies stressées.
- b) Ecouter sa respiration, lorsque l'on est très détendu, on entend alors le bruit de l'air dans le conduit nasal.
- c) Démarrer chaque mouvement avec une inspiration
- d) Achever chaque mouvement par une expiration
- e) Adapter la longueur du cycle à l'effort requis et la durée du mouvement
- f) Essayer de respirer par les pores de la peau, que le mouvement abdominal et le flux d'air soient imperceptible, y compris lorsque la tension de l'arc est maximale.

## Les pensées

Le cerveau est mono tâche, le fait de tenir une arme et de procéder à des mouvements qui paraissent simples mais qui demandent beaucoup d'attention pour être réalisés correctement, réduit l'apparition de pensées parasites.

L'état de concentration qui en découle est également une porte d'entrée sur le monde de la méditation :

- a) Réduire autant que possible les sources de distractions dans la vie courante, afin de préserver notre attention et créativité.
- b) Particulièrement lors d'une pratique comme le Kyūdō, supprimer les sources potentielles de distraction (mobile !).
- c) Pratiquer la conscience de l'instant présent (yoga, pleine conscience, autres méditations, etc.). Pour cela, s'appuyer sur la respiration comme dans la plupart des traditions (études sur les mantras qui régulent la respiration sur un cycle de 6 respirations par minutes).
- d) Différencier une pensée sous contrôle comme lorsqu'il s'agit de trouver une solution à un problème mathématique, d'une pensée qui survient d'elle-même et nous tient captif pour un moment.
- e) Se placer en témoin de nos pensées, ne pas juger (ni en bien ni en mal), juste observer l'arrivée des pensées, utiliser leur détection comme élément déclencheur qui nous aide à retourner notre attention sur notre respiration.
- f) Constaté l'évolution des pensées avant et après la pratique permet de réduire notre assujettissement.
- g) Observer, prendre conscience.

## Aller pratiquer le Kyūdō au Dōjō

### 1- Entrer dans un Dōjō.

Je dépose mes pensées, soucis, projets, et m'applique à mobiliser l'essentiel de mon attention pour l'apprentissage de la voie enseignée dans ce Dōjō.

### 2. Enlever ses chaussures.

Les maisons japonaises sont construites sur pilotis. On laisse les chaussures (boues, poussières) à l'extérieur, on passe ou monte (au moins) une marche, et on marche pied nus (ou en chaussettes propres).

Pourquoi les arts martiaux se pratiquent-ils pieds nus ?

3. Saluer le Kamiza. C'est à la fois une marque de respect pour le lieu, pour ceux qui en prennent soin et pour nous-même, à qui nous offrons un moment de pratique.

4. Dégager, nettoyer, préparer le Dōjō.

5. Pratiquer, observer, réfléchir.

6. Ranger son matériel et le Dōjō.

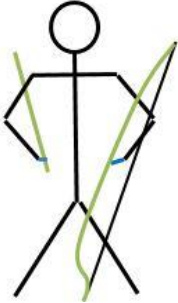
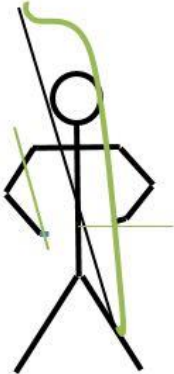



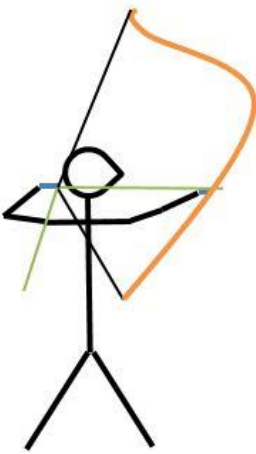
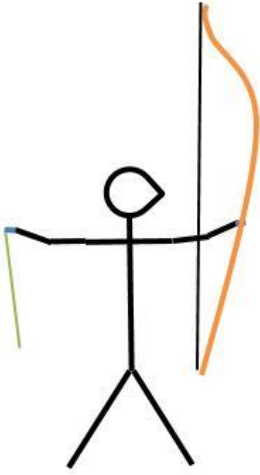
7. Saluer l'enseignant principal, les autres enseignants, l'ensemble du groupe, le Dōjō.

8. Quitter le Dōjō

9. Observer la différence de notre mental, avant / après l'entraînement.

# Hassetsu

## Les 8 postures du tir

Ashibumi	Dozukuri	Yugamae	Uchiokoshi
			
		<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Hanare (lâcher)</p>	
<p>Hikiwake</p>	<p>Kai</p>		<p>Zanshin</p>