

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 2024

La respiration : Pourvoyeuse d'énergie

A sa naissance on effectue une première inspiration. Ça nous donne la vie. Et si au moment de mourir on n'arrêtait pas de respirer on ne mourrait pas. Entre cette première inspiration et la dernière, toute sa vie on inspire, expire, inspire, expire. Et ce va-et-vient respiratoire, on ne sait pas le faire correctement. Du coup la respiration ne donne plus l'énergie qu'on attend d'elle.

Ce que le Bouddhisme appelle « esprit » est le principe à la fois de vie, de conscience et de pensée. La pratique du kyudo permet le fusionnement de ces éléments et de les intégrer dans sa vie au jour le jour.

Le thème principal du stage de juillet qui aura lieu du 1^{er} au 7 juillet 2024, sera l'introduction à la respiration lors de l'exécution des huit phases du kyudo selon les principes élaborés par le Maître Tomaji Saïto (10^o Dan hanshi, ancien Président de la Fédération Japonaise de kyudo ZNKR) dont j'ai été l'élève.

Le principe est le suivant : Lorsqu'on souève un sac de ciment (autrefois les sacs pesaient 50 kg) naturellement on expire en soulevant le sac. On n'a pas besoin de réfléchir, c'est naturel. Il en va de même dans le kyudo. Avant de s'engager dans une action on remplit ses poumons d'air puis, lorsque l'action commence, on vide ses poumons. Un exemple tout simple, on pourrait dire tout bête ; avant de faire « monomi » (regard sur les choses, c'est-à-dire sur la cible), on inspire. Puis en expirant on tourne la tête en direction de la cible. A nouveau on inspire et à nouveau en expirant on élève l'arc : « Uchi-o-koshi ». L'ac-

cent sera mis sur l'expiration, le temps que le corps intègre une « respiration pourvoyeuse d'énergie ».

Je crois l'avoir dit quelque part, il y a autant de neurones dans la partie située entre pubis et nombril qu'il y en a dans le cerveau d'un chien. Et un chien c'est intelligent. Donc l'attention à la respiration est à porter tout au long de l'exécution des phases du kyudo. Dans la méditation Zen la respiration se fait également avec les abdominaux inférieurs. Pas seulement



Maître Tomaji Saïto (10^o Dan hanshi) à 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 2024

pendant la méditation de même tout au long de sa vie. C'est une pratique à intégrer dans ses respirations de tous les jours. Et la méditation Zen, assis jambes croisées, reste un exercice méditatif à pratiquer pendant vingt minutes quotidiennement si on veut créer « un automatisme » :

1 : Faire en sorte que la respiration devienne automatiquement abdominale.

2 : On vide ses poumons et tranquillement, d'une manière naturelle, on les remplit, puis on les vide lors d'une action, à nouveau on remplit les poumons et on les vide en élevant l'arc « Uchi-oshiki ».

L'action qui consiste à vider l'air des poumons, donc l'expiration, et le fait d'utiliser les abdominaux inférieurs pour expirer, dans cette action les pensées s'amenuisent, puis disparaissent.

Quand le corps s'engage dans l'exécution des phases de tir (au nombre de huit) on est UN avec l'action en cours d'exécution. Lors de « Ikiwake » (ouverture de l'arc), les bras, le corps, sont investis dans cette action : Dans ce sens rien n'est plus important que l'action d'ouvrir l'arc. Tout le corps, tout l'être se retrouvent investis dans cette action. Le corps sait et sent qu'il ouvre l'arc, l'esprit aussi, le moi aussi. Car, à ce moment précis, le corps comprend ce qu'il doit faire, ce n'est plus la tête qui dicte au corps, l'esprit se trouve dans les bras, le corps, l'être tout entier. Lorsqu'on observe les grands Maîtres de kyudo lors de présentations de leur art, on remarque leur implication totale dans ce qu'ils sont en train d'exécuter.

Taïkan Jyoji

Stage Haut gradés France Kyudo

Responsable shōgo :

Laurence ORIOU et Charles-Louis ORIOU

Assistant : Jean-François DECATRA

Du samedi 18 au lundi 20 mai 2024

Possibilité d'arriver le vendredi soir

Stage Printemps CTKARA

Responsable shōgo : Patricia Stalder

Du samedi 29 au dimanche 30 juin 2024

Possibilité d'arriver le vendredi soir

Shochūgeiko

Ouvert à tout niveaux

Session d'été dirigée par Taikan Jyoji

Assisté par François Cavalier

Du lundi 1er au dimanche 07 juillet 2024

Stage National d'Initiation

Responsable shōgo : Charles-Louis Oriou

Du mercredi 14 au mardi 20 août 2024

Une corde tendue

Se lâche, pleine d'espoir.

Ploc ! Le joli bruit

FG

Laissez parler les petits papiers.

Papiers de riz ou d'harmonie.

Puissent-ils tantôt papiers Mato,

Vous transpercer.

JM

Merci à Régine et S. Gainsbourg

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