

L'INTENTION DE CE NOUVEAU CHAPITRE

Ce chapitre est écrit pour les personnes qui ont coopéré à mon essai, en particulier, **Christine et Michel Chavret** et également **Charles Stamfli et Pierre Guillot**.

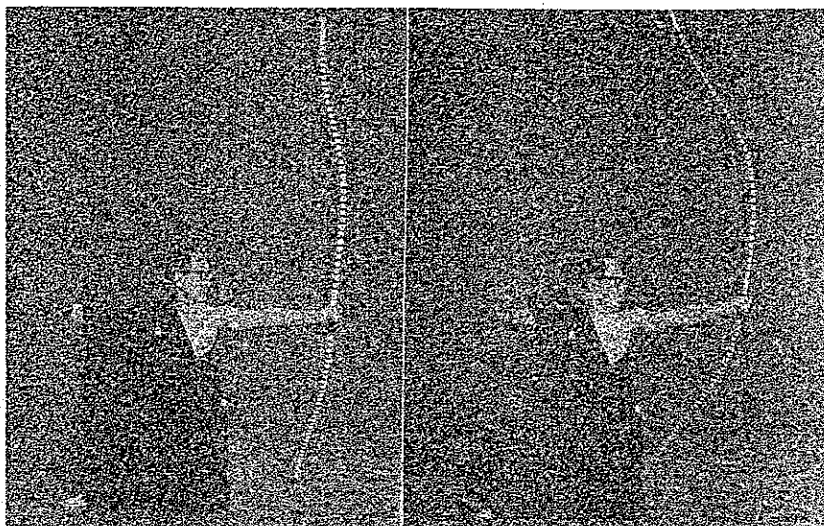
L'objectif est d'étudier l'ouvrage de **KARASAWA Kotaro sensei**.

La signification particulière d'avoir cité les noms qui précèdent est qu'ils m'ont aidé pour l'édition de l'essai que j'ai écrit il y a 20 ans. Comme l'expression de ma gratitude personnelle, je veux leur donner quelque chose en retour.

Mais, j'ai déjà un grand âge. Je ne peux plus progresser dans la pratique du tir à l'arc, et leur apprendre. Toutefois, je peux lire le japonais, j'ai l'expérience de la pratique du Kyudo et je sais encore quelques mots de français. Je peux donc faire ce travail en utilisant ces compétences.

Maintenant, je dois expliquer la raison pour laquelle j'ai choisi le livre de **KARASAWA Kotaro sensei**. Le Kyudo Dokuhon qui a été écrit par ce sensei est un grand livre très attrayant. Ce Sensei a atteint les plus hauts grades – dans Dai Nihon Butokukai, Zen Nihon Kyudo Renmei, Hekiryu Insaiha, Ogasawara Ryu, etc.

Il est reconnu qu'il a obtenu d'excellents résultats sur l'analyse scientifique du Kyudo. Son commentaire entre dans les moindres détails, et donne aux gens une explication satisfaisante. Ses pensées leur font ouvrir les yeux.



KARASAWA sensei
qui fait le TSUKUBA!
(tir en mettant un genou
à terre.)

Si je pouvais avoir une habileté comme dans le passé et que je me présente maintenant à l'examen de 7ème Dan, quelles seraient les conditions nécessaires pour réussir ?

C'est ce sujet que je voudrais approfondir.

Pour ce sujet, le livre de **Karasawa sensei** peut apporter une réponse. C'est très intéressant, n'est-ce pas? Je pense que les personnes citées ci-dessus sont déjà des pratiquants expérimentés et ont la possibilité de se lancer ce défi.

J'espère que ce chapitre aura naturellement un rôle pour corriger une erreur éventuelle dans le texte de Nichi Getsu Shin.

MON HISTOIRE DU KYUDO

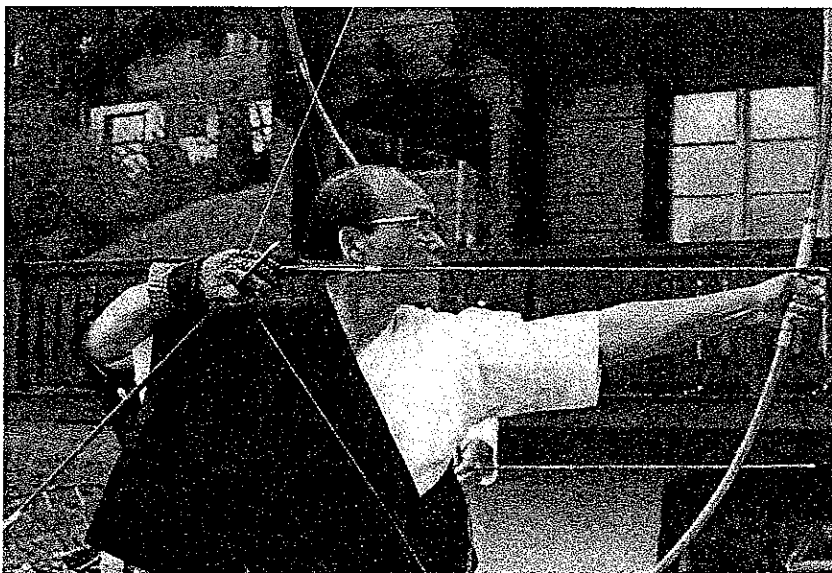
Mon histoire du Kyudo est extrêmement longue. J'ai commencé à pratiquer avec la flèche et l'arc depuis l'âge de 13 ans. A ce moment, j'étais un étudiant dans un club existant dans mon collège. Pendant 5 ans, j'y ai pratiqué le Kyudo. Au lycée et à l'université, je n'ai pas fait de tir à l'arc. Puis, j'ai travaillé au sein du Ministère du Travail et après 10 ans, j'ai repris la pratique. J'avais quarante ans et mon âge d'or a été pendant cette décennie. J'étais devenu Renshi 6 Dan. Je voulais participer à différentes compétitions et j'ai souvent gagné. Ordinairement, on tire 5 séries de 2 flèches. Si toutes les flèches atteignent la cible, c'est appelé KAI-CHU. J'ai gagné par KAI-CHU environ 4 fois y compris à l'entraînement.

Mettre la dernière flèche dans la cible est très difficile.

J'ai été choisi comme représentant de la fédération de Tokyo au Zen Nihon Kyudo Senshu-ken (Championnat), et j'ai aussi reçu un des prix principaux au Championnat de district du Kanto.

Je pense que la cause de telles bonnes performances était conditionnée par ma forme de tir. J'étais capable de tourner le coude droit assez loin vers le dos.

Cette fonctionnalité est venue d'une école appelée IKKAN-RYU, qui est un vieux style de Kyudo, que j'ai pratiqué au collège. Le propre de cette forme de tir est de descendre la base de l'épaule gauche et aussi d'affermir le coude en élevant l'épaule droite.



Laisser des traces de IKKAN-RYU

Suisse 1986

Dans le Kyudo moderne, l'équilibre entre droite et gauche est respecté et j'ai donc changé la forme de mon tir. Mais, concernant la main droite, ma forme ancienne est restée. Pour corriger cette tendance, j'ai changé la position de l'épaule gauche. Comme j'étais encore jeune, sa forme a été sans peine normalisée. Mais, après, la faiblesse persistait. Je devais compléter par la fonction du Tenouchi gauche.

Pendant une période, ma forme de tir semblait idéale dans son apparence. En fait, c'est très difficile de tourner suffisamment le coude droit vers l'arrière (vers le dos), mais je pouvais déjà le faire. Mes bonnes performances avaient une raison évidente.

Mais, il était clair que cette forme particulière conduisait à des conséquences déraisonnables. Mon arc criait et le bambou externe Todake se cassait systématiquement au bout de 3 à 6 mois. A chaque fois, j'ai dû acheter un nouvel arc. Cela a été un terrible fardeau pour moi. Je me souviens de cela.

J'ai remarqué peu à peu ce problème dans ma forme de tir. Par conséquence, j'ai changé mon Tenouchi gauche vers la position Nakaoshi, et réduit la rotation de ma main droite.

En conséquence, le traitement de l'épaule droite a été influencé. Mon taux de réussite pour toucher la cible est graduellement devenu mauvais. Ma confiance dans le Kyudo a aussi disparue de cette façon.

L'examen de Kyoshi est organisé à chaque fois dans un site différent et dans un lieu éloigné, par exemple, Tokyo, Kyoto, Fukuoka, Sendai etc. Cela était très coûteux pour moi qui supportais déjà les frais de scolarité de mes enfants. En outre, l'examen est très sévère. A la fin de ma cinquantaine, quand j'ai finalement réussi l'examen, j'avais presque perdu la confiance dans le Kyudo.

LE DEFI POUR LE 7EME DAN.

Après mes soixante ans, je suis venu en France. Concernant cela, j'ai déjà expliqué beaucoup de choses dans mon essai. Dans la vie réelle, j'ai reçu l'amitié des amis de divers clubs, Lyon, Genève, Montpellier, etc.. , ce qui fait remonter les souvenirs du passé avec ces amis. Cependant, en termes de pratique de Kyudo, mon grand regret est de n'avoir pas fait de bonnes performances.

L'une des raisons vient de ce que je voulais présenter les bonnes apparences devant les étrangers. Cette tendance à une mauvaise forme de tir dans un nouvel environnement est naturelle, mais je pensais qu'après une période d'acclimatation, elle serait quelque peu résolue. En fait, l'effondrement de la forme du tir a commencé avant mon départ du Japon et cela a été le grand problème. Sans en avoir pris conscience, je ne pouvais pas le résoudre.

Avant de quitter le Japon, j'ai présenté l'examen pour le 7ème Dan .Cela m'avait été recommandé par **Onuma sensei**. L'examen s'est déroulé au Dojo de Shinjuku.

Pour ce premier essai, j'ai pu atteindre deux fois la cible (KAI-CHU), mais je n'ai pas été reçu. Bien sûr, passer au premier essai, c'est très rare. Mais, au fond, j'aurais dû comprendre que l'effondrement de ma forme du tir a été le vrai problème.

Si je n'étais pas venu en France et que j'avais continué à m'exercer au Kyudo au Dojo de Toshima, j'aurais pu obtenir ce grade après plusieurs défis.

A propos, si j'avais été dans les mêmes conditions avantageuses que lorsque je suis devenu Renshi 6ème Dan, qu'aurais-je dû faire pour obtenir le 7ème Dan ?

Onuma sensei m'avait dit que le 7ème Dan est un sommet difficile à surmonter mais que, si je l'obtenais, cela serait utile dans mon action en Europe en me conférant la qualité de leader. Bien sûr, je ne voulais pas devenir le leader. Je voulais étudier la vie française économique et sociale. Mais l'examen pour le 7ème Dan a été intéressant, parce que l'enjeu était de regagner la confiance en moi-même.

En bref, dans cet examen, on doit exprimer l'élégance du tir. Zanshin doit être constitué par un sentiment majestueux d'extension. Cela doit être basé sur l'expression de la force mentale, et non pas sur une technique superficielle.

Mais ici, je veux oser discuter de la voie pour apprendre la technique. C'est nécessaire, je crois.

MAINTENIR UN ZANSHIN GRANDIOSE ET PLEIN DE DIGNITE.

Je vous recommande d'avoir conscience de la beauté du Zanshin. Originellement, la beauté est le résultat des efforts, elle ne doit pas être fabriquée volontairement. Cependant, imaginer la forme de Zanshin pendant que l'on fait Nobiai en Kai peut être un artifice autorisé.

Une suggestion : utiliser fréquemment la vidéo. Voir sa forme de Hanare est très utile.

Il y a une différence de la doctrine dans les différentes écoles sur la forme de Zanshin.

L'AVIS DE KARASAWA SENSEI.

(1) YOKO-ICHI-MONJI PENDANT LA DERNIERE ETAPE DE NOBIAI .

Yoko-Ichi-Monji est la ligne horizontale composée par les mains, les bras et la poitrine et la résultante d'un bon tir.

KARASAWA Sensei indique que, si on peut étendre les avant-bras, en faisant fonctionner Shitasuji (ligne en bas) à droite et à gauche, l'avant-bras droit se positionne assez ouvert. Yunde (la main tenant l'arc) est étendue un peu en direction de la cible, et le poing gauche descend un petit peu (d'environ une distance d'une moitié de la largeur du poing).

KARASAWA sensei écrit : comme une condition pour réussir un bon tir, il faut que les coudes soient dans la même situation en Kai. Autrement dit, on les fait tourner dans le sens des aiguilles d'une montre. En réalité, vu du tireur, en Hikiwake, le coude droit est tourné dans le sens inverse.

Pour ce réglage, quand la flèche touche la joue à Kuchiwari (sur la ligne de la bouche), on lève le coude droit un peu en haut et on le fait tourner vers l'arrière, en étendant le tout avec la base de l'épaule et aussi Yunde.



Note Ce point est très important mais il se peut qu'il y ait une opinion différente dans les autres écoles.

J'accepte l'avis de KARASAWA sensei. Il faut étudier aussi "Hannen Hanjaku" dans Chikurin- Ryu.

(2) LES MAUVAISES HABITUDES EN HANARE.

En Hanare, deux mauvaises habitudes surviennent facilement. La première consiste à trop abaisser le poing gauche (Yunde). Il résulte d'une conscience trop volontaire de faire réaliser Yugaeri (phénomène où l'arc tourne dans le Tenouchi en Hanare). Il arrive parce qu'on relâche trop le Tenouchi.

En fait, le Yugaeri arrive de la fonction de Tenouchi, mais un débutant veut le faire par lui-même en créant le mouvement tournant de l'arc comme le résultat d'une ouverture de la paume. Le désordre de Zanshin concerne cela. Pour le corriger, il est nécessaire de faire beaucoup d'entraînement.

La deuxième mauvaise habitude consiste, pendant la décoche, à déplacer le poignet de Yunde vers la gauche ou parfois vers la droite. En fait, en Hanare, on ne doit pas changer la forme du Tenouchi (la situation du poing gauche) et l'étendre vers la cible en faisant Shi-me-modoshi (serrer, et replacer immédiatement).

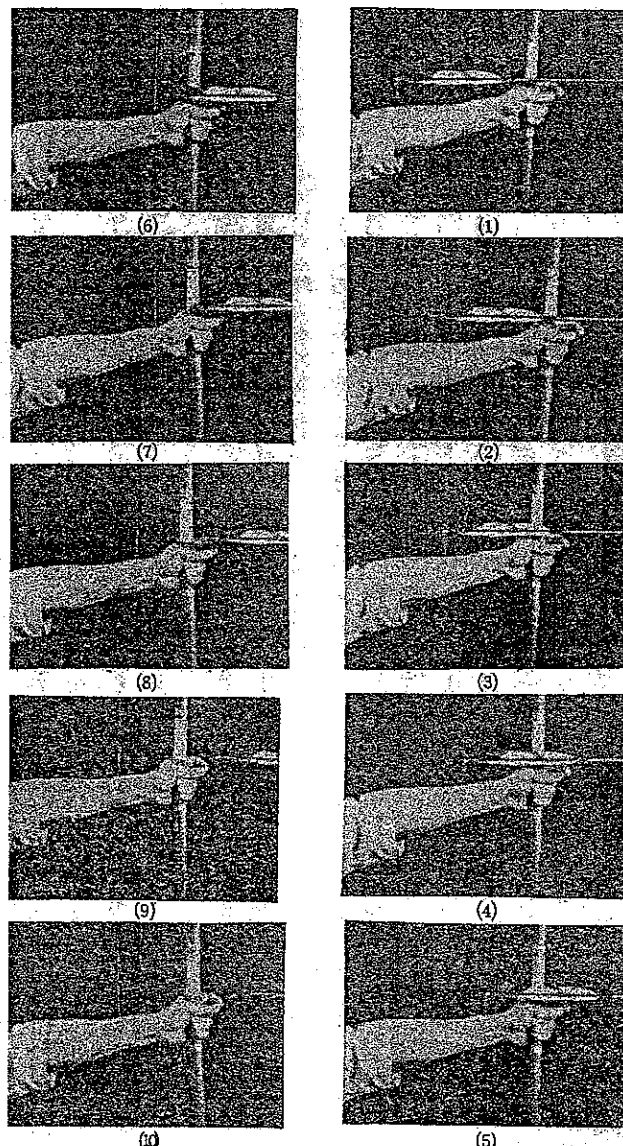
KARASAWA sensei écrit que, en Hanare, on doit serrer le Tenouchi de Yunde. A ce moment, les extrémités des doigts sont détendues un petit peu. Aussitôt, il faut les resserrer. Réalisé avec rapidité, l'arc ne descend pas et aussi ne vacille pas. On peut alors entendre un bon Tsurune (son de la corde lorsqu'il frappe la partie haute de l'arc) et l'arc se maintient alors à la verticale.

Quand on serre le Tenouchi, est ce que les extrémités des trois doigts s'ouvrent immédiatement?

Certainement, par le mouvement de rotation de l'arc, l'équilibre dans la paume se modifie. A ce moment, est ce qu'elle parvient à la situation d'être détendue ?

L'existence de la technique de Shi-me-modoshi, et le phénomène que l'arc tourne dans le Tenouchi signifient que l'on doit relâcher Tenouchi un petit peu en Hanare ?

Sur le sujet, **KARASAWA sensei** écrit que si l'on a réalisé parfaitement le Tenouchi (grip), on peut faire Hanare sans Shi-me-modoshi, seulement par le serrage. C'est l'idéal. En général, il sera nécessaire de s'entraîner à la pratique de Shi- me- modoshi.



(4)

(5)

矢の離れていく様子
decoch or une flèche

Note **URAGAMI Hiroko sensei** écrit qu'elle ne trouve pas un changement visible dans l'extérieur de sa forme de Tenouchi, mais qu'il a changé graduellement par un accomplissement en plusieurs étapes. (Nichi Getsu Shin page 59)

(3) L'EXERCICE DE SHI- ME- MODOSHI

Il est très important de surmonter les mauvaises habitudes pour maintenir la dignité du tir :

- Pratiquer sans utiliser l'arc
- Faire un cercle avec le pouce et l'index. Solidifier l'extrémité des trois doigts
- Rétrécir le cercle constitué par le pouce et le majeur en frottant la partie inférieure du pouce gauche avec le coin de l'ongle du majeur. A ce moment, ne pas bouger le pouce et l'index
- Suspendre un poids d'environ trois kilogrammes dans la paume, essayez le même mouvement. (pages 90, 91, 92)

KARASWA sensei écrit que en pratiquant cet entraînement avec ferveur, on obtiendrait surement un bon résultat.



(4) TSURUNE

TSURUNE représente le son produit lorsque la corde frappe la partie haute de l'arc (SEKI-ITA) lors du Hanare. Cela est un charme en Kyudo et peut prouver la qualité du tir. D'autre part, il dépend également de la capacité du facteur d'arc.

Si l'on peut bien exécuter Shime-modoshi, il en résulte que le TSURUNE sonne splendidement.

Maintenant, je vais vous faire connaître une petite anecdote. Au début d'un concert de Taiko (Grand Tambour), un présentateur a expliqué la technique d'un virtuose. Pour faire résonner le son, juste avant de frapper, il relâche un peu le grip, et après il frappe le tambour en serrant le poing. Il se peut qu'il y ait des différences dans les détails, mais je sens que les méthodes sont presque les mêmes que pour Shime-modoshi.

(5) SUR NOBIAI

Pendant le Kai, l'action de Nobiai est très importante.

En Hikiwake, la force de l'arc est distribuée à droite et à gauche en oblique depuis la position Ushiokoshi qui est le point le plus haut. Ensuite, quand la flèche touche la bouche, on change la fonction de Yoko-Ichimonji, et on fait Nobiai jusqu'à Hanare. Cependant, Nobiai ne signifie pas seulement atteindre l'extension jusqu'à Ya-ja-ku (longueur de la flèche). Il s'agit de maintenir la tension en opposition avec la force de l'arc.

Lorsqu'on étend les avant-bras et les muscles en dessous, l'avant-bras droit s'approche naturellement du bras, et le coude droit est étendu encore le plus loin possible. Si la main gauche fonctionne bien, on peut infailliblement toucher la cible. (page 156)

Lorsque que les coudes sont naturellement affermis et stabilisés, comme résultat, on peut équilibrer à droite et à gauche en étendant Yunde et l'avant-bras.

Nobiai est fait avec l'achèvement de Tsu-me-ai.

Tsumeai signifie faire la solidité.

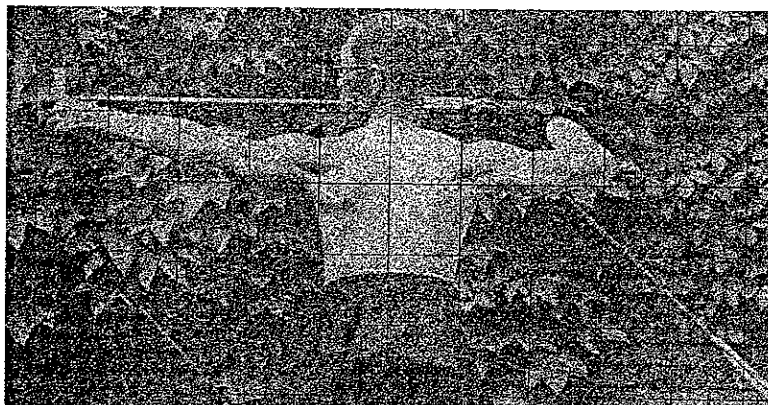
Serrer les muscles sous les épaules.

Note On peut distinguer le traitement d'épaule sur trois niveaux (haut, milieu et bas).

Bien sûr, le niveau du haut ne se pratique plus de nos jours et le discernement entre le positionnement milieu et bas est délicat.

Cela est possible et on doit choisir par la différence d'ossature de chaque personne.

La photo du dos de KARASAWA sensei est splendide. (Niveau en bas)



En Hikiwake, on ne fait pas jouer le rôle principal au poignet droit. Conduisez le mouvement par la ligne allant des extrémités des doigts au coude.

En ouvrant les muscles de la poitrine, on descend la base de l'épaule vers le bas, et on étend aussi les muscles du dos.

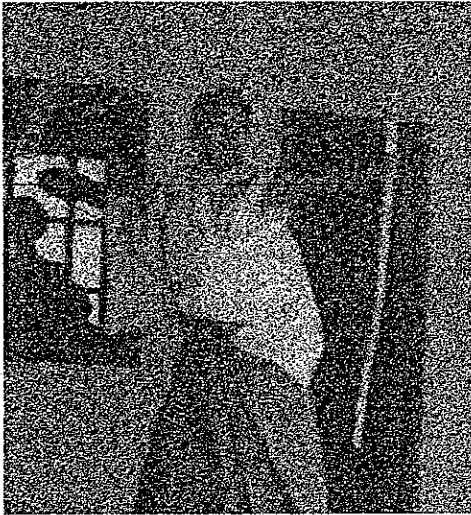
(6) L'ÉVÈNEMENT DE HANARE.

Ne choisissez pas le moyen de détacher la corde en ouvrant le poing. Pincer le pouce, en même temps, retourner le poignet. Après la décoche, tout de suite, refermer le poing.

Ne courbez pas le pouce dans le Yugake pour bien le pincer. Étendre légèrement le pouce, en touchant à la partie haute du côté inférieur du Yugake.

(7) LA POSITION DE L'ARC EN ZANSHIN.

L'arc se lève perpendiculairement. Mais, sur la position, il y a différents avis dans les diverses écoles. Ils proviennent de la méthode de tir. Par exemple, dans Hekiryu, on fait parfois maintenir l'arc en oblique. C'était une forme pour combattre dans les champs de bataille.



OSAWA Mangui Sensei
Cas de la perpendiculaire



INAGAKI Genshiro Sensei
INSAIHA



SATO Kaori
Suisse 1986

IKIAI

Jusqu'ici, nous avons principalement traité des problèmes techniques de Kai à Hanare. Mais, eux seuls ne sont pas suffisants. Comme un des autres éléments principaux, il y a un sujet difficile appelé Ikiai (respiration pour faire le tir). Ikiai dans le geste général, après plusieurs années, atteindra le niveau de l'être. Cependant, Ikiai est une exigence réclamée pour atteindre l'étape finale.

Ikiai pour le Kai est fait avec une méthode utilisant le diaphragme. De cette façon, on inspire d'abord assez d'air dans les poumons ; ensuite, on continue en l'expirant petit à petit jusqu'au diaphragme. En même temps, il convient de graduellement renforcer le bas ventre jusqu'à la limite. Dans cette limite, on peut respirer de façon minuscule et même parler.

(1) La mauvaise habitude de Ha-Ya-ke (lâcher trop vite)

Moi, je suis un pratiquant avec une tendance de Hayake. Dans l'examen de Kyoshi, je n'ai pu pas maintenir Kai plus de trois secondes. Néanmoins, j'ai pu réussir l'examen, parce qu'il est demandé de réussir KAICHU, et de passer un premier test difficile de SAN-NIN HITOTSU-MATO SHAREI (trois personnes tirent ensemble avec un sentiment d'unicité dans le groupe et ceci demande une expression de tir avec la beauté du style). Mais, dans l'examen pour le 7ème Dan, il est exigé un tir du plus haut niveau. Ikiai en est une des propriétés.

Alors, combien de secondes doit-on maintenir le Kai ? La question est un peu un non-sens.

KARASAWA sensei l'écrit comme suit : S'il s'agit uniquement de cette question, elle est dépourvue de sens. Le vrai sujet concerne le contenu comprenant Tsumeai et Nobiai. En pensant le moment pour un véritable Kai, il faut au moins 5 ou 6 secondes. La profondeur de Kai sera le véritable enjeu.

(2) Avis de OKAZAKI sensei.

Ici, nous voulons rappeler l'avis d'**OKAZAKI Hiroshi sensei**. (Nichi-Getsu-Shin page 117). Sensei écrit qu'il faut se positionner devant la cible, sans décocher et maintenir Kai au moins 10 secondes. Si l'on peut le pratiquer ainsi pendant deux semaines, son Hayake est vaincu.

Pour moi, ce n'est pas difficile de maintenir Kai 10 secondes devant la Makiwara et même aussi devant la cible. Mais, lorsque le désir d'atteindre la cible se produit, Hayake arrive encore.

OKAZAKI sensei est célèbre pour faire un long Kai et son avis sur Hayake est peut être relatif ? Cependant, il est intéressant d'essayer cet exercice.

(3) Avis de KARASAWA sensei.

KARASAWA sensei écrit que lui aussi a eu la tendance de Hayake. Toutefois, son expérience est différente de nos cas. Dans le cas de sensei, pendant une première période, il décochait la flèche en moyenne après 8 secondes et pouvait presque toujours atteindre la cible. Ordinairement, après Hikiwake, Matozuke (viser la cible) est déjà juste. Ensuite, il s'assurait encore de prendre peu à peu conscience de tous les éléments pour le tir. Ensuite, il confirmait encore Matozuke, et décochait en faisant Nobiai.

Il a affermi les bases des épaules, confirmé le coude gauche, fait attention à Tenouchi et préparé les positions de l'épaule et du coude droits. Après avoir fait Nobiai, tous ces éléments étaient le contenu de son Kai.

Cependant, un jour, un examinateur a recommandé à **KARASAWA sensei** de quitter cette habitude de morceler le Kai. Mais depuis lors, sensei a dû faire longtemps face à une mauvaise situation. Jusqu'à la restauration, il lui a fallu environ 7 ans.

Cet épisode est intéressant. Qu'est-ce que Kai ? Ce n'est pas un processus.

Qu'est-ce que Mushin ? Dans le caractère chinois, il est écrit comme "sans cœur".

Je ne peux pas répondre exactement et n'ai pas la qualité pour cela.

Mais tout commence essentiellement sur ces bases.

(4) Feuille d'ordonnance de sensei

De la position de Daisan et jusqu'à la fin de Hikiwake, aspirer assez d'air dans les poumons, après expirer finement et longtemps. Continuer cette situation en patientant un petit moment. Répéter cela plusieurs fois ; étrangement, on ne prend pas conscience de la cible. Lors de l'interruption de la respiration, on doit laisser entrer l'air frais dans les poumons. A ce moment, on inspire d'abord en grande quantité et après, on expire finement et longuement.

Lorsqu'un chanteur veut chanter une longue phrase, il inspire brièvement pour utiliser sa respiration.

C'est une méthode similaire à celle utilisée en Kyudo.

AU MOMENT DE TERMINER CE CHAPITRE.

J'ai maintenant 87 ans. Bien sûr, je ne veux plus passer le 7ème Dan ni aucun grade. D'autre part, j'ai souhaité moi-même m'attaquer à la publication de cet essai. De fait, ce travail sera l'examen définitif.

Je suis incapable de bien parler la langue française, mais je dois me lancer le défi de la traduction. Heureusement, je dispose toujours d'une assistance et j'ai pu apprécier ce bon travail ; à ce moment, quelle joie j'ai eu !

La vie est comme ça. Maintenant, depuis le tremblement de terre dans le district de Tohoku au Japon, beaucoup de personnes collaborent les uns avec les autres. A ce propos, les japonais utilisent le mot "KIZUNA" (lien), devenu à la mode.

Cet essai est aussi un Kizuna entre amateurs japonais et français du Kyudo.

Le Kyudo est profond et vaste. Je me présente à l'examen final comme cela et je suis palpitant quant au résultat.

Au revoir, mes amis.

Kaori Sato

佐藤 香織

Toride, Mars 2013