

La Feuille de chou

d e l a F a l a i s e V e r t e



Informations saisonnières de la pratique du Kyudo au Dojo de l'Esprit Direct

Hiver 2022

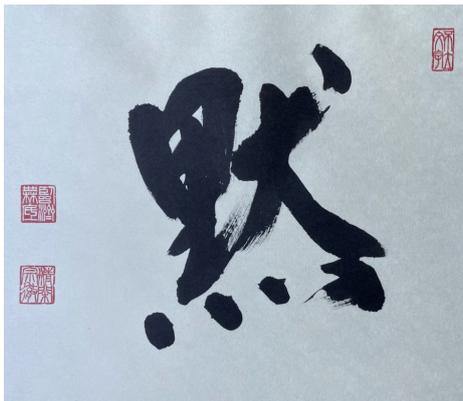
Janvier 2022

Les uns après les autres les participants arrivent sur le Dojo, lentement. Ils sont déjà en tenue et lentement mettent leurs arcs sous tension. Ils frottent la corde de l'arc. Un crissement résonne dans le Dojo. Quelques uns ont déjà décoché leurs premières flèches à la botte de paille (*makiwara*). Le claquement de l'arc se fait entendre : *Tsuruné*. Le son de la corde au moment du décoché. La seule chose qu'on entend sur le Dojo.

Les « *sharei* » (tir en harmonie à 5 archers) s'enchainent. Aucune parole n'est prononcée. Cinq d'entre eux sont sur le pas de tir. Chaque archer sur la ligne de tir attend son tour. Quand le premier a tiré c'est au tour du deuxième. On attend son tour en silence. Le silence permet de prendre conscience de sa conscience. Prendre conscience de sa conscience est sûrement le but ultime du Kyudo.

On souffre aussi en silence. Assis dans la position nom-

mée *kiza*. Si la posture du *za-zen* présente des difficultés, assis en tailleur jambes croisées, le *kiza* « à genou en appui sur les orteils » est peut-être plus difficile encore. Dans la posture du *kiza*, attendant que son tour de se relever ar-



黙 *MOKU*: Silence
Calligraphie du maître du temple de Rinzai-ji

rive enfin, que faire d'autre sinon se concentrer sur ses respirations ? Je souffre j'inspire, je souffre j'expire. Enfin son tour de se relever arrive. On ne peut le faire qu'élégamment comme chaque déplacement, chaque geste. En tous cas on s'y efforce. Oh ! Que c'est dur de se relever. Enfin debout, je me positionne, j'élève l'arc, le fais pivoter en direction de la cible, le bande, puis décoche.

La flèche se plante à deux endroits possibles : dans la cible, à côté de la cible. Donc à côté... Pas d'état d'âme, surtout pas d'état d'âme. Dans la cible ? On ne montre pas sa joie. A côté ? on n'exprime pas sa déception. Ou alors seulement intérieurement. Dans les deux cas rien ne doit transparaître. On reste Zen... La flèche va dans la cible : c'est bien. Elle va à côté de la cible : c'est bien.

Ce que je cherche dans ma pratique du Kyudo c'est être « Un » avec arc, flèches, cible, moi. Et quand je trouve cette union, cette unité, je perds mon moi. En y parvenant on touche au divin qui est en soi. On n'y arrive pas à tous les coups, à chaque flèche. Mais on a essayé ! En essayant on sauve son tir.

Être « Un » avec ce qu'on fait au moment où on le fait est un thème récurrent du Zen. Cela commence dès la naissance du Taoïsme, bien avant le Bouddhisme, dont on situe la naissance approximativement 500 ans avant notre ère. Concentration et respirations sont la base du processus de réali-

Renseignements et inscriptions auprès de La Falaise Verte



Association de Kyudo de la Falaise Verte

278 chemin de la Riaille 07800 Saint Laurent du Pape

04 75 85 10 39 / falaiseverte@orange.fr

www.falaiseverte.org

La Feuille de chou

de la Falaise Verte



Informations saisonnières de la pratique du Kyudo au Dojo de l'Esprit Direct

Hiver 2022

sation de soi, bien que tout le monde n'en soit pas conscient. Pourtant lorsqu'on évoque ce moment de concentration ultime, on goûte aux choses de l'instant. A ce moment il n'y a plus d'égo, plus de moi-je. Cela conduit à un sentiment de présence pure, sans limites définies.

Il y a fusion avec l'univers. C'est à ce moment de fusion qu'on goûte les choses de l'instant, de grande émancipation, de libération, de tout ce qui nous encombre qui donne envie de changer de vie. Au lieu de s'égarer dans le monde du verbal, on se fond dans le moment présent, seul moment véritablement palpable. A partir de là on cesse de vivre dans le monde étroit de ses intérêts et de ce qu'on se trimballe. Prendre conscience de sa conscience est l'opération capitale dans sa vie.

A plusieurs reprises j'ai expliqué, lors de l'exécution des huit phases du kyudo, comment respirer. Un article a paru dans le magazine publié par la Fédération de Kyudo. Toutefois chacun procède à sa manière... Ceci dit, si on regarde les gra-

phismes du Manuel du Kyudo, on voit que les points d'énergie sont situés au niveau du hara, et que c'est du hara que l'énergie est distribuée dans les différentes parties du corps, là où l'énergie est distillée pour la bonne exécution de l'enchaîne-



Aquarelle du cinéaste Kurosawa

ment gestuel. Quel que soit le rythme respiratoire choisi par l'archer, il est fondamental de respirer avec les abdominaux inférieurs. En effectuant une respiration abdominale on nourrit le siège de l'énergie situé entre le pubis et le nombril : le hara. Jusqu'au jour où cette respiration devient, dans sa vie de tous les jours aussi, une

respiration naturelle.

Taïkan Jyoji

Samedis du Kyudo

26 février 2022
12 mars 2022
09 avril 2022

Session Hiver Kanchûgeiko

Du samedi 19 au vendredi 25
février 2022

Stage CTKara

Du vendredi 24 au dimanche
26 juin 2022

Session Été Shochûgeiko

Du samedi 02 au vendredi 08
juillet 2022

Haïku

*Le son du silence se fend,
Sur un air de plumes,
Vers des tambours de papier.*

J.M

Renseignements et inscriptions auprès de La Falaise Verte



Association de Kyudo de la Falaise Verte

278 chemin de la Riaille 07800 Saint Laurent du Pape
04 75 85 10 39 / falaiseverte@orange.fr
www.falaiseverte.org