

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

Printemps 2022

Donner une dimension spirituelle à sa pratique.

Le Kyudo est sûrement la pratique/discipline où chacune des huit phases du tir (*Hassetsu*) est volontairement marquée. Dans les autres pratiques martiales (judo, kendo, aikido par exemple) étant donné la fulgurance de l'exécution des assauts, seule la concentration est activée au cours des entraînements.

La respiration dans la pratique du Kyudo, seule « Voie » qui intègre volontairement une forme de respiration lors de l'enchaînement gestuel, fonctionne d'une manière ralentie. Le fait de ralentir les respirations permet en même temps de ralentir son métabolisme. Lorsque celui-ci marche au ralenti plusieurs mécanismes physiologiques s'opèrent. On apprend à mettre le mental au cœur du tir et du déroulement des gestes.

Le Kyudo revient, in fine, à « être Un » avec ce qu'on fait au moment où on le fait, quoi qu'on soit en train de faire ! Chaque action est une méditation profonde.

On s'applique à bien marquer chacune des huit phases, y compris la dernière, 8 bis, peut-être la plus importante puisqu'il s'agit du retour à sa position initiale, à la position de départ en quelque sorte et de réintégrer son soi si toutefois on se s'en était départi.

La pratique de la cérémonie du thé « Chado », (prononcer Tchado) - Voie du Thé - permet

également cette intégration du soi, cette rentrée en soi. La « Voie du Thé » est sûrement parmi les « Voies de réalisation » la plus complexe, la plus « fouillée ». Deux écoles concurrentes se sont exprimées au fil des siècles. L'école de la « Porte arrière » (*Urasenke*) et l'école de la « Porte avant » (*Omotesenke*).



Les Indiens de Patagonie pratiquent Hadanugui (dénudement du torse) dans la neige...

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

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

Printemps 2022

Ces deux écoles se sont différenciées par leur côté plutôt « spirituel » (Omote) et plutôt matériel (Ura). Une autre Voie, Shodo, Voie de l'écriture et des signes, non des moindres parmi les « Voies de réalisation », permet et exige elle aussi cette absorption sur le soi.

Dans le kyudo il existe autant de forme de respiration qu'il y a de Sensei. J'ai adopté la technique qu'utilisait mon Maître, Saïto Tomoji Sensei. Lorsqu'on s'engage dans cette Voie, ce n'est pas trop de dire qu'on patauge avec ses propres respirations, déjà qu'on patauge avec l'enchaînement des gestes.

Toutefois, si l'on observe les graphismes du manuel de kyudo élaboré par la Fédération japonaise, un graphisme sous la forme d'un cercle marque nettement la région située entre le pubis et le nombril.

Cette région du corps est le garde-manger de l'énergie vitale. Lors de l'exécution de l'enchaînement des phases, quel que soit le rythme respiratoire adopté, la respiration se fait par les muscles de l'abdomen. La respiration est ventrale. Cela

devrait se reproduire également dans la vie quotidienne...

En faisant fonctionner cette partie du corps on nourrit les neurones situés sous le nombril, aussi nombreux qu'il y en a dans le cerveau du chien.

Toute pratique peut devenir une Voie de réalisation. A condition d'y mettre un peu de sien, et pour le kyudo un peu plus qu'élever l'arc, le pivoter en direction de la cible, bander l'arc et décocher.

Taikan Jyoji

Stage DTN

Du vendredi 03 au lundi 06 juin 2022

Stage CTKara

Du vendredi 24 au dimanche 26 juin 2022

Session Eté

Shochûgeiko

Du samedi 02 au vendredi 08 juillet 2022

Stage d'Initiation France Kyudo

Du vendredi 12 au jeudi 18 août 2022

Stage CT Grand-Sud

Du samedi 20 au dimanche 21 août 2022

Haiku

*Ce matin sur la butte
Face à l'azuchi,
Les murs ont des groseilles.*

*Un trait de lumière
Traverse le chemin des flèches
Les mûres ont des abeilles.*

J.M

T.D

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