

I SHIN DEN SHIN KENDO & IAIDO



MANUEL DU PARFAIT IAIDOKA



I SHIN DEN SHIN

KENDO & IAIDO



TABLE DES MATIÈRES

1. UN PEU D'HISTOIRE	3-4
2. IAIDO GÉNÉRALITÉS	5
3. INTRODUCTION POUR UNE PRATIQUE DE L'IAIDO SANS DANGER	6
4. PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPEMENT	7
5. LE BOKKEN	8
6. L'IAITO (KATANA NON COUPANT)	9-11
7. LE SHINKEN (KATANA AUTHENTIQUE)	12
8. LE IAIDO GI (VESTE D'ENTRAÎNEMENT)	13-14
9. LE OBI (CEINTURE)	15
10. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)	16-18
11. LE HAORI (TENUE DE CÉRÉMONIE)	19
12. LES GENOUILLÈRES (PROTECTION DES GENOUX)	20
13. LE SAC	21
14. L'ÉTIQUETTE (PROTOCOLES DOJO)	22-24
15. LA PRATIQUE ET LES KATAS	25-28
16. GLOSSAIRE	29-32
17. CONCLUSION ET SOURCES	33

1. UN PEU D'HISTOIRE

AVANT LE XX^{ÈME} SIÈCLE

Autour de la pratique du sabre des samourais existaient deux types de koryū (écoles anciennes) complémentaires, les ken-jutsu ou techniques de maniement du sabre, et les iai-jutsu, techniques consistant à trancher en dégainant. L'iai a été codifié à la fin du XVI^e siècle par Hayashizaki Jinsuke Shigenobu, et rapidement répandu à travers les écoles traditionnelles. Shigenobu serait le nom d'une personne née à Sagami (actuellement Kanagawa), en Tenmon 17, soit en 1549.

Selon des récits plus anciens, les techniques de Shigenobu ont porté différents noms: hayashisaki, shinmei musō, shin musō, shigenobu. Il existe de nombreuses variations dans la biographie de Shigenobu et il est difficile, parmi tous ces récits, d'établir une certitude. Mais on peut dire qu'ils ont pour point commun de désigner Shigenobu comme celui qui est à l'origine des différents styles de iaido. Parmi ceux-ci, on compte Tamiya Heibei Narimasa (style Tamiya), Katayama Hoki Morinaga Yasu (style Hoki).

Le sanctuaire du iai hayashisaki se trouve à Murayama, Yamagata ken.

Miyamoto Musashi créa un koryū, nommé tout d'abord Niken ryū (École des deux sabres), puis Niten ryū (École des deux cieux), et enfin Niten ichi ryū (École des deux ciels comme une terre), mais ayant un style hors du commun (utilisation simultanée de deux sabres, l'un court, l'autre long) et peu d'audience auprès de l'empereur. Son apport tant technique que stratégique (positionnement lors d'attaques multiples, prise en compte du terrain, de l'environnement, des conditions météo) fut considérable pour les kendoka (ou kenshi) et iaidoka modernes. Il fit du bokken une arme à part entière, aussi létale qu'un katana ; il fut le lien entre le combat d'extérieur avec katana et wakisashi ou katana seul et du combat d'intérieur avec uniquement le wakisashi, à cause de l'encombrement du katana trop long pour être efficace dans les demeures du Japon d'alors. Ses duels les plus emblématiques sur une soixantaine au total, sont décrits dans La Pierre et le Sabre et La Parfaite Lumière.

Son style, très individuel, s'apparente plus au duel tel qu'on le connaît en Occident (comme au temps du roman de cape et d'épée, de l'escrime et des bretteurs). La survivance de son style est assurée par une lignée de maîtres qui descendent directement des disciples de Musashi. Cette école est la Hyōhō niten ichi ryū (Première École des deux cieux). Le hyōhō (stratégie) y occupe une place capitale. Elle est dirigée aujourd'hui par le 11^{ème} successeur de Miyamoto Musashi, Iwami sōke.



XX^{ÈME} SIÈCLE

Ce n'est qu'au XX^{ème} siècle que le terme laido fait son apparition, et devient un art plus philosophique, consacré à la recherche du geste pur et à l'éveil spirituel. Un nom important à citer pour cette évolution est Nakayama Hakudo (entre autres 29^{ème} sōke de Musō shinden ryū laido, sōke de Shinto musō ryū jodo).

Les katas enseignés par les koryū répertorient les gestes et situations courantes de combat. Leur pratique permet un apprentissage conduisant à une fluidité des mouvements et une réponse rapide dans ces situations de combat.

Les deux koryū qui recensent le plus d'élèves dans le monde sont Musō jikiden eishin ryū et Musō shinden ryū. Comme la très grande majorité des écoles d'iaido, elles sont issues de hayashizaki ryū, style proposé par le fondateur qui s'est ensuite subdivisé en de multiples koryū. Bien qu'issues d'une seule et même école, les deux enseignements se sont séparés en 1936. Il existe donc également de nombreuses autres koryū actives, certaines n'enseignant que l'iai comme Hoki ryū, d'autres pluri-disciplinaires comme Katori shintō ryū, Suiō-ryū, Take no uchi, Kashima shinto ryū. La tradition de ces koryū s'est perpétuée sans interruption d'enseignement parfois depuis plusieurs siècles.

Liste des koryū de iaijutsu de la Nihon Kobudo Kyokai établie par Guy Buyens en février 2009:

- Hayashizaki musō ryū iaijutsu
- Musō jikiden eishin-ryū iaijutsu
- Tamiya-ryū iaijutsu
- Suiō-ryū iai kenpō
- Hoki-ryū iaijutsu
- Enshin-ryū iai suemonogiri kenpō
- Kanshin-ryū iaijutsu

Avec les koryū qui intègrent le laijutsu dans leur curriculum:

- Kashima shinto-ryū kenjutsu
- Tenshin shoden katori shinto-ryū kenjutsu



1. UN PEU D'HISTOIRE

La fédération japonaise de Kendo (Zen nihon kendō renmei, dite ZNKR) propose une série de douze katas (formes) nommée zen ken ren iai ou seitei iai. À l'origine, les dirigeants des différentes koryū souhaitaient faire en sorte que leurs cadres acquièrent une certaine pluridisciplinarité. Cette série de katas, provenant de plusieurs koryū, devait permettre — c'était presque un passage obligé à partir du 5^{ème} Dan — aux pratiquants de haut niveau d'avoir un aperçu du laido.

Aujourd'hui, cette série offre aux pratiquants de Kendo et aux débutants dans l'laido un ensemble cohérent donnant un aperçu des techniques d'iai sans pour autant s'engager dans une ryū. Il s'agit de révéler un «panorama» des katas anciens.

Pour certains puristes, elle est considérée comme un amalgame des divers éléments. Sur la longue durée, les katas d'origines différentes et conçus avec des ambitions différentes perdraient leurs qualités distinctives et de leur richesse plurielle. Il deviendrait difficile de retrouver l'esprit originel qui fait que chaque kata vit pour celui qui tient le sabre.

Comportant à sa création, en 1968, sept katas, issus essentiellement des koryū Musō shinden ryū et Musō jikiden eishin ryū, la série s'est enrichie en 1980 de trois formes supplémentaires puis, en 2001, de deux nouvelles. Cette série permet la rencontre des écoles autour d'un style qui, pour « artificiel » et contemporain qu'il soit, est commun à de nombreux pratiquants. Elle offre également la possibilité de passages de grades fédéraux, qui sont les seuls actuellement reconnus par l'International Kendo Federation (IKF) et les ministères nationaux appropriés, comme celui de la Jeunesse et Sports en France (grade reconnu au niveau international par l'IKF).

L'IAIDO ET L'IAIJUTSU

Deux termes sont proposés pour désigner l'enseignement des techniques de sabre depuis le fourreau : l'laido et l'iaijutsu.

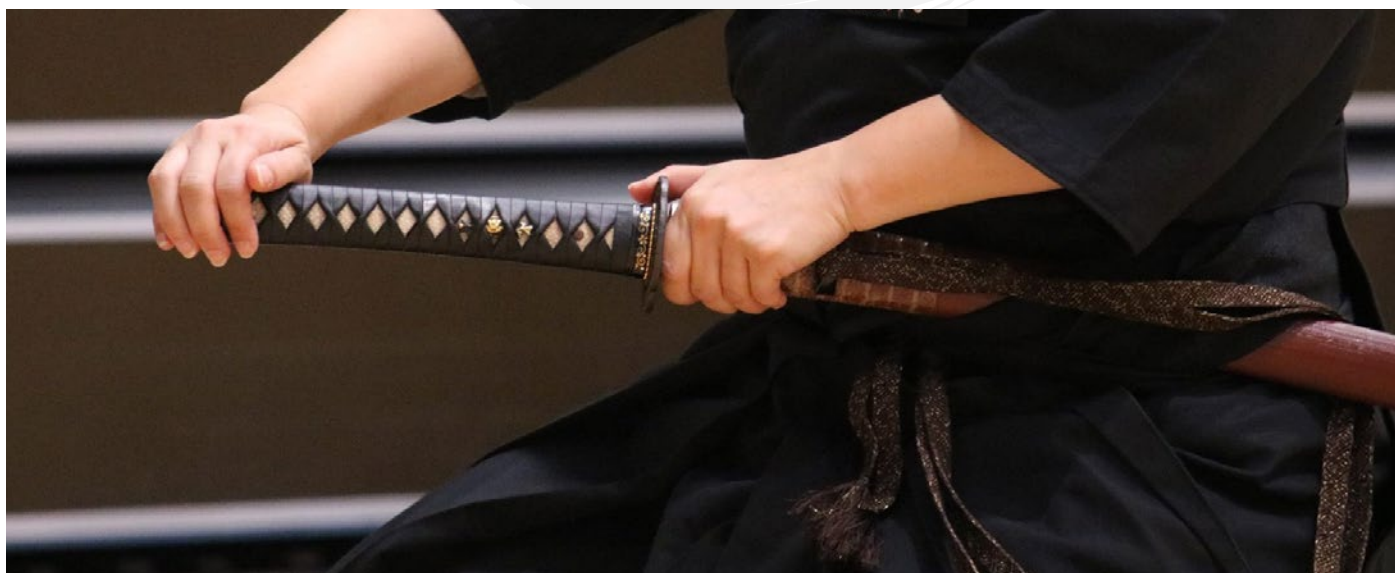
Si, en règle générale, le terme laido est logiquement préféré pour l'usage courant dans la mesure où, aujourd'hui, toutes les pratiques ont la vocation du dō (de l'épanouissement personnel), la connaissance de cette notion jutsu est essentielle pour la bonne compréhension des écoles historiques, ou koryū pétris par essence de cette notion.

Pratiquer Musō shinden ryū (école d'laido du I Shin Den Shin - Kendo & laido) avec l'esprit jutsu n'a pas plus de sens qu'exécuter des katas de Katori shinto ryū (école de iai-jutsu) sans l'idée jutsu, composante essentielle de cette école, leurs katas spécifiques perdant alors une bonne partie de leur substance technique et historique. L'laido (de do, michi, «voies») insiste sur la fluidité et la justesse du mouvement. L'iaijutsu (de jutsu, «technique») met l'accent sur la vitesse et le réalisme de la coupe. Respecter ces notions dans la pratique provoque des gestes, des saisies de sabre et des attentions différentes. Le do privilégie fluidité, esthétique, sobriété, le jutsu justesse et efficacité.

De nos jours, la plupart des enseignants admettent cette distinction tout en lui reconnaissant peu de pertinence, car Jutsu implique la notion d'efficacité martiale (se débarrasser au plus vite de son ennemi).

Enfin, ces koryū, ou écoles anciennes, respectueuses de la tradition et la transmission historique, nomment elles-mêmes leur pratique iai jutsu. De telles résiliences de tradition jutsu qui ne font aucune concession à une quelconque modernité constituent un des principaux dénominateurs communs des budo.

Par ailleurs, on constate la même différenciation en Judo et Jujutsu, Jōdō et Jojutsu et l'extrême de distance est donnée par les disciplines, qui ont divergé de manière encore plus radicale pour autoriser la compétition. Par exemple, le Kenjutsu enseigne comment toucher l'adversaire aux points faibles de l'armure, alors que le Kendo accorde des points pour des «touches» aux points forts de celle-ci, sécurisant ainsi les compétitions.



2. IAIDO GÉNÉRALITÉS

QU'EST-CE QUE L'IAIDO

Le terme laido est composé de trois kanjis signifiant approximativement :

- vivre, exister
- harmonie, union
- voie

laido peut donc se traduire par « la voie de la vie en harmonie », ou « exister en union avec la voie ». Le préfixe « i » peut aussi être interprété par le chiffre 1, l'unité : « la voie de l'unité de l'individu », en lui-même pour être en harmonie avec soi et avec les autres.

Nakamura Taisaburō hanshi, 10^{ème} Dan, en dit ceci :

«Iai to wa, hito ni kirarezu, hito kirazu.» «Le iai, c'est ne pas tuer les autres et ne pas se faire tuer par eux à la fois.»

«Jiko no renma ni, shuyou no michi.» «L'entraînement, le polissage des aptitudes, la voie de la discipline, c'est se cultiver soi-même.»

L'essentiel de la pratique du laido consiste en l'apprentissage et l'exécution de katas (séquences de mouvements précis), s'exécutant la plupart du temps seul et correspondant à un scénario. Ils démarrent soit debout (tachi iai), soit à genoux au sol (seiza), soit dans une position avec un seul genou au sol (tate hiza). Ces formes constituent autant de supports à l'enseignement et permettent la transmission de l'ensemble des techniques d'une école.

Ces katas se composent à la base des quatre mêmes étapes :

- Dégainer et première coupe : nukitsuke ou nukiuchi
- Coupe principale : kiri tsuke ou kiri oroshi
- Nettoyer la lame : chiburi
- Remettre la lame au fourreau : notō

On distingue aussi une partie importante propre à de nombreux katas selon les écoles : furikabutte, l'action de «brandir le sabre». De nombreuses variantes, coupes, frappes d'estoc, frappes avec la poignée du sabre, sont ajoutées dans certains katas.

Ces katas doivent être « habités » par le pratiquant, et induisent des notions fondamentales propres à tous les budō :

- Zanshin : la vigilance active, le ressenti, la perception de l'environnement
- Seme : la menace, construction de l'attitude exprimant la capacité de réaction instantanée
- Netsuke : le regard global, non focalisé, perception visuelle large
- Kokoro : le cœur, l'esprit, l'audace, l'honnêteté, la sincérité (terme difficilement traduisible).

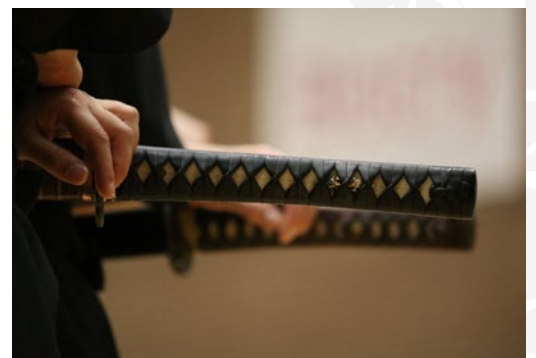
LA TENUE DU SABRE

Le sabre se porte et se tient de la même façon que l'on soit droitier ou gaucher. La main droite et la main gauche ont chacune un rôle particulier qui n'est pas directement lié au fait que ce soit la main dominante ou non. Il existe d'ailleurs des sabreurs gauchers : par exemple Saitō Hajime.

La coupe en iai est perçue comme rapide car le peu de force apparente que nécessite le retrait du sabre tout au long du saya (ou fourreau) augmente la vitesse. L'iaido ne nécessite pas ou peu de force, si ce n'est celle nécessaire au maintien du sabre, car la longueur du katana ou shinken (lame d'environ 75 cm) ajoutée à la longueur d'un bras font que l'extrémité de la lame se déplace très vite et c'est cette extrémité (le dernier 1/3) qui sert à trancher. Or, le katana pèse entre 1 et 1,5 kilogramme et se déplace à grande vitesse, il faut donc le maintenir assez fermement pour que l'inertie ne le fasse pas partir.

La main exerce une prise « au-dessus » du sabre (le pratiquant est toujours derrière son sabre, seul rempart contre une attaque), les doigts servant au « déroulé » et au maintien; un yakuza ayant failli, se coupait une phalange de l'auriculaire droit en expiation et l'offrait à son patron, il lui devenait donc extrêmement difficile de se battre, ce doigt étant extrêmement important pour saisir un objet (en l'occurrence la poignée du sabre, cependant cela est valable pour tout manche d'outil). Ce rituel d'automutilation se nomme yubitsume.

À l'origine, le yubitsume était une coutume des tenanciers de tripots et autres casinos clandestins pour punir un mauvais client (entre autres). Les samourais qui jouaient de l'argent craignaient donc le yubitsume, non seulement car il les pénalisait au sabre, mais également parce qu'il exposait leur vice aux yeux de la société, entraînant ainsi une double humiliation.



居合道

3. INTRODUCTION POUR UNE PRATIQUE D'IAIDO SANS DANGER

LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL ET SURTOUT PRENDRE BIEN SOIN DE VOTRE ÉQUIPEMENT, C'EST ESSENTIEL !

Cet ouvrage illustré est dédié à tous les laidoka débutants afin de les aider à bien entretenir leur matériel.

L'entraînement à l'iaido peut se qualifier de pratique « individuelle/collective ».

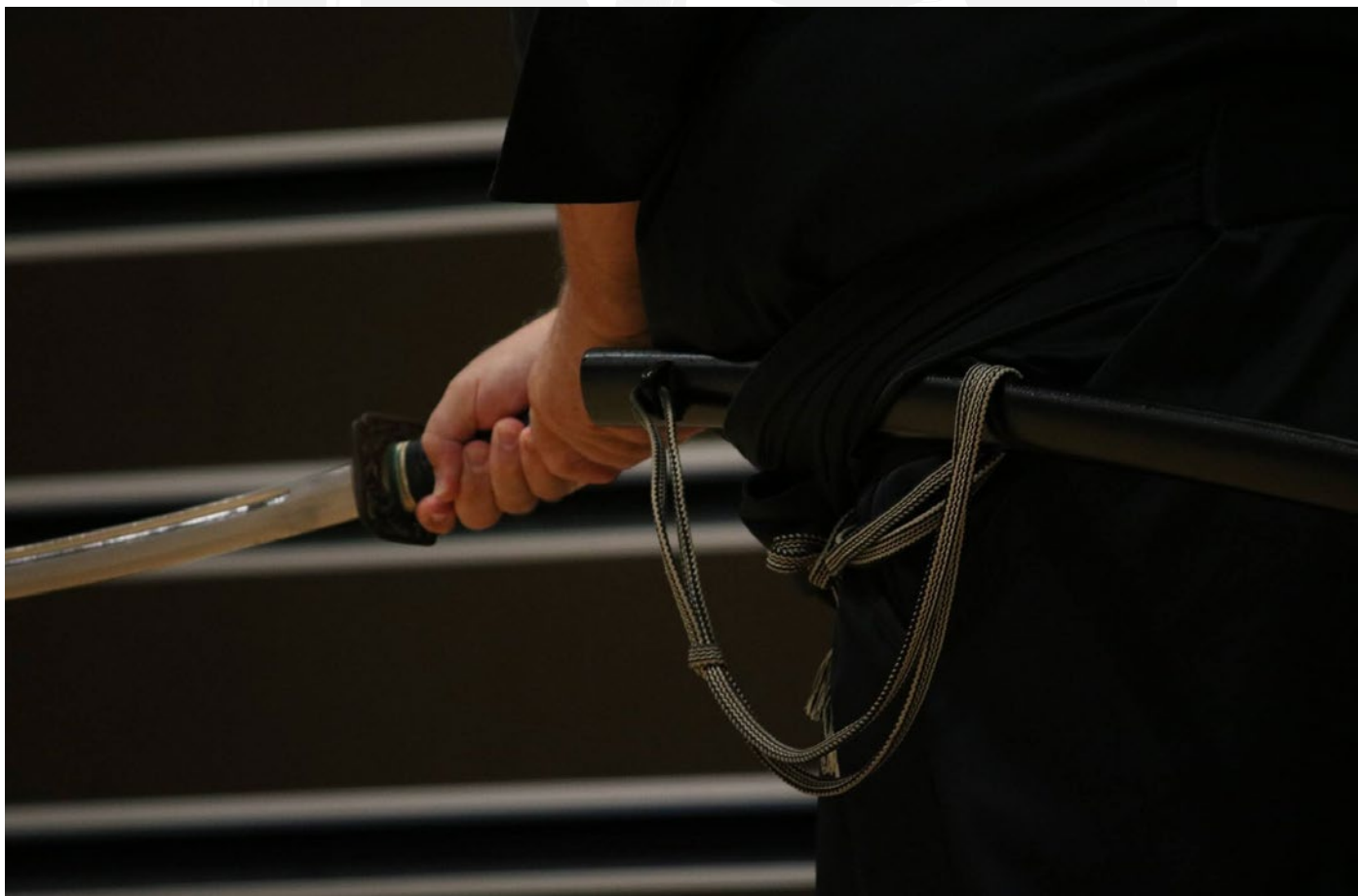
Individuelle car sans partenaire direct, hormis dans la situation virtuelle du kata.

Intellectuellement, c'est principalement un travail approfondi sur la concentration. Physiquement, sous des aspects souvent calmes, l'entraînement – surtout pour les départs en seiza (à genoux) ou tate hiza (un genou au sol, assis sur le talon de la même jambe) – fait intervenir des muscles puissants des jambes – fessiers, adducteurs, psoas iliaque, jumeaux, ischio-jambiers gourmands en énergie –, ainsi que toute la ceinture abdominale, à partir de positions en flexion maximum, et fournit un effort propre à l'endurance et la puissance (force-vitesse).

Cette pratique bien menée ne provoque aucun traumatisme et peut se poursuivre sans problème jusqu'à un âge avancé, avec toutefois une réserve pour les genoux. On note en effet que certaines écoles exigent le port de protections de type genouillères, lors de la pratique des katas notamment.

Collective, car l'exercice d'apprentissage demande un rythme spécifique pour chaque niveau d'étude et pour chaque école. Ce rythme, ce déploiement collectif d'énergie, appelé ki awase, «porte» le pratiquant, bien au-delà du stade où il aurait arrêté s'il était seul. De plus, l'exercice consistant à suivre exactement le rythme du professeur ou d'un élève avancé, fait partie de l'étude dans l'objectif de la mise en harmonie instantanée indispensable lors d'un duel (i, «unité» et ai, «harmonie»).

Une distance de sécurité est respectée pour éviter tout accident éventuel (surtout avec l'usage de shinken ou katana).



4. PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPEMENT

DE QUOI SE COMPOSE L'ÉQUIPEMENT D'IAIDO ?

ARMES

- Le katana ou shinken est le sabre qu'utilisaient les samouraïs (sabre authentique). Aujourd'hui, leur fabrication est réglementée par le gouvernement japonais sur le plan de la qualité et de la quantité. Ceux-ci ne sont aujourd'hui utilisés que pour l'iaido. Toutefois il s'agit d'une arme coûteuse (Certaines lames anciennes sont davantage considérées comme des œuvres d'art que comme des armes) et les débutants jusqu'à un stade assez avancé de leur pratique peuvent utiliser un sabre factice (laito ou Mogi-to) qui se coupe pas. Ceci leur permet en outre de s'entraîner sans danger ni pour eux ni pour les autres pratiquants.
- Le wakizashi et le katana forment le daisho. Le wakizashi est un sabre court manié d'une seule main, il servait d'arme secondaire et sa présence était donc salutaire pendant les mêlées les plus intenses. Dans le Japon médiéval, une fois au corps à corps (moins d'un mètre), un sabre de petite taille était en effet préférable à un grand pour, comme avec une dague, achever un ennemi à terre, viser les points faibles de l'armure et lui trancher la gorge ou le décapiter. Cependant, l'iaido se pratique essentiellement avec un katana.
- Le bokuto ou bokken est une version en bois du katana. Le bokutō est employé pour l'exécution des katas par les débutants. Il existe des bokuto ou bokken avec des sayas en plastique pour avoir la sensation de travailler avec un réel sabre ou iaito.

VÊTEMENTS

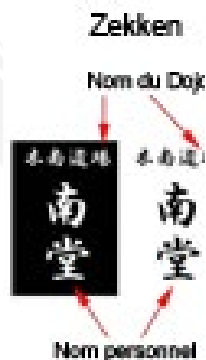
Les vêtements traditionnels sont le Hakama (pantalon-jupe) et le laido gi qui est composé d'un gi en coton et d'un obi (d'une largeur de 13 à 14 cm). On peut porter des tabi. La couleur «historique» est le blanc, couleur du deuil et de la mort au Japon. Beaucoup d'aidoka portent de l'indigo car ils pratiquent également le Kendo (la tenue du Kendo est indigo). Le noir est aussi utilisé ainsi que le panachage de ces trois couleurs. Toutefois le gris, le marron, le vert ainsi que les obis rouges et blancs (dans ce cas très larges > 14 cm), sont réservés par tradition aux sensei japonais. La règle étant d'afficher une tenue cohérente (hakama blanc et iaidogi blanc, hakama noir et iaidogi noir, etc.).

Il n'y a aucune notion de grade (kyu et dan) dans le choix des couleurs.

LE NAFUDA OU ZEKKEN

La zekken est utilisé pour indiquer le nom de l'aidoka. Il se présente comme une pièce de tissu noir, ou blanc portant les lettres brodées. Le nom du club est écrit horizontalement en haut, tandis que le nom de l'aidoka en kanjis japonais est inscrit verticalement au milieu et en toute lettre horizontalement en bas.

Le zekken se met sur l'iaido gi côté droit et il est obligatoire pour la compétition.



BOKKEN | 木剣

CONSTITUTION DU BOKKEN



Le bokken (littéralement «sabre de bois») ou bokutō (nom généralement utilisé au Japon) est un sabre japonais en bois imitant la forme du katana. Il peut être utilisé avec la garde (tsuba) qui protège les mains, ou sans la garde.

Il est employé dans l'aïkido, le iaido, le jōdō, le Kendo, le kenjutsu et le ninjutsu. Il est également utilisé comme arme pour l'entraînement au chanbara. Utilisé à l'origine pour l'entraînement, il est aussi devenu une arme de combat. Le samouraï Miyamoto Musashi est réputé pour ses combats au bokken, notamment lors de son duel contre Kojirō Sasaki. Il est l'arme par excellence du kenjutsu dans la plupart des koryu.

Comme les katanas, les bokken ont suivi leur époque, et chaque école traditionnelle historique — Tenshin Shoden Katori Shintō Ryu, Kashima Shinto Ryu, Yagyu Ryu, Yagyu Shinkage Ryu, Hyoho Niten Ichi Ryu, etc. — possède des caractéristiques physiques, poids, courbure, longueur, pointe, épaisseur, adaptée à la technique de cette école. Il existe aujourd'hui plus d'une centaine de modèles, dont environ la moitié est toujours utilisée.

En laido, le bokken est utilisé pour travailler les katas, pour les illustrer, pour l'échauffement, pour travailler les katas à plusieurs partenaires. Il est le pendant du iaito. Il existe des bokken avec saya (fourreau) afin de se rapprocher de la pratique du katana.

En tant qu'arme d'entraînement, le type de qualité attendues d'un bokken dépend du type de travail recherché.

Dans le cadre d'un travail de katas seuls ou de travail de coupe, il s'agit de se rapprocher des sensations du sabre. Le bokken employé doit alors avoir un équilibre et un cintre proches de ceux d'un katana. Pour le renforcement musculaire, il existe des bokken (suburito, «sabres pour la coupe») à la lame épaisse, reproduisant le poids (mais pas l'équilibre) d'un sabre.

La partie du bokken représentant la lame (dite ha) est taillée en fonction de l'usage qui doit en être fait. Dans le cas des arts reposant sur la confrontation armée, la lame est lisse, se terminant en angle aigu, afin de reproduire le même type de contact que les lames en acier des sabres. Dans le cas de l'aïkido, où un des partenaires peut être à mains nues, la lame est éventuellement arrondie et la pointe aplatie afin de limiter les risques de blessure et de garantir une meilleure résistance aux chocs.

De même, la position du foyer de courbure, qui détermine le centre de gravité de l'arme, est choisie en fonction d'un arbitrage entre maniabilité et puissance de l'arme.

Bien que moins dangereux qu'un vrai sabre, le bokken n'en est pas moins une arme pouvant être mortelle.

6. L'IAITO (KATANA NON COUPANT)

IAITO | 居合刀

CONSTITUTION DE L'IAITO



Un iaito est une arme d'entraînement japonaise, qui imite le katana et permet l'étude du laido et du laijutsu.

Il est employé dans l'intégralité des écoles de laido et d'laijutsu, mais également en Kenjutsu, ainsi que dans certains courants d'Aïkido et en Ninjutsu. Certaines écoles disposent de modèles spécifiques présentant une courbure, un poids et un équilibre adaptés aux enseignements de l'école.

Au Japon, le terme le plus usité pour désigner ces imitations est le terme mogitō («imitation de sabre»), hors du cadre de l'étude des arts martiaux. Au sein des écoles de sabre, le terme iaitō est de rigueur. On utilise également la prononciation mozōtō, composé des mêmes caractères kanji que mogito.

On nomme également iaito (sabre de iai) au Japon, tout sabre (même en acier et coupant) destiné à la pratique de l'laido et souvent moins coûteux (polissage basique) qu'un sabre de collection. L'iaito s'attache au obi à l'aide de la sageo.

SAGEO | 下げ緒

6. L'IAITO (KATANA NON COUPANT)

La majorité des iaito japonais sont fabriqués dans la province de Gifu, région historiquement très importante dans la fabrication du nihonto, et ayant abrité l'école Mino, l'une des cinq grandes écoles de forge japonaise.

La plupart des iaito sont faits d'un alliage d'aluminium et de zinc qu'on nomme zicral, de densité plus faible que l'acier du katana, il tente de reproduire le même équilibre [pas clair]. Ils ne sont pas affûtés et peuvent être utilisés pour l'étude et l'entraînement avec un danger moindre. Ils ne sont pas adaptés au contact ou à la coupe et ne peuvent pas être affûtés.

Certains iaito sont forgés (acier carbone 1045 ou T8) et sont en fait des shinken, au forgeage principalement maru ou kobuse, dont le fil (le tranchant) a été cassé ou qui ne sont pas affûtés. Il est très difficile de les réaffûter. Ces armes sont interdites au Japon.

À l'exception de la lame, les autres éléments composant l'arme, et notamment les kanagu (pièces d'acier) sont similaires, parfois parfaitement identiques aux pièces utilisées sur les véritables sabres. Le iaitō se compose au minimum, d'une lame, d'une soya (fourreau), d'une tsuka (poignée) en bois recouverte d'un tressage de coton ou de soie, de deux menuki, d'un fuchi et d'un kashira, ainsi que d'une tsuba. La lame est maintenue axée au centre de la tsuba par le habaki, petite pièce de métal généralement en cuivre ou en laiton. Chaque élément est fabriqué par un artisan spécialisé et le tout est assemblé à la main.



Le hamon, motif sur le tranchant de la lame, est obtenu par dépolissage, contrairement au hamon du katana qui est, lui, obtenu par trempe sélective.

Les iaito, qu'ils soient en acier ou en zicral, sont principalement équilibrés sur la tsuka (poignée) par opposition aux shinken (sabres tranchants), qui sont eux habituellement équilibrés sur la pointe. Cela tient au fait que la pratique des arts martiaux se focalise principalement sur l'apprentissage de kata, formes fixes de déplacement seul ou plus rarement avec un partenaire, et que le maniement du sabre est significativement plus facile, précis et rapide avec un équilibrage proche des mains. Ce type de pratique est à rapprocher des katana produits à l'ère Edo, conçus pour le combat en duel sans armure, et donc plus légers et maniables, alors que les katana plus anciens, destinés à découper les pièces faibles des armures, présentaient des lames plus épaisses et plus lourdes.

Les iaito équilibrés sur la pointe sont plutôt destinés à la pratique des suburi (coupes dans le vide), dans l'objectif de débiter ou perfectionner un travail de coupe avec un véritable sabre. Les iaitō en acier imitent plus facilement ce type d'équilibrage, mais les iaitō en zicral peuvent tout à fait présenter ce type d'équilibrage également.

La correspondance entre la longueur et le poids du sabre, et la taille et la force du pratiquant est très importante, notamment pour effectuer des actions de précision sans se blesser (par exemple un noto). Pour faciliter le maniement de l'arme, l'équilibre de l'iaito est sur la tsuba (garde) au lieu d'être sur le kissaki (pointe). Le choix d'un iaitō ne doit être fait qu'après avoir pris conseil auprès d'un enseignant qualifié dans l'école de sabre que l'on désire pratiquer.

Bien que moins dangereux qu'un sabre tranchant, le iaito n'en reste pas moins une arme possédant une capacité d'estoc importante de par sa pointe acérée.

L'aspect esthétique de l'iaito est très valorisé par les pratiquants d'arts martiaux japonais, en raison de la symbolique et du rituel qui l'entoure. C'est la raison pour laquelle les divers fabricants d'iaito attachent beaucoup d'importance au respect d'un certain nombre de codes, établis depuis plusieurs siècles, dans l'artisanat du sabre japonais.

Au Japon, tous les iaito d'entraînement, sans exception, sont en alliage d'aluminium et de zinc. La loi japonaise interdit la fabrication et le port d'arme blanche, comme sont prohibées l'importation, la fabrication ou la possession d'un sabre tranchant ou un sabre non tranchant pouvant être modifié (affûté). Le nihonto, véritable katana tranchant, fait exception à cette règle et est catégorisé comme objet d'art (ne pouvant être fabriqué que par un forgeron agréé), dans la mesure où celui-ci est déclaré auprès de la préfecture de police. Cet ensemble de lois est à l'origine même de la création des iaito en aluminium, seule solution viable pour disposer d'un outil d'entraînement.



6. L'IAITO (KATANA NON COUPANT)

ENTRETIEN DE L'IAITO

Outre le contrôle visuel régulier de son sabre et le contrôle annuel du mekugi, il est utile (voir nécessaire) d'entretenir la lame.

Quand la lame est en acier (comme les katanas), il faut à la fois maintenir le polissage de la lame tout en prévenant toute oxydation :

- il faut alors retirer l'huile ancienne avec un papier de riz
- puis saupoudrer de la craie broyée sur la lame avec un uchiko
- à nouveau essuyer la lame avec un papier de riz et donc la polir (grâce aux grains de poudre de craie) et la nettoyer
- et enfin huiler à nouveau la lame

On notera que quand le sabre est rangé, la lame est en contact avec le bois intérieur du saya (le fourreau); la lame huilée va donc nourrir le bois et éviter qu'il ne puisse se dessécher.

Pour un iaito, selon la lame :

- soit elle est en acier, et l'entretien courant doit se faire avec de l'huile de clous de girofle diluée (c'est une huile abrasive, donc il faut la diluer, mais elle permet un entretien courant de qualité). Environ 40 € / 100 ml.
- soit elle est en alliage de zinc (généralement aluminium + zinc) ou en acier inoxydable, et elle ne nécessite pas d'entretien, mais huiler la lame permet d'entretenir le bois du saya. L'huile d'amande douce est adaptée. Environ 6 € / 100 ml.
- l'huile de camélia est intermédiaire entre les 2 huiles évoquées ci-dessus. Environ 25 € / 100 ml.

Entretenir, c'est respecter et pérenniser...

Même quand la lame ne nécessite pas d'entretien, l'entretenir c'est aussi s'engager dans la pratique et prendre une habitude qui sera devenue naturelle quand on aura un sabre avec une lame en acier.

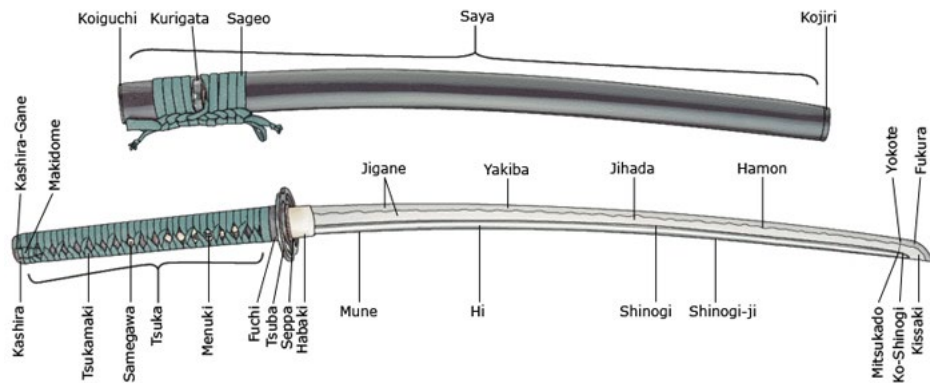


ACCESSORIES | 付属品

7. LE SHINKEN (KATANA AUTHENTIQUE)



CONSTITUTION DU SHINKEN



Un Shinken est un katana authentique, véritablement aiguisé, pouvant être utilisé comme arme. Souvent, il s'agit d'un katana de facture moderne et contemporaine. Le shinken, de par sa nature d'arme, est tranchant comme tout vrai sabre ou épée et est donc principalement utilisé pour les coupes en battōdō. Il est aussi employé pour les kata de l'aido et de Kendo, à partir du 4^{ème} dan.

Le katana est un nihonto (sabre japonais) courbe qui se porte glissé dans le obi (ceinture) tranchant vers le haut, à la différence du tachi, l'épée de cavalerie.

Il se manie généralement à deux mains, mais certaines techniques, comme la technique à deux sabres de Musashi Miyamoto, ou des techniques impliquant l'utilisation du fourreau, supposent le maniement à une main. Sa poignée (tsuka), suivant le climat politique, variait entre la largeur de deux ou trois mains. La tsuka commence par une garde (tsuba) qui protège la main, et se termine par une extrémité utilisée pour porter des coups (tsuka-gashira ou kashira). Le poids d'un katana standard varie de 800 grammes à 1 300 grammes.

Terminée en biseau, la lame du katana est traditionnellement forgée à partir d'un acier brut transformé en acier composite. Dur pour l'enveloppe, et plus mou pour le noyau. Ils sont chacun feuilletés de nombreuses fois, puis intimement soudés l'un à l'autre à la forge. Ensuite, en recouvrant d'un mélange d'argile isolant le dos et les flancs, la lame subit une trempe sélective, qui confèrera à l'arme les qualités combinées de dureté extrême du tranchant, ainsi que de résistance aux chocs pour l'ensemble.

L'étape suivante est le polissage, effectué à l'aide de pierres volcaniques à grain décroissant, qui affûte la lame en révélant les structures cristallines.

8. L'IAIDO GI (VESTE)

IAIDOGI | 居合道衣

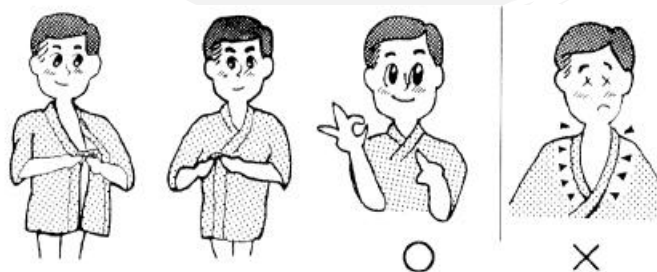
PRÉSENTATION DE L'IAIDO GI

L'aido gi du laidoka est composé d'un gi en coton, d'un hakama, d'un obi (d'une largeur de 13 à 14 cm). On peut porter des tabi. La couleur «historique» est le blanc, couleur du deuil et de la mort au Japon. Beaucoup d'aidoka portent de l'indigo car ils pratiquent également le Kendo (la tenue du Kendo est indigo). Le noir est aussi utilisé ainsi que le panachage de ces trois couleurs. Toutefois le gris, le marron, le vert ainsi que les obis rouges et blancs (dans ce cas très larges > 14 cm), sont réservés par tradition aux sensei japonais. La règle étant d'afficher une tenue cohérente (hakama blanc et iaidogi blanc, hakama noir et iaidogi noir, etc.).



COMMENT METTRE L'IAIDO GI

Tout d'abord, attacher les cordons intérieurs ensemble. Après attacher les cordons extérieurs ensemble. Bien veiller à ce que la croisure sur le torse soit bien à plat et que ça ne baille pas.



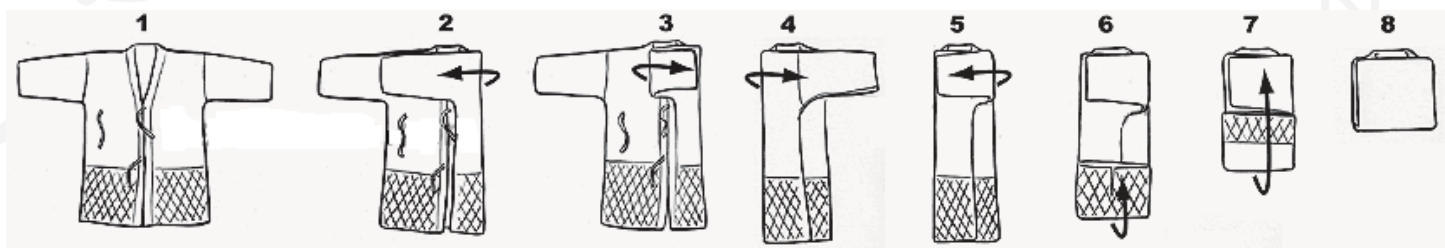
Pour maintenir la veste fermée, les modèles femmes possèdent souvent une attache supplémentaire (lanière, velcro, ...)



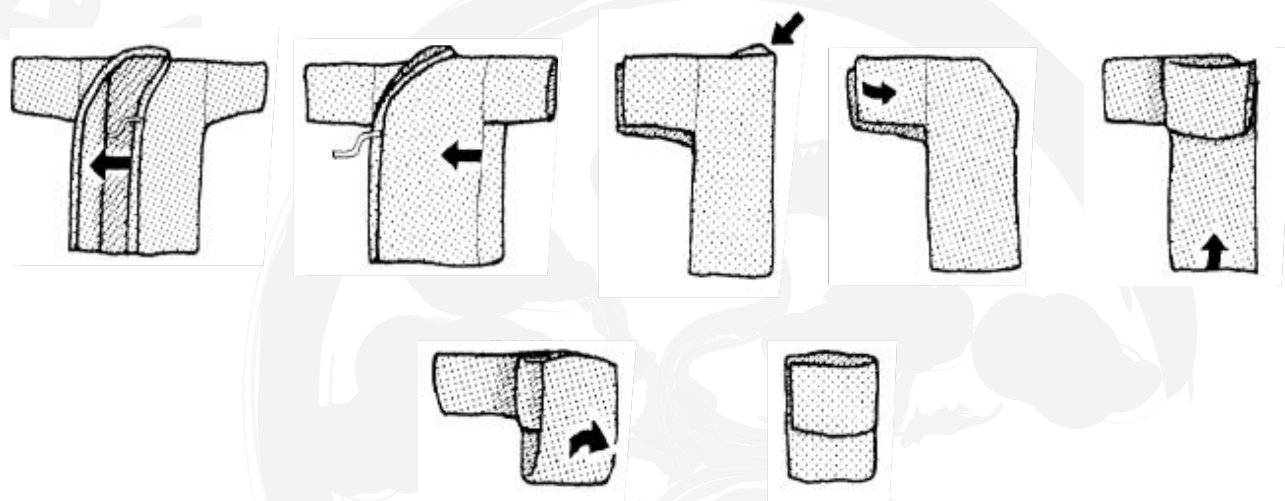
8. L'IAIDO GI (VESTE)

COMMENT PLIER L'IAIDO GI

Méthode 1



Méthode 2



NETTOYAGE

Il est recommandé de nettoyer la veste à la main, plutôt que d'utiliser des détergents ou le lavage à la machine.

Le pendre sur ceintre pour le faire sécher rapidement et sans le déformer. Des ceintres spéciaux, pour bien faire sécher le Kendogi existent, ils sont télescopiques pour bien étendre les manches.



9. LE OBI (CEINTURE)



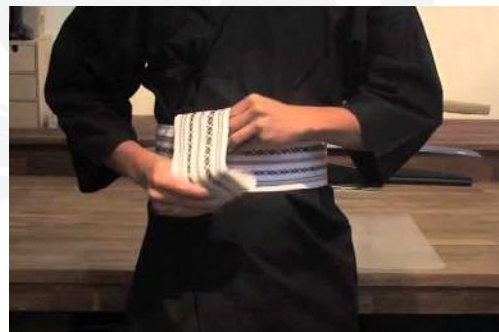
IAI OBI | 居合帯

PRÉSENTATION DU OBI

Un obi est une ceinture servant à fermer les vêtements traditionnels japonais, tels que les kimonos ou les vêtements d'entraînement pour les arts martiaux (keikogi ou dōgi).

Elle se présente sous la forme d'un ruban de tissu sans boucle ni fermoir. La manière de nouer l'obi est tout un art.

Par tradition, on ne porte aucun bijou avec un kimono, cela explique pourquoi les obis sont si richement décorés et colorés, ils doivent trancher avec le kimono, tout en étant en harmonie avec lui.



COMMENT ATTACHER LE OBI



IAI
D
O

剣道

10. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)

HAKAMA | 袴

PRÉSENTATION DU HAKAMA

Il existe plusieurs sortes de hakama: vêtement de chasse, de campagne, long, court. Seul deux sont encore utilisés de nos jours: un modèle homme utilisé en équitation et un modèle femme (sans division à l'entre-jambe et sans appui dorsal). Porter un hakama avec un appui (koshi-ita) renforce la colonne vertébrale avec un Kendogi bien positionné cela vous donne une posture idéale.

Un hakama comporte cinq plis sur le devant et un à l'arrière. Les plis situés à l'avant représentant cinq principes du code Budo:

- loyauté, relation de droiture entre le dirigeant et le ministre
- piété familiale, affection entre le père et le fils
- harmonie, respect des responsabilités entre le mari et la femme
- affection, respect des plus jeunes envers les plus âgés
- confiance, fidélité entre amis

Le pli arrière rappelle le principe de sincérité qui se traduit par la confiance envers celui qui enseigne et qui éduque.

Le hakama est ainsi conçu afin que celui qui le porte garde à l'esprit ces principes du Budo.

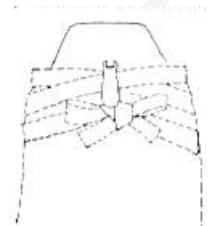


COMMENT METTRE LE HAKAMA

1. Mettre les jambes du hakama et poser le devant du hakama sur l'avant du ventre.

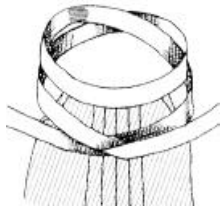


2. Faire passer les cordons du hakama derrière soi puis les croiser sur le devant.

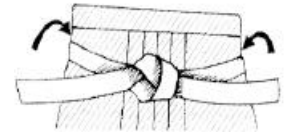
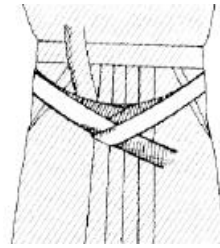


10. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)

3. Nouer les cordons à l'arrière.



5. Attacher les cordons arrière devant soi.



4. Glisser la petite languette de l'appui dorsal (raidisseur) dans les cordons arrière.



6. Glisser la partie restante des cordons sous la partie attachée. la partie avant du hakama doit être plus basse que la partie arrière.



COMMENT PLIER LE HAKAMA



Tout d'abord étaler le hakama à plat face contre terre, sur une surface plane et sol propre. A l'aide de la main droite redresser les jambes et lisser la partie arrière afin de redonner au hakama sa forme naturelle. Ensuite retourner le hakama et répéter l'opération sur la face avant. Redonner aux cinq plis leur position naturelle. Plier les deux pans extérieurs vers l'intérieur et puis plier l'ensemble en trois parties égales. Replier deux fois sur eux-même chacun des cordons avant (les plus longs) et les placer en croix. Nouer ces cordons avec les cordons arrière.

10. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)

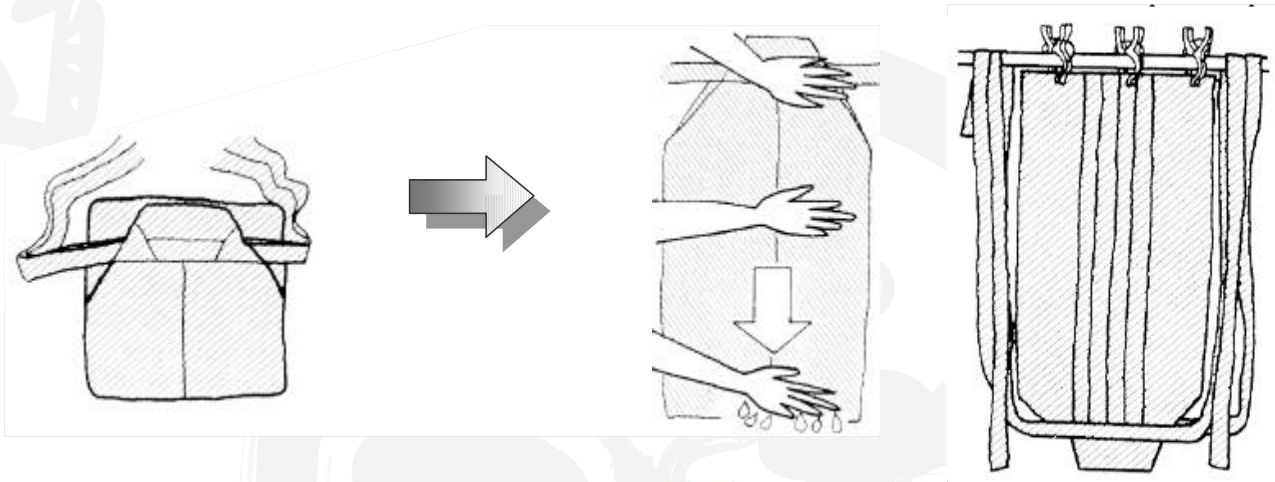
NETTOYAGE

Vous pouvez nettoyer les hakama synthétiques en machine. Si vous nettoyez votre hakama de coton en machine vous risquez de le déteindre et de perdre les plis d'origine.

Nettoyer le hakama dans une baignoire en le pressant sous l'eau. Ne pas l'essorer mais le reformer et le lisser du plat de la main pour en faire sortir l'eau. Le sécher en le suspendant à l'envers avec les plis correctement positionnés (ou sur un ceintre spécial hakama).

En adoptant une telle méthode, votre hakama demeurera sous une forme correcte. Si vous l'essorez il plissera et si vous le reposez il deviendra brillant.

Des ceintres spéciaux pour hakama existent pour bien le faire sécher correctement.



11. LE HAORI (TENUE DE CÉRÉMONIE)



PRÉSENTATION DU HAORI

Le haori est une veste de kimono traditionnelle japonaise longue (jusqu'à mi-cuisses), portée sur un hakama.

Le haori ne se ferme pas comme le yukata, mais est porté ouvert ou maintenu fermé par une chaîne qui relie les revers. Au cours de la période Sengoku, haori sans manches ont été portés sur l'armure, comme le tabard était en Europe. Au cours de la période Edo, la croissance économique a permis à la classe moyenne de donner le haori ce qui donne des lois contre l'affichage ostentatoire de richesse par tous, mais la caste des guerriers ; à son tour, a donné naissance à des designs discrets Haori avec doublure richement décorée.

C'est une tenue de cérémonie portée lors de grands événements.



PROTECTOR | サポーター

PRÉSENTATION DES GENOULLIÈRES

La pratique de l'aïdo bien menée ne provoque aucun traumatisme et peut se poursuivre sans problème jusqu'à un âge avancé, avec toutefois une réserve pour les genoux. On note en effet que certaines écoles exigent le port de protections de type genouillères, lors de la pratique des katas notamment.

Ainsi les genoux sont protégés durant l'entraînement et soulage le travail au sol.



PRACTICE SET | 稽古用品

PRÉSENTATION DU SAC

Un sac pour transporter sa tenue est nécessaire.

Une housse pour transporter ses armes, la loi impose que les armes soient rangées dans une housse pour le transport en dehors du dojo. Cette dernière fait donc partie intégrante de la panoplie du pratiquant. Une housse en soie recouvre l'iaito ou shinken puis on met le tout dans une housse spécialement conçue pour l'iaido.



14. L'ÉTIQUETTE (PROTOCOLES DOJO)



PROTOCOLES DOJO - ÉTIQUETTE

Dans un dojo, l'étiquette est très importante et il est très conseillé de suivre les protocoles :

RITSU REI : salut debout

KAMIZA ni REI ou SHOMEN ni REI : salut debout au Kamiza (autel), côté du dojo où le sensei se situe.

SEIZA : assise japonaise agenouillée, fesses sur les talons

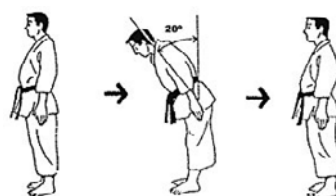
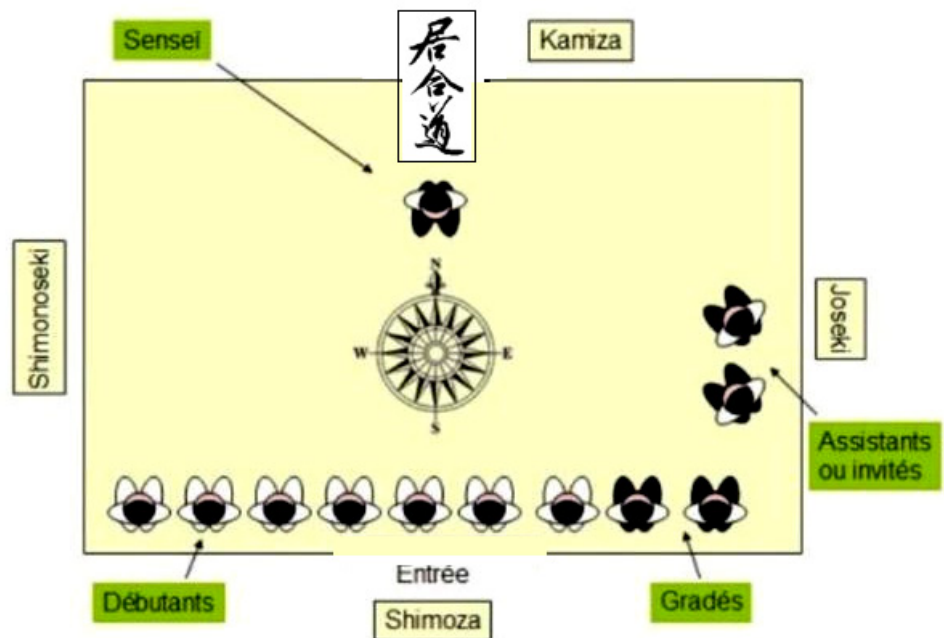
MOKUSO : méditation

MOKUSO YAME : arrêt de la méditation

SENSEI NI REI : salut au professeur

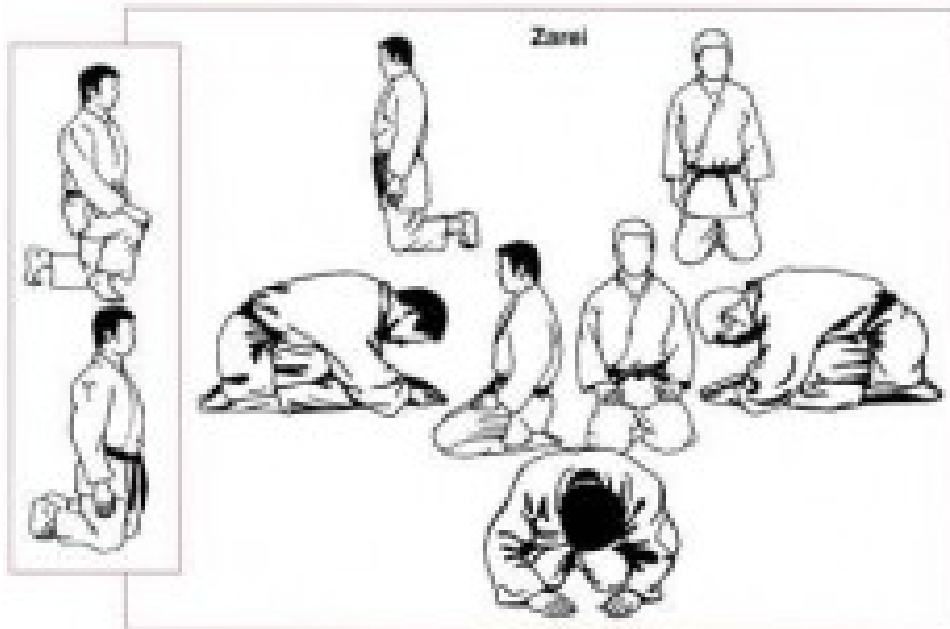
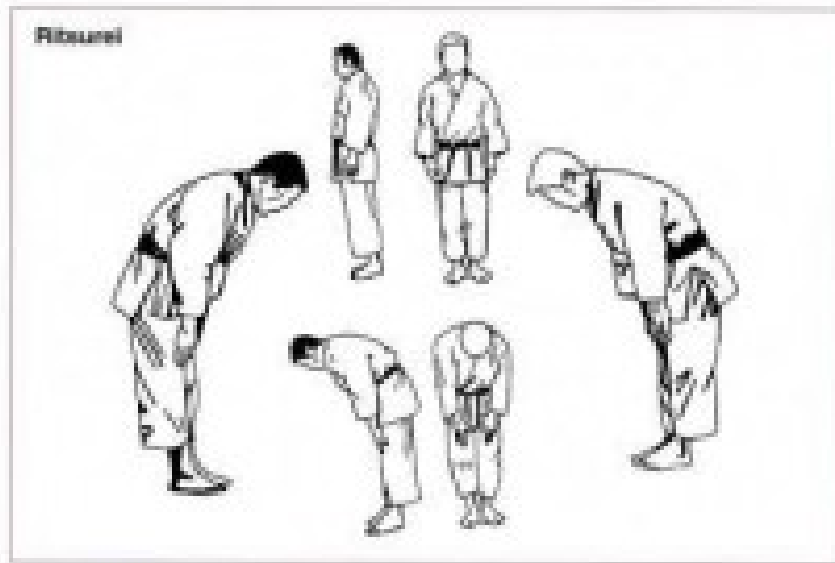
TO NI REI : salut au sabre

KIRITSU : se mettre debout



14. L'ÉTIQUETTE (PROTOCOLES DOJO)

LES SALUTS (REI)



Sensei ni Rei (au professeur)



To ni Rei (salut au sabre)

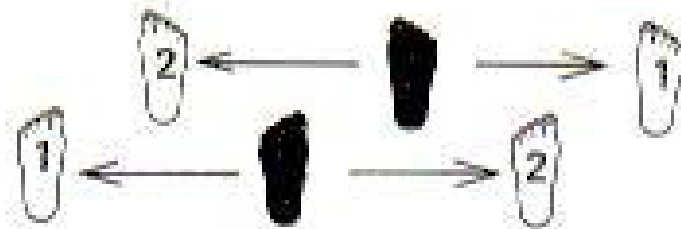
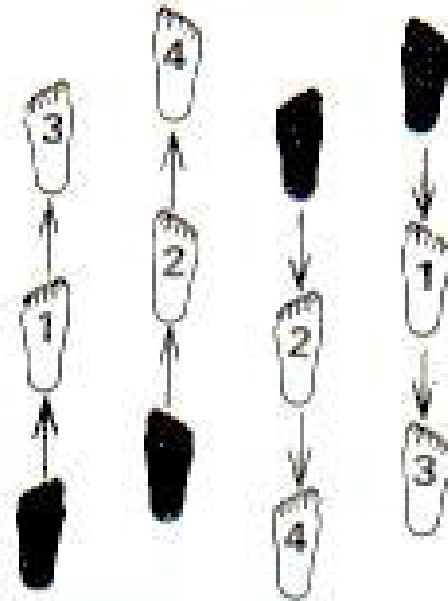
14. L'ÉTIQUETTE (PROTOCOLES DOJO)

LES DÉPLACEMENTS

Okuri-ashi



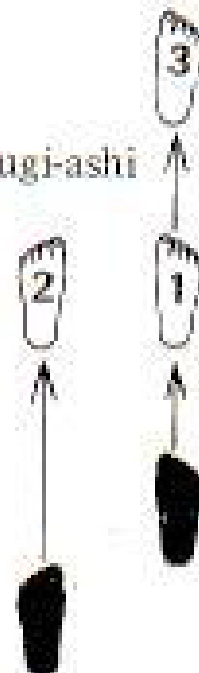
Ayumi-ashi



okuri-ashi

© 2007 IAI DO

Tsugi-ashi



Hiraki-ashi



15. LA PRATIQUE ET LES KATAS



LA PRATIQUE

L'entraînement à l'iaido peut se qualifier de pratique « individuelle/ collective ».

Individuelle car sans partenaire direct, hormis dans la situation virtuelle du kata.

Intellectuellement, c'est principalement un travail approfondi sur la concentration. Physiquement, sous des aspects souvent calmes, l'entraînement – surtout pour les départs en seiza (à genoux) ou tate hiza (un genou au sol, assis sur le talon de la même jambe) – fait intervenir des muscles puissants des jambes – fessiers, adducteurs, psoas iliaque, jumeaux, ischio-jambiers gourmands en énergie –, ainsi que toute la ceinture abdominale, à partir de positions en flexion maximum, et fournit un effort propre à l'endurance et la puissance (force-vitesse).

Collective, car l'exercice d'apprentissage demande un rythme spécifique pour chaque niveau d'étude et pour chaque école. Ce rythme, ce déploiement collectif d'énergie, appelé ki awase, « porte » le pratiquant, bien au-delà du stade où il aurait arrêté s'il était seul. De plus, l'exercice consistant à suivre exactement le rythme du professeur ou d'un élève avancé, fait partie de l'étude dans l'objectif de la mise en harmonie instantanée indispensable lors d'un duel (i, « unité » et ai, « harmonie »).

Les bienfaits directs de l'iaido sont sans aucun doute la gestion de la respiration, de la correction de la posture, de la souplesse et du développement de la puissance des hanches.

En outre, aucune chute n'existe dans cette discipline. Les personnes souffrant de traumatismes trouveront dans l'iaido une pratique alliant tant le physique que le mental.

De fait, la concentration, la vigilance, le respect des détails entrent autant en ligne de compte dans la pratique que dans le cérémonial. L'extrême attention qu'exige ce dernier permet de se recentrer physiquement et mentalement.

Après avoir acquis les gestes fondamentaux (dégainer, armer, couper et rengainer) ainsi que les kata de base, le pratiquant s'efforcera de donner vie à son art.

Les coupes deviennent incisives et donc efficaces. Les déplacements gagnent en amplitude et en vitesse. Le regard s'aiguise, permettant de dominer d'avantage par l'esprit que par le sabre. . .

... Autrement dit, la pratique devient réellement martiale sans danger aucun pour la santé.

LES KATAS

Pour des raisons évidentes de sécurité, l'iaido se pratique seul. Bien que des exercices mettant en scène deux protagonistes, ou plus, dans ce cas armés de sabres de bois existent, l'iaido est une pratique essentiellement solitaire et ce grâce au kata.

Littéralement « manière », « moule », ou « forme », mais aussi « convention scénique », le kata est un combat où chaque geste est connu d'avance et immuable. Loin d'être une chorégraphie, il constitue à la fois un recueil de techniques, un apprentissage des postures et du regard, une épreuve de concentration et de vigilance. . .

15. LA PRATIQUE ET LES KATAS

Zen Nihon Kendo renmei laido (Zen ken ren en abrégé) comporte douze kata. Ils enseignent les postures fondamentales: assis sur les genoux, semi assis et debout, ainsi qu'un nombre d'ennemi variant de un à quatre et les positions de ces derniers (devant, derrière, sur le côté, encerclement...)

Musō shiden ryū comporte une quarantaine de katas regroupés en séries de difficultés croissantes. Outre les mêmes bases que Zen ken ren, ils enseignent des éléments historiques et martiaux. Exemple flagrant de cette manière extraordinaire d'appréhender l'histoire du Japon, le kata nommé Junto enseigne comment assister celui qui pratique le suicide rituel pour laver honneur (seppuku, aussi connu comme harakiri).

Le ZNKR Seitei laï ou Seitei-gata est une suite de kata (ou formes) représentatifs (seitei) de diverses écoles de sabres. Seitei laï se compose de 12 kata : 4 premières techniques à partir d'une posture à genou soit en seiza (deux genoux au sol), soit en iai-hiza (un seul genou au sol), et 8 autres techniques pratiquées à partir de la posture tachi-iaï (debout).

Seitei laï offre aux pratiquants de Kendō et aux débutants un aperçu des techniques de laido. Seitei laï est donc utilisé comme une première étape dans l'enseignement du laïdō, souvent avant même de démarrer les kata d'école.

Le Seitei laï sert également de base pour les passages de grades fédéraux, les seuls reconnus par l'International Kendo Federation (IKF) et les ministères nationaux appropriés, comme Jeunesse et Sports en France. Nous avons détaillé dans un tableau les différents grades et les délais entre grades.

Le développement des kata Seitei laï: quelques repères historiques:

- Les kata Seitei laï ont été développés à partir du milieu des années 1960 sous l'impulsion du ZNKR (Zen Nippon Kendo Remmei) avec un double objectif.
- D'une part, le Kendō (littéralement « voie du sabre ») moderne, ou Shinai Kendō, s'affirme dans l'après-guerre d'abord comme un sport. Le Shinai, une arme très légère, composée de baguettes de bambou permet des techniques et des combinaisons impossibles avec un vrai sabre.
- De nombreux maîtres souhaitent proposer à leurs élèves une pratique plus classique, avec un sabre, sans pour autant s'engager dans les techniques d'une école en particulier.
- D'autre part, la diversité des écoles de sabre ne permet pas une approche homogène pour juger de l'attribution de rang (ou dan) ainsi que des licences d'enseignement en laïdō.

En 1966, sous l'égide du ZNKR, un premier comité sous la direction de Ōtani Kazuo se charge tout d'abord de préciser les techniques de bases communes aux différentes écoles de laïdō. Le comité met en valeurs 5 techniques fondamentales :

- La coupe qui suit immédiatement le dégain
- La coupe décisive, frontale
- Les coupes en diagonal
- Un enchaînement de coupes réalisées vers l'avant, puis vers l'arrière
- Le piqué

En 1967, un sous-comité se réunit composé de 6 des 7 membres de la précédente commission. Ce sous-comité définit plus précisément 7 kata pour servir de standard à la fédération Japonaise de Kendo (ZNKR). Les écoles musō Jikiden Eishin ryū, musō Shinden ryū et Hoki ryū étaient représentés.

Un deuxième comité en 1977 ajoute 3 nouveaux kata en réponse à des critiques sur l'insuffisance des 7 premiers kata à fournir une formation équilibrée. En plus des écoles déjà citées, un représentant de l'école Tamiya ryū est également associé à la commission. Ces kata furent incorporés officiellement en 1980. Enfin, 2 kata supplémentaires furent ajoutés au corpus en 2001.

Depuis leur définition, les katas sont restés stables bien que des évolutions n'ont pas manqué d'être introduites au file du temps. Bien que mineures, ces modifications, dans une discipline où ses pratiquants ont pour idéal, si ce n'est pour but, la perfection, sont toujours l'occasion de débats.



LISTE DES KATAS DE LA ZNKR

Vous trouverez ci-dessous la liste des 12 katas :

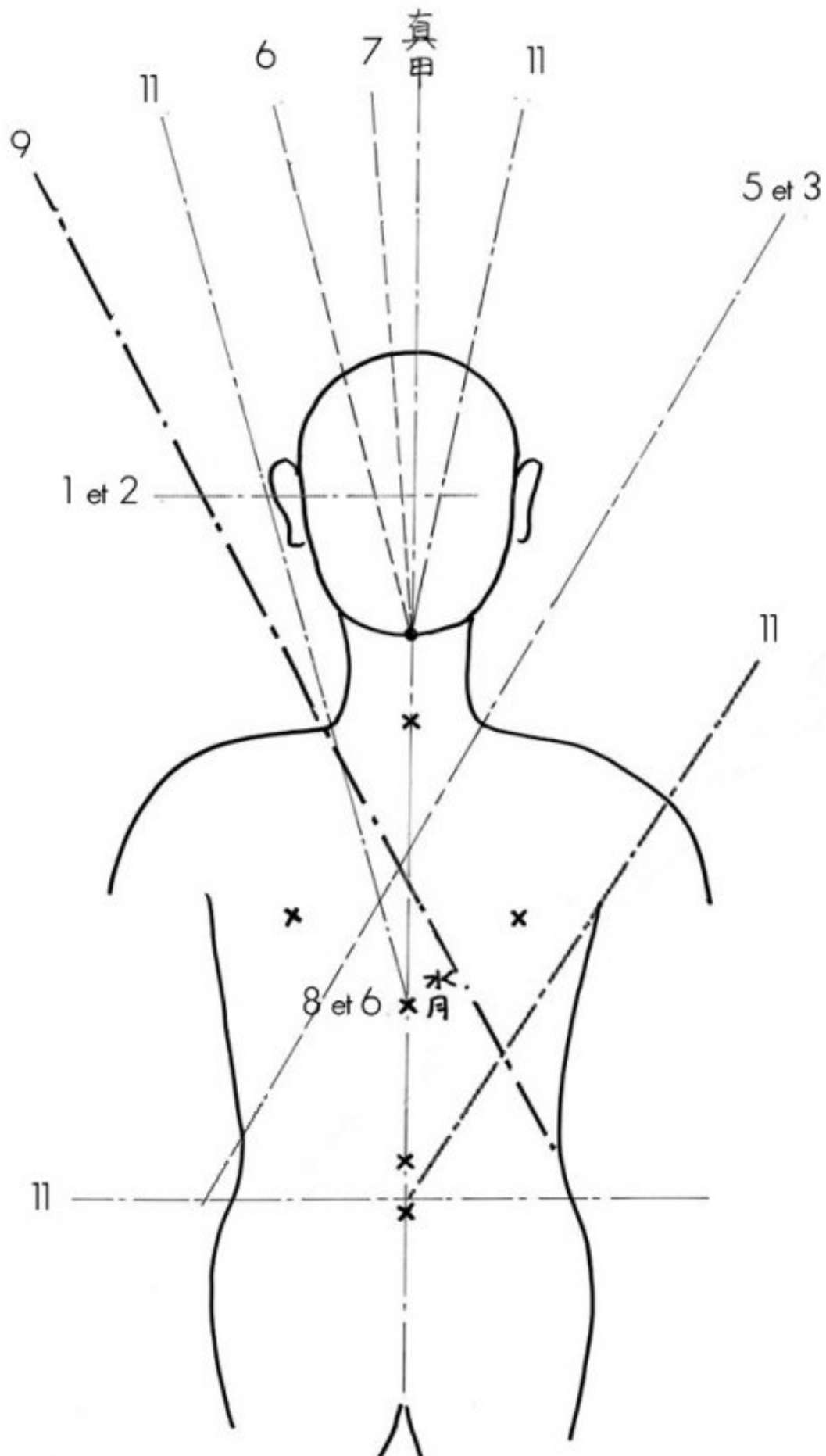
1. **MAE**
Avant. Commençant à partir d'une position agenouillée, prévoyant une attaque frontale.
2. **USHIRO**
Arrière. Commençant à partir d'une position agenouillée, prévoyant une attaque de l'arrière.
3. **UKENAGASHI.**
Recevoir, Parer et Couper. Commençant à partir d'une position agenouillée, paré une attaque de la gauche.
4. **TSUKA-ATE**
Frapper avec la Poignée. Commençant à partir d'un genou surélevé, position assise, prévoyant deux attaquants, avant et arrière.
5. **KESAGIRI**
Coupe diagonale. Commençant à partir d'une position debout, prévoir un attaquant approchant.
6. **MOROTE-ZUKI**
Poussée à deux mains. À partir d'une position debout, prévoir trois attaquants qui s'approchent, deux en avant et un derrière.
7. **SANPŌGIRI**
Coupe à trois directions. À partir d'une position debout, prévoir trois attaquants qui s'approchent, chacun à la droite, gauche et avant.
8. **GANMEN-ATE**
Frappe au visage. Commençant à partir d'une position debout, prévenant deux attaquants approchant, avant et arrière.
9. **SOETE-ZUKI**
Poussée de main jointe. Commençant depuis une position debout, prévoit une attaque de la gauche.
10. **SHIHŌGIRI**
Coupe à quatre directions. À partir d'une position debout, prévoir quatre attaquants qui s'approchent.
11. **SŌGIRI**
Coupes complètes. Cinq coupes différentes et complètes. À partir d'une position debout.
12. **NUKIUCHI.**
Effet soudain. Éviter, puis répondre à une attaque de l'avant. À partir d'une position debout.

前
後
受_け流_し
柄_当て
袈_装切_り
諸_手突_き
三_方切_り
顔_面当_て
漆_手突_き
四_方切_り
(_楽) 総_切り
(_々) 抜_き打_ち



15. LA PRATIQUE ET LES KATAS

LES COUPES



COMPTER JUSQU'À 10 EN JAPONAIS

- 1 : ich(i)
- 2 : ni
- 3 : san
- 4 : shi
- 5 : go
- 6 : rokk(u)
- 7 : shich(i)
- 8 : hach(i)
- 9 : kyu
- 10 : ju

TERMES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

ASHI SABAKI : Déplacement ou mouvement des pieds.

AYUMI ASHI : Marche normale, où les deux pieds avance naturellement.

BOKKEN : Voir Bokuto.

BOKUTO : Copie en bois du sabre, généralement en bois de chêne du Japon.

BOSHI : Partie trempée du Kissaki. Pointe trempée de la lame.

BUDO : Terme donné qui désigne généralement toutes les sortes d'arts de combat Japonais.

CHAKUZA : S'asseoir à partir de la position debout. Voir aussi Seiza et Tate Hiza.

CHUDAN NO KAMAE : Une des cinq postures de garde avec le sabre dans une position intermédiaire.

DOJO : Une salle ou un lieu d'entraînement où les élèves pratiquent dans leurs disciplines respectives.

ENBU : Le fait de démontrer normalement du Budo devant une assistance.

ENZAN NO METSUKU : Littéralement voulant dire regarder de lointaines montagnes. Un terme signifiant regarder l'ensemble et non quelque chose de spécifique.

FUCHI : Colletette décorée au début de la Tsuka.

FURI OROSHITE : Balancer le sabre depuis la tête jusqu'en bas.

GEDAN NO KAMAE : Une des cinq postures où le sabre est abaissé jusqu'au niveau des genoux. **HA** : Tranchant de la lame.

HA : Le côté tranchant du sabre.

HA-MACHI : Cran du côté du Ha.

HABAKI : Pièce métallique, à la base de la lame, destinée à coincer la lame dans le Koiguchi.

HADA : Texture de la peau. Texture de la surface métallique de la lame.

HAKAMA : Sorte de jupe-culotte plissée portée pour pratiquer les arts martiaux japonais.

HAMON : Ligne plus ou moins apparente qui marque la bordure de l'acier trempé, tout le long d'un côté de la lame.

HANMI : Une position où le corps est de biais par rapport à l'adversaire.

HASSAKI : Extrémité du tranchant.

HASSO NO KAMAE : Une des cinq postures de base de garde avec le sabre près de l'épaule.

HASUJI : La ligne de coupe de la lame du sabre.

HI/BO-HI : Rainure d'allègement creusée tout le long du Shinogi-ji.

HITOE : Dos de la soie (prolongation du Mune).

IAIDO : Forme de combat au sabre, où en dégainant la lame rapidement aboutit à abattre l'ennemi en une seule action.

JI/HIRAJI : Partie en biseau entre le Shinogi et le Ha.

JODAN NO KAMAE : Une des cinq postures ; où le sabre est tenu au-dessus de la tête.

16. GLOSSAIRE

- KAMAE** : Mot commun, ou terme donné pour désigner une posture ou une position.
- KASHIRA/TSUKA-GASHIRA** : Embout renforcé de la Tsuka.
- KASHIRA GANE** : Capuchon métallique qui renforce la Kashira.
- KATA** : Mot donné pour désigner une forme ou un ensemble de mouvements de techniques.
- KATANA** : Arme à un seul tranchant, habituellement donné pour désigner un sabre Japonais.
- KAWA** : Peau (matière, cuir, fourrure).
- KATSUNINKEN/KATSUJINKEN** : Terme de Bouddhisme Zen, donné pour désigner «La Voie Positive» en utilisant le sabre.
- KEITO SHISEI** : Terme utilisé en laido, en référence à la position dans laquelle le sabre rengainé est tenu sur la hanche gauche, en comparaison avec le Kendo qui emploie seulement Taito Shisei, pour décrire la même position en tenant un Shinai.
- KI GAMAE** : Un état où le corps est en alerte et prêt à agir en un instant.
- KIGURAI** : Un état de présence imposante, provenant de la confiance suite à beaucoup de pratique.
- KISSAKI** : Pointe de la lame.
- KOIGUCHI** : La bouche ou l'ouverture du fourreau du sabre, ou Saya. Nommée par similitude entre celle-ci et la bouche ouverte de la carpe Japonaise Koi.
- KOJIRI** : Extrémité de la Saya.
- KOGAI BITSU** : Trou latéral destiné au Kogai. (Paire de pointes: grattoirs, baguettes, outil, ...).
- KOTSUKA BITSU** : Trou latéral destiné au Kogatana. (Petit katana: couteau de poche).
- KURAI** : Un mot donné pour désigner le degré où le caractère est associé avec l'habileté.
- KURIGATA** : Pièce destinée à la fixation de la Sageo (en forme de châtaigne).
- MAKI-DOME** : Noeud qui termine le laçage.
- MEI** : Signature du forgeron. Habituellement sur le Nagako.
- MEKUGI ANA** : Trou par lequel le Mekugi traverse le Nakago pour bloquer la lame dans la Tsuka.
- MENUKI** : Garniture insérée sous le laçage.
- MEKUGI** : Cheville de bambou qui assure l'assemblage de la lame dans la Tsuka (poignée du sabre).
- METSUKE** : Positionnement ou regard corrects des yeux.
- MIZUOCHI** : Voir Suigetsu.
- MONO-UCHI** : Partie de la lame qui sert aux coupes.
- MOROTE** : L'action d'utiliser les deux mains pour attraper ou saisir le sabre.
- MOROTE ZUKI** : L'action d'enfoncer le sabre avec les deux mains.
- MUNE** : Le dos de la lame du sabre Japonais. Aussi appelé Mine.
- MUNE-MACHI** : Cran du côté du Mune (dos du sabre).
- NAKAGO** : Soie (queue) de la poignée de la lame.
- NAKAGO ANA** : Trou central de la Tsuba, par lequel passe le Nakago.
- NAGASA** : Longueur de la lame mesurée du Mune-Machi à la pointe.
- NIHON TO** : Un nom donné général pour désigner un sabre fabriqué selon une méthode Japonaise.
- NOTO** : L'action de mettre le sabre dans le fourreau. Un des mouvements basique du lai.
- OBI** : Une ceinture longue et étroite portée autour de la taille pour soutenir le sabre.
- OKURI ASHI** : Une des manières basiques de déplacement où le pied droit est maintenu devant.
- REI** : Comportement et conduite montrant respect et courtoisie envers les autres.
- REI HO** : Courtoisie ou politesse. Etiquette exigée dans tous les Budo.
- RYU HA** : Littéralement désignant l'Ecole. Habituellement, était censé être désignée par un fondateur ou un créateur.
- SAGEO** : Cordon pour attacher la Saya au Hakama, en soie ou coton.

16. GLOSSAIRE

- SAGE TO :** La posture debout en tenant naturellement un sabre, ou un Bokuto, à bout de bras.
- SAME-KAWA :** Peau de requin ou de raie qui recouvre le centre en bois de la Tsuka.
- SASHI-OMOTE :** Côté positif de la lame.
- SASHI-URA :** Côté négatif de la lame
- SAYA :** Fourreau du sabre.
- SEIZA :** Une manière de s'asseoir avec les genoux en ligne et, les tibias et les bouts des pieds sur le sol. Les gros orteils des deux pieds doivent être adjacents, ou l'un au-dessus de l'autre, et les fesses reposant sur les talons. Le dos est droit et, les mains sont placées sur la partie haute des cuisses avec les doigts serrés. Une façon cérémonieuse de s'asseoir au Japon.
- SEPPA :** Intercalaires destinés à supprimer le jeu sur la Tsuba.
- SHINKEN :** Un sabre actuel ou réel avec un côté tranchant.
- SHINOGI :** Arête longitudinale au milieu de la lame. Sur la lame du sabre, l'arête la plus élevée sur le plat de la lame qui court depuis la garde du sabre jusqu'au bout de la pointe (Kissaki).
- SHINOGI-JI :** Partie plate entre le Shinogi et le Mune.
- SHINZA :** L'autel, ou le lieu vénéré, dans un Dojo ou une salle d'entraînement.
- SHITODO-ME :** Trou dans le Kurigata, par où passe la Sageo (oeil de l'oiseau Shitodo).
- SHOMEN :** Un mot désignant le devant. Par exemple: Shomen E No Rei.
- SORI :** Profondeur de courbure de la lame. Distance entre la ligne du Nagasa et le Mune.
- SUIGETSU :** La zone creuse sous le sternum qui correspond au creux de l'estomac, plexus solaire, ou Mizo-uchi.
- TACHI :** Un type de sabre qui est courbé et généralement plus long que 60 cm.
- TAITO :** L'action de placer le sabre dans le Obi (écharpe ou ceinture), ou de placer la main sur la hanche gauche lorsque l'on utilise un Bokuto.
- TATEHIZA :** Assis sur la jambe gauche avec le genou droit relevé.
- TEITO :** voir Sageta.
- TENOUCHI :** L'utilisation de l'ensemble de la main en coupant, tenant, resserrant ou relâchant la saisie de la poignée.
- TSUBA :** Garde du sabre ; habituellement décorée, mais essentiellement une pièce de métal, généralement décorée, qui est insérée entre la poignée et la lame du sabre, pour protéger les mains.
- TSUBA MOTO :** La zone de la lame du sabre proche, ou à la suite, de la garde du sabre.
- TSUKA :** La poignée d'un sabre ; la partie qui est habituellement empoignée avec les mains.
- TSUKA-ITO :** Ruban qui sert au laçage de la Tsuka.
- TSUKA GASHIRA :** La toute extrémité de la poignée du sabre (pommeau).
- TSUKA-MAKI :** Laçage de la Tsuka.
- TSUKU :** Perforer à la gorge, à la poitrine, ou au plexus solaire.
- UKENAGASU :** Parer les attaques de sabre adverses, en les détournant sur le côté, avec le Shinogi de son propre sabre. Le mouvement se trouve dans le troisième Kata Ukenagashi.
- WAKI GAMAE :** Une des cinq postures où le sabre est placé sur le côté du corps, en le cachant de la vue de l'adversaire en face.
- WAZA :** Un automatisme d'habileté qui a été acquis à travers d'un long et dur entraînement de mouvements de coupe, et par l'apprentissage de séries de techniques, ou Kata.
- YAKIBA :** Partie de la lame qui a été trempée (entre la Hamon et le Ha).
- YASURI-ME :** Traits de lime pour favoriser le blocage de la lame dans la Tsuka.
- YOKOTE :** Arête entre le Ji et le Kissaki. Partie à la pointe de la lame où se termine le Kissaki et commence le Ha.
- ZANSHIN :** La posture du corps et l'état d'esprit dans lequel, même après avoir coupé, on reste en alerte et prêt à répondre instantanément à toute contre-attaque de l'adversaire. En parlant généralement, après avoir coupé, on devrait toujours être conscient de la distance entre soi-même et l'adversaire.
- ZAREI :** Un salut fait à partir de la position cérémonieuse à genoux.

GLOSSAIRE DES TERMES DE COMPETITION

- AKA:** Couleur rouge utilisée pour indiquer les marques des aires de combat, la couleur de drapeau et l'un des compétiteurs durant le Shiai.
- FUKUSHIN:** Un arbitre secondaire qui assiste l'arbitre principal en jugeant les combats. Il y en a normalement deux dans toutes les compétitions de laido ; mais ils ont la même autorité que l'arbitre principal pour prendre ou appeler à des décisions.
- FUSEN GACHI:** Une victoire sans combat réel car l'adversaire ne s'est pas présenté, ou s'est retiré de la compétition.
- GOGI:** L'action de suspendre temporairement un combat pour consultation. Les arbitres tiennent une courte réunion pour décider si l'un des compétiteurs, ou plus, a fait une erreur cruciale, ou s'il y a quelques doutes ou incertitudes, concernant la démonstration ou la mise en pratique d'une technique.
- HAJIME:** Un mot japonais utilisé pour signifier un départ ou un début.
- HANTEI:** L'annonce faite par l'arbitre principal pour demander la décision d'un combat.
- SENSHU:** Un nom japonais donné pour désigner un compétiteur, ou un participant, dans une compétition.
- SHIAI:** Un combat individuel ou par équipe qui est conforme aux règlements définis.
- SHIAI JIKAN:** Le temps limité pour un combat. Le temps standard est de six minutes, mais il peut varier en fonction des différents tournois et de situations variées.
- SHIAI JO:** Le lieu, ou l'aire de combat où se déroulent les compétitions.
- SHINPAN:** L'action de juger l'issue d'un combat.
- SHINPAN CHO:** Le chef des juges qui supervise tous les combats et, la conduite des arbitres et des combattants lors d'une compétition.
- SHINPAN IN:** Un arbitre.
- SHINPAN KI:** Drapeaux rouge et blanc utilisés par les arbitres durant les combats.
- SHINPAN SHUNIN:** Le juge ou l'arbitre central. Habituellement nommé lorsqu'il y a deux ou plusieurs aires de combat, et pour assister le Shinpan Cho.
- SHIRO:** Couleur blanche utilisée pour indiquer les marques des aires de combat, la couleur de drapeau et l'un des compétiteurs durant le Shiai.
- SHOBU ARI:** Littéralement, pour désigner une victoire. Annonce faite pour indiquer une décision et pour que les autres arbitres baissent leurs drapeaux ensemble, en même temps.
- SHUSHIN:** Le chef ou l'arbitre principal. Habituellement, il annonce les résultats des combats.
- TAIKAI:** Littéralement, pour désigner une compétition.
- TAIKAI KAICHO:** Le président de la compétition ou du tournoi.
- YAME:** Un mot japonais pour signifier un arrêt ou une halte.
- YASUME:** Un mot japonais pour désigner un relâchement ou une mise à l'aise.



CONCLUSION

Une pratique sûre de l'aido requiert une maintenance régulière de son matériel. Sans la connaissance par l'aidoka (ou par les parents pour les jeunes) des techniques de construction et d'entretien, il peut y avoir des accidents.

Mais l'équipement d'aido n'est pas fourni avec un manuel, contrairement aux autres équipements que l'on peut acheter aujourd'hui. C'est pour cela que ce manuel illustré a été rédigé, facile à appréhender, pour aider les aidoka à entretenir leur matériel.

L'aido est un art que vous devez apprendre, par l'enseignement de vos professeurs. Partant de là, il n'y a pas nécessité d'un manuel. Néanmoins, un tel ouvrage peut se révéler utile, s'il permettait d'éviter un accident.

Nous oeuvrons tous pour la progression de l'aido et la diminution des risques liés à sa pratique. Il ne s'agit pas d'une entreprise commerciale. Ce livre n'est ni publié, ni vendu. Néanmoins, il est consultable sur internet, n'en faites pas de copies destinées à la vente.

SOURCES

«Memo laido», laido Bonelle (<http://www.laido-Bonnelles.blogspot.com>)

Images: Fotolia, Google et E-Bogu online shop, Photos par Kim Croes pg 4 - 5 - 6 - 22 - 25 et 33.

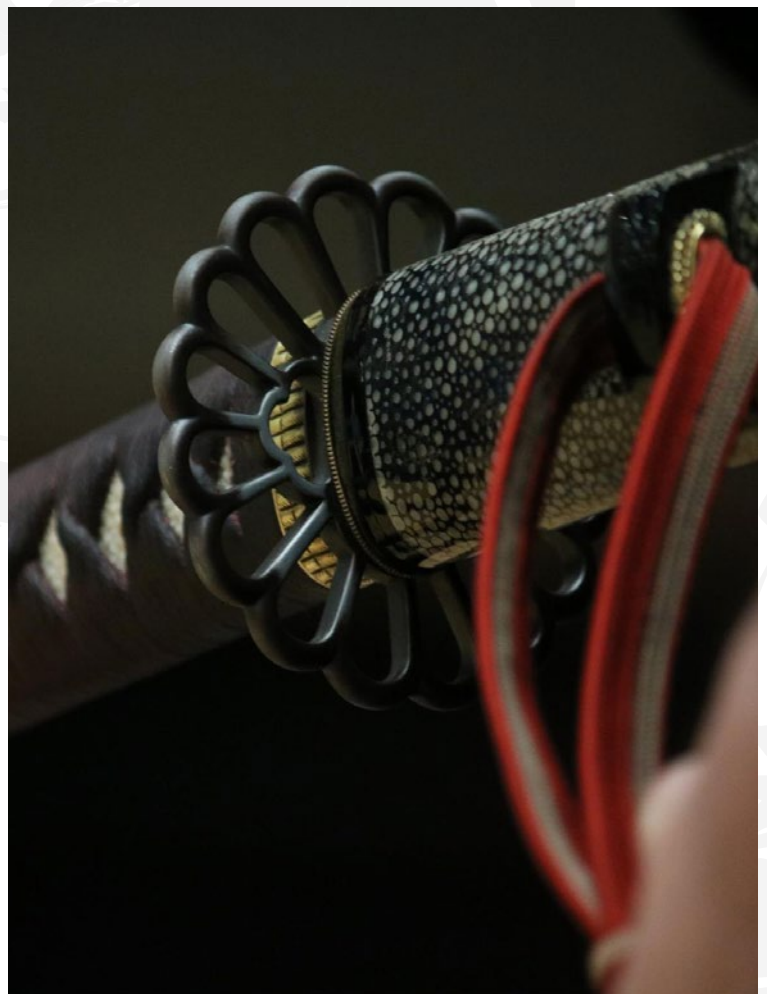
Liens:

<http://fr.wikihow.com/dire-merci-en-japonais>

<http://www.la-pierre-et-le-sabre-iaido18.fr/iaido.htm>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/laid%C5%8D>

居合道



居合道

KENDO

I SHIN DEN SHIN KENDO & IAIDO



IAIDO

剣道

I SHIN DEN SHIN - KENDO & IAIDO ASBL

COMPLEXE GASTON REIFF

215, RUE ERNEST LAURENT
B-1420 BRAINE-L'ALLEUD

TÉL: +32 (0)485 25 30 01
INFO@ISHINDENSHIN-DOJO.BE

WWW.ISHINDENSHIN-DOJO.BE
FACEBOOK: I SHIN DEN SHIN - KENDO & IAIDO