

PIERRE DELORME

KENDŌ

La voie du sabre



GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR



KENDO
LA VOIE DU SABRE

COORDONNÉES UTILES

KENDO / IAÏDO / NAGINATA / CHAMBARA
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE JUDO, JUJITSU,
KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES
21-25 avenue de la porte de Châtillon
75680 Paris cedex 14

COMITÉ NATIONAL DE KENDO ET DISCIPLINES ASSOCIÉES
tél / fax : 01 40 52 16 81 (secrétaire : Véronique)

BATTODO : Fédération Française de Battodo (F.F.B)
M. S. Degorre
Parc Gentil
38300 Nivolas Vermelle
e-mail : battodo@yahoo.fr

© Guy Trédaniel Éditeur, 2007

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation
réservés pour tous pays

www.tredaniel-courrier.com
info@guytredaniel.fr
ISBN: 978-2-84445-745-5

Pierre Delorme

KENDO

LA VOIE DU SABRE



Guy TRÉDANIEL Éditeur
19, rue Saint-Séverin – 75005 PARIS

DU MÊME AUTEUR :

- *Dôjô, le temple du sabre* (préface du docteur Cl. Durix), éd. Solar; rééd. Budostore, 1994
- *Kendô, la voie du sabre*, éd. Lettres du Monde; rééd. Guy Trédaniel, 1989
- *Iaidô, le tranchant du sabre* (préface du docteur Cl. Durix), éd. De la Maisnie-Guy Trédaniel
- *Iaidô II, le chemin du sabre* (préface du docteur Cl. Durix), éd. De la Maisnie-Guy Trédaniel
- *Soleil Levant* (roman), éd. De la Maisnie-Guy Trédaniel, 1986
- *Port-Arthur, 1904*, éd. Socomer, coll. « Les grandes batailles de l'histoire », 1988
- *Les Arts martiaux appliqués aux affaires*, éd. First, 1990
- *Comment être efficace en utilisant les méthodes japonaises*, éd. Grancher; rééd. Marabout, 1992
- *Noble Art ou celui des maîtres* (voir note p. 16) (roman, préface de Maurice Béjart) éd. Trédaniel, 1993
- *Les Samouraïs*, éd. Socomer, coll. « Les grandes destinées », 1994
- *Miyamoto Musashi*, éd. Socomer, coll. « Les grandes destinées », 1994
- *Oda Nobunaga*, éd. Socomer, coll. « Les grandes destinées », 1995
- *Tsukahara Bokuden*, éd. Socomer, coll. « Les grandes destinées », 1995
- *Les Maîtres, Le Sabre maudit, La Vengeance des oiseaux* (tomes 1 et 2), 1996
- *Les Vieux Maîtres*, éd. Budostore, réédition de diverses bandes dessinées réalisées en 1980 et 1987
- *Torera* (roman), éd. Atlantica, 1999
- *Kendô, La Voie du sabre ou la révolution du savoir être*, éd. Guy Trédaniel, 2003
- *Le Management: un art martial*, éd. Chiron, 2003
- *Comprendre la corrida à cheval*, éd. Caim, 2004

*

EN BANDES DESSINÉES :

- *Les Maîtres, Le Sabre maudit*, éd. Budostore
- *La vengeance des oiseaux* (1) et (2), éd. Budostore

EN DESSIN D'HUMOUR :

- *Les Vieux Maîtres*, éd. Guy Trédaniel

PRÉFACE

Kendo, la Voie du Sabre, le deuxième livre de Pierre Delorme, n'a pas eu lors de sa parution le succès qu'il méritait. Une maison d'édition peu dynamique, une distribution confidentielle avaient laissé sous le boisseau cette œuvre de jeunesse intéressante à beaucoup d'égards. Il faut savoir gré aux Éditions de la Maisnie de reprendre le flambeau que des mains fatiguées n'avaient pas su transmettre.

Le premier livre de Pierre Delorme, *Dojo, le Temple du Sabre*, était le récit un peu haletant d'une expérience vivante, comme les paroles pressées spontanément surgies dans les premiers instants qui suivent un dur entraînement.

C'était bien d'un dur entraînement qu'il s'agissait. La vie dans le Japon richissime de cette époque, pour un jeune Occidental peu fortuné, boursier du gouvernement, était loin d'être facile. S'y ajoutait une passion dévorante pour les arts martiaux qui l'astreignait à une pratique extrêmement sévère. Et sa chance, ou plutôt un destin qu'il violentait comme un soudard force une ribaude dans les fossés du chemin, lui avait fait rencontrer un Maître extraordinaire qui le traitait avec la plus grande bonté, c'est-à-dire qu'il le favorisait d'exigences surhumaines,

jusqu'à l'extrême limite de ses forces. Toutes les conditions se trouvaient donc réunies pour qu'il soit, en permanence, au seuil de l'épuisement total et irréversible. Lorsque, après un an de ce régime que Sparte même eût trouvé excessif, je revis Pierre au Japon, j'eus l'impression de retrouver une espèce d'ectoplasme, pâle, hâve, amaigri de douze kilos, l'ombre de lui-même, mais l'air heureux et tout à fait bien dans sa peau que ne sous-tendait plus la moindre parcelle de graisse. Avant toute chose, il me fallait entreprendre l'opération survie. Je l'emmenai toutes affaires cessantes dans un restaurant distingué où les Japonais dégustaient, avec beaucoup de mines et de manières, leur fameux bœuf élevé à Kobé dans des conditions qui relevaient davantage de Sybaris que de Sparte : des animaux cajolés, nourris à la bière et massés plusieurs fois par jour au son de douces musiques et de chansons émollientes. Il me dévora, sans mines ni manières, une énorme pièce de viande sybarite de dix mille yens, ce qui était une somme considérable à l'époque. Puis, rassasié, il commença à me raconter son expérience de samouraï pauvre dans le florissant Japon moderne. À l'heure où j'écris ceci, une quinzaine d'années plus tard, Pierre a repris les kilos perdus, mais le récit n'est pas encore terminé.

Dans Kendo, la Voie du Sabre, qui est peut-être le seul de ses livres pour lequel je ne lui avais pas écrit de préface, il poursuit l'histoire de sa vie et de ses passions. Après la hâte fébrile avec laquelle il nous avait livré ses premières impressions, il s'arrête un peu pour respirer, c'est-à-dire pour expliquer. Maintenant, avec son passé de plusieurs années d'enseignement de la Voie du Sabre, il ne pourrait peut-être plus, paradoxalement, le faire de la même manière, être didactique, se mettre autant à la

portée des néophytes. Alors, il venait de découvrir dans le Kendo, comme dans le Zen, les trois éléments fondamentaux de toute action vitale : la posture du corps, la respiration, l'état d'esprit. Il venait de découvrir leur importance, leur interdépendance, leur unité. Et c'est avec un zèle tout neuf qu'il nous livre ses secrets dans ce livre, le second de sa vie d'écrivain, le premier de sa vie de professeur. Posture du corps, respiration, état d'esprit, c'est de notre *attitude dans la vie* qu'il s'agit, de notre art de vivre.

Il faut lire ce livre avec attention, respect, sincérité et gratitude, car bien au-delà des judicieux conseils techniques qu'il donne, il est le premier révélateur sensible d'une recherche existentielle profonde, d'une aventure spirituelle authentique. Il serait navrant de le considérer seulement comme un manuel à l'usage des sportifs.

Et puis il y a l'humour des dessins qui nous invite à ne pas nous prendre trop au sérieux dans nos activités humaines. « Seigneur, priait saint Thomas More, Chancelier d'Angleterre, donnez-moi l'humour afin que je ne me fasse pas trop de souci pour cette chose sans grande importance que j'appelle moi ! ».

CLAUDE DURIX

INTRODUCTION

KENDO LA VOIE DU SABRE



Je dois dire que de tous les ouvrages parus sur le Kendo, tant japonais qu'étrangers, aucun ne m'a paru réellement satisfaisant. On y traitait uniquement de généralités ou alors c'était le répertoire de techniques classiques mais approchées d'une façon superficielle ou anecdotique, jamais, en tout cas, en insistant sur les éléments fondamentaux et en donnant des points de repère qui aident à travailler. Il y a une explication à cela : nos amis japonais sont tout à fait capables d'écrire un livre sérieux et très complet. Ils possèdent les Maîtres compétents et des archives inaccessibles aux

Occidentaux, mais ils s'y refusent, partant du principe que « pratique et connaissance ne font qu'un ». Leur point de vue « asiatique » est tout à fait compréhensible. J'ai un point de vue « occidental » différent pour deux principales raisons :

D'abord par constatation personnelle, lors d'un long séjour au Japon, j'ai pu observer qu'à côté de Maîtres étonnants, de grands champions et d'une multitude de pratiquants d'un très haut niveau, il y avait aussi un grand déchet de Budoka (pratiquants d'Arts Martiaux) qui marchaient complètement à côté de la Voie. Nous ne sommes pas assez nombreux en France à avoir découvert la Voie du Sabre pour permettre ce gâchis sans réagir en essayant d'éclairer le mieux possible et en toute humilité les adeptes du Kendo.

Ensuite, j'ai eu la chance d'avoir été le disciple de deux Maîtres exceptionnels : Okada Morihiro Sensei et son fils Okada Yasuhiko. À côté d'une pratique quotidienne et d'un entraînement intensif (environ six heures par jour) avec eux ou sous leur surveillance, ils expliquaient tout en détail, ce qui n'est pas du tout dans la tradition japonaise. Généralement, il faut imiter, s'appliquer à faire comme les autres et comprendre avec le temps. Nos tempéraments d'Occidentaux et notre esprit cartésien sont donc toujours un peu frustrés dans la fréquentation des Dojos nippons. De plus, comme nous sommes des *Gaijin*, des « étrangers », qu'on méprise un peu, les conseils sont superficiels et les compliments surfaits. Chez les Maîtres Okada, pas de flatteries mais des critiques, ô combien sévères, des observations limpides, des corrections évidentes, bref, un enseignement remarquable.

Cet ouvrage n'a pas l'ambition d'expliquer tout le Kendo, il faudrait des volumes et l'auteur est lui aussi convaincu que connaissance et pratique ne font qu'un... Il a simplement deux buts : premièrement, faire connaître le Kendo à ceux qui ne le connaissent pas encore ou n'en ont qu'une vague idée : intérêt pratique et moral. Deuxièmement, aider ceux qui pratiquent déjà, les débutants comme les anciens, en insistant sur des points importants, en les expliquant dans le détail et en profondeur.

Les trois notions essentielles qui doivent retenir l'attention au moment de pratiquer la Voie du Sabre sont : 1) la posture, 2) la respiration, 3) l'état d'esprit. Ce sera les trois parties qui composent le livre.

1) *La Posture* : c'est l'expression de l'attitude physique complète (extérieure et intérieure). Elle va directement influencer le comportement de la Respiration et de l'État d'Esprit et réciproquement. La posture *correcte* pour marcher, parler (pour qu'on vous écoute), se défendre (si on y est forcé), travailler, faire l'amour... n'est pas quelconque.

2) *La Respiration* : nous respirons mal ! Au sixième de la capacité respiratoire de nos poumons et uniquement avec ceux-ci. La physiologie a maintenant prouvé (cf. la Méditation Zen, les autres Arts Martiaux, etc.) que la respiration est aussi puissante en poussant sur les intestins – comme aux toilettes. C'est le critère d'une *respiration juste*. Elle sera aussi sans effort et surtout régénératrice.

3) L'État d'Esprit:

Il résulte de la qualité des deux faits précédents. L'homme anxieux, nerveux ou apeuré respire vite et s'asphyxie immédiatement. Une posture calme liée à une respiration paisible confère une sérénité totale à l'esprit qui autorise alors la véritable vigilance, la concentration juste, l'esprit offensif et le discernement.

Par une technique extérieure apparemment gratuite, la *Voie du Sabre*, tout va rentrer dans l'ordre et l'homme va devenir un « Tatsujin », une *personne accomplie*.

Mais pourquoi l'Art du Sabre? « Parce qu'il est l'Art Martial le plus noble. Les Samouraï savaient qu'avant de tuer quelqu'un, il leur fallait trancher leur propre conscience, leur propre esprit. » (Taisen Deshimaru). Ce qu'il faut retenir ce n'est pas le côté sauvage, la redoutable efficacité du tranchant du « Katana », (nom commun du sabre japonais), mais son support pratique et spirituel. Le sabre n'est qu'un prétexte mais c'est un beau prétexte!

D'abord la perfection de l'arme en elle-même: le sabre japonais est supérieur dans sa fabrication (forge de la lame, trempe, polissage, etc.) à toutes les autres armes blanches anciennes ou *modernes*. Sa valeur symbolique est évidente: l'esprit doit être aussi pur et effilé que la lame du « Katana ».

Je ferai parfois référence au laido, l'art de s'adapter à toutes les situations avec un Katana. C'est parce que le « lai » se pratique avec un vrai sabre et qu'il ne faut pas oublier que le Kendo n'est pas l'escrime du sabre de bambou (Shinai) mais celle du véritable sabre (Ken). Pour avoir la notion du vrai sabre, il faut pratiquer le

« lai ». Le sabre dégainé, c'est alors du Kendo. D'ailleurs, je suis convaincu, comme mes professeurs, que les deux pratiques laido et Kendo sont indissolublement liées.

Il y a aussi un argument très fort en faveur de la pratique du Kendo, la Voie du Sabre; c'est l'Art martial traditionnel historiquement le plus élaboré:

De nos jours, il est un paradoxe curieux: les trois Arts martiaux les plus répandus en Occident sont relativement récents au Japon. Le Judo et l'Aïkido sont des produits de l'ère Meiji (1868-1912). Le Karaté dans sa forme actuelle n'est connu au Japon que depuis l'ère Showa (1926). D'ailleurs les Maîtres « inventeurs » de ces Arts sont morts très récemment: Jigoro Kano pour le Judo, en 1939, Funagoshi Gishin pour le Karaté, en 1957, Ueshiba Moreihei, en 1968, pour l'Aïkido. Les véritables Arts martiaux traditionnels ayant une grande audience sur une vaste échelle actuellement au Japon sont le Kendo, la Voie du sabre, le Kyudo, la Voie de l'arc et, à moins grande échelle, le lai, l'Art de s'adapter instantanément à toutes les situations avec le vrai sabre (Katana) et le Naginata, Art de la hallebarde. Les nouveaux Arts martiaux, au point de vue de l'esprit, ont continué la tradition des anciens. La différence réside seulement dans leur nature. Ils rassemblent les techniques où l'on est sans arme. Je n'insisterai pas sur l'intérêt évident de ces nouvelles Voies qui passionnent les Occidentaux mais je préciserai les avantages de la pratique du Kendo qui est aussi la première fédération sportive du Japon avec vingt-trois millions de *Kendoka* dont dix millions d'enfants (!). Premièrement, l'absence de chutes ôte bien des appréhensions chez les adultes et chez les parents d'enfants qui craignent pour la colonne vertébrale de leur progéniture. Deuxièmement, les

frappes peuvent être portées à fond sans aucun danger grâce à l'armure de protection de Kendo, protection unique en son genre pour la qualité et pour l'esthétique. Un dé foulement total, sans aucune retenue va décharger toute l'agressivité consciente ou inconsciente au cours de l'entraînement. Troisièmement, la respiration physiologique correcte s'apprend obligatoirement à l'insu du pratiquant par les cris que l'on doit pousser qui font entièrement partie de la technique de la Voie du sabre. Enfin, la terrible pointe et le redoutable tranchant du sabre étant plus rapides que la main, elle-même plus rapide que le coude qui est plus rapide que l'épaule donnent les réflexes les plus aiguisés. Enfin ses valeurs esthétiques (qualité des attitudes, des costumes, des armes à la valeur plastique indiscutable) et sa haute spiritualité en font un art total et unique. *Le Kendo doit être, en effet, pensé dans la vie de tous les jours. C'est sa raison d'être. Pour le prouver, je ne prendrai qu'un seul exemple : celui de la marche.* Les gens veulent corriger en une heure de Kendo douze heures de marche anormale et pathologique. Ceux qui marchent en canard dans la journée, marcheront en canard au Dojo ! Tels sont les véritables avantages de la pratique du Kendo qui s'ajoutent au fait qu'étant historiquement une des Voies les plus anciennes, elle est la plus élaborée (cf. historique du Kendo à la fin de l'ouvrage).

Si je me suis permis d'illustrer cet ouvrage avec des dessins amusants, c'est, pour insister sur les faits suivants : si le Kendo, la Voie du Sabre est une chose sérieuse, il ne faut pas Se prendre au sérieux. J'ai trop de respect pour les Arts martiaux pour vouloir m'en moquer, mais l'histoire du sabre japonais ne manque pas d'anecdotes savoureuses et la vie des Dojos est loin

d'être triste. Ensuite, loin de considérer le Kendo comme une Voie abstraite et inaccessible, mais au contraire comme un instrument pratique de l'accomplissement de l'homme au même titre que n'importe quel autre art (peinture, théâtre, calligraphie, etc.), il m'est apparu qu'un livre sur l'escrime du sabre, avec son histoire sanglante et mouvementée, se prêtait fort bien à une représentation illustrée. Une image vaut mille mots ! Fasse que les dessins de ce livre rappellent aux pratiquants de Kendo comme un souvenir « flash » – ou du moins stigmatisent – les attitudes physiques et morales à prendre *ou surtout à ne pas prendre...*

KEN ZEN ICHI NYO

« Sabre et Méditation ne font qu'un ! »

Pierre DELORME

1^{re} PARTIE: LA POSTURE

SOMMAIRE

- I – La garde
- II – Les Suburi
- III – Étude fondamentale du Men
- IV – Le Kiri Kaeshi
- V – Les autres techniques
- VI – Observations sur certaines gardes
Jo-Dan, Nito
- VII – Étude du Kensen

CHAPITRE 1

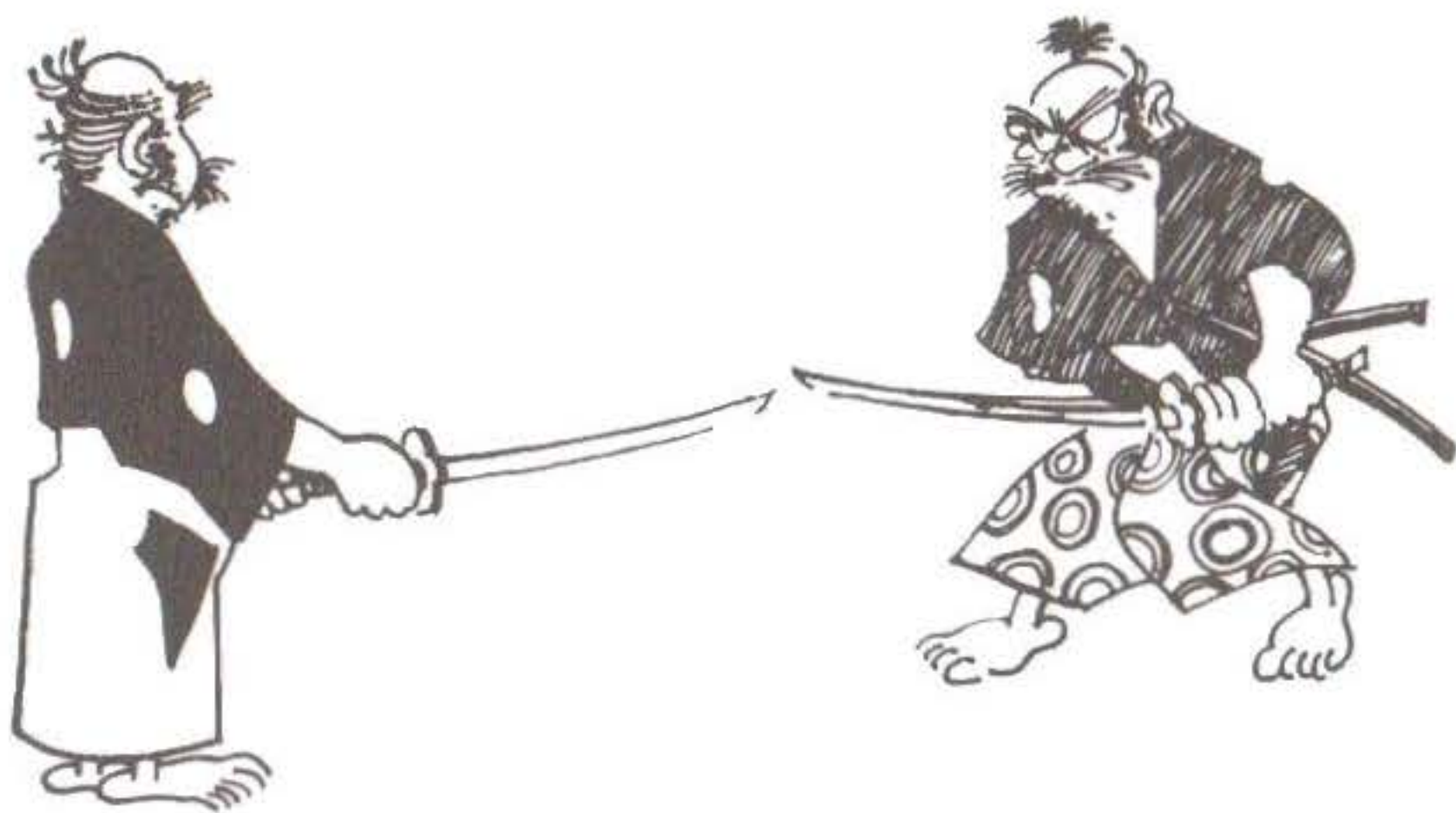
LA GARDE

La posture fondamentale de garde

C'est un point capital pour une bonne pratique. Il est essentiel – et ceci est valable pour tous les Arts martiaux – d'être parfaitement en équilibre et d'être dans la meilleure position possible pour être vigilant (Zanshin) devant l'événement. Il y a différentes gardes ; il s'agit ici d'abord de Shu-Dan No Kamae ou garde normale (moyenne), la plus classique et la plus éducative dont les principes physiologiques essentiels se retrouvent dans toutes les gardes.

La posture se dit « Shisei » en japonais. « Shi », c'est *la forme* ; « Sei », c'est *la force, la puissance*. Ces deux éléments indiquent les deux points sur lesquels il faut insister.

D'abord l'image de soi que l'on va donner à l'adversaire avant et pendant l'action, aux autres pendant la vie. Aspect extérieur mais intérieur aussi. Ensuite, c'est l'impression d'équilibre et de densité de la silhouette qui



va donner la sensation de force. Il faut faire de l'ombre, comme un mur, et avoir la stabilité d'une montagne. *C'est l'attitude physique qui va révéler la force morale.*

La forme va influencer la force et réciproquement.

La force se dégagera de l'impression de stabilité que donnera le sujet : les pieds (Ashi) sont bien parallèles. Si on marche correctement les pieds sont normalement parallèles. À l'arrêt, si les pieds sont décalés la plupart des gens ouvrent le pied arrière pour une meilleure stabilité. Ce qui n'est pas faux et se retrouve en Aïkido, Karaté et autres Arts martiaux. En Kendo, cette attitude est rédhitoire pour deux raisons essentielles.

La première: si le pied s'ouvre, la jambe suit et la hanche aussi, par la même occasion. La force concentrée dans les hanches et dirigée exactement devant soi se disperse alors et la résultante des forces hanches ventre, au lieu d'être là où l'on doit frapper, c'est-à-dire devant soi, est dirigée obliquement à l'exté-

rieur de soi, ce qui est aberrant. N'oublions pas que même en Karaté, pour donner un Tsuki (coup direct et pénétrant) ou en Aïkido pour projeter, si le pied arrière est ouvert, les hanches doivent être impérativement de face. C'est une des raisons du Hikite (main opposée à celle qui frappe qui revient violemment en arrière) en Karaté. Hikite, nous l'utilisons aussi en Kendo pour les techniques Katate, où le sabre frappe avec une seule main, pour conserver l'équilibre des hanches.

Deuxièmement: le Kendo, Art martial dynamique par excellence, doit permettre une mobilité instantanée pour l'attaque ou la contre-attaque. Un pied ouvert sera toujours à la traîne. « Shinde Ashi », les *pieds morts*, telle est l'expression japonaise qui est le résultat, la plupart du temps, de ce type de placement de pieds. Le pied parallèle porte la jambe, le pied qui a le talon tourné vers l'intérieur se fait porter... Le pied droit en avant est bien posé au sol. Le pied gauche, lui, ne repose que sur sa partie avant. Le talon est légèrement soulevé pour permettre la détente. C'est le ressort souple. À noter qu'on a toujours tendance, sous prétexte de décoller le talon gauche, à lever exagérément l'arrière du pied. C'est un défaut à corriger impérativement dès le début pour deux raisons essentielles. La première est que le poids du corps doit être réparti également sur les deux jambes; ceci pour des raisons évidentes de stabilité. Non seulement on risque de faire porter tout le poids du corps sur l'unique pied droit, mais tout le haut du corps et la tête basculent automatiquement vers l'avant. Un centimètre de trop en bas se traduit par un déversement général du buste et des épaules. Deuxièmement, si le tendon d'Achille du pied arrière fait office de ressort pour pousser tout le corps en avant lors de l'attaque, il

doit pouvoir se détendre. Si le talon est complètement monté, il n'y a plus de poussée possible; ceci est mécanique. À noter que quand le pied arrière se soulève cela vient presque toujours d'une trop grande force dans le bras droit ! Toujours penser : poids du corps sur jambe arrière, le talon gauche *légèrement* décollé !

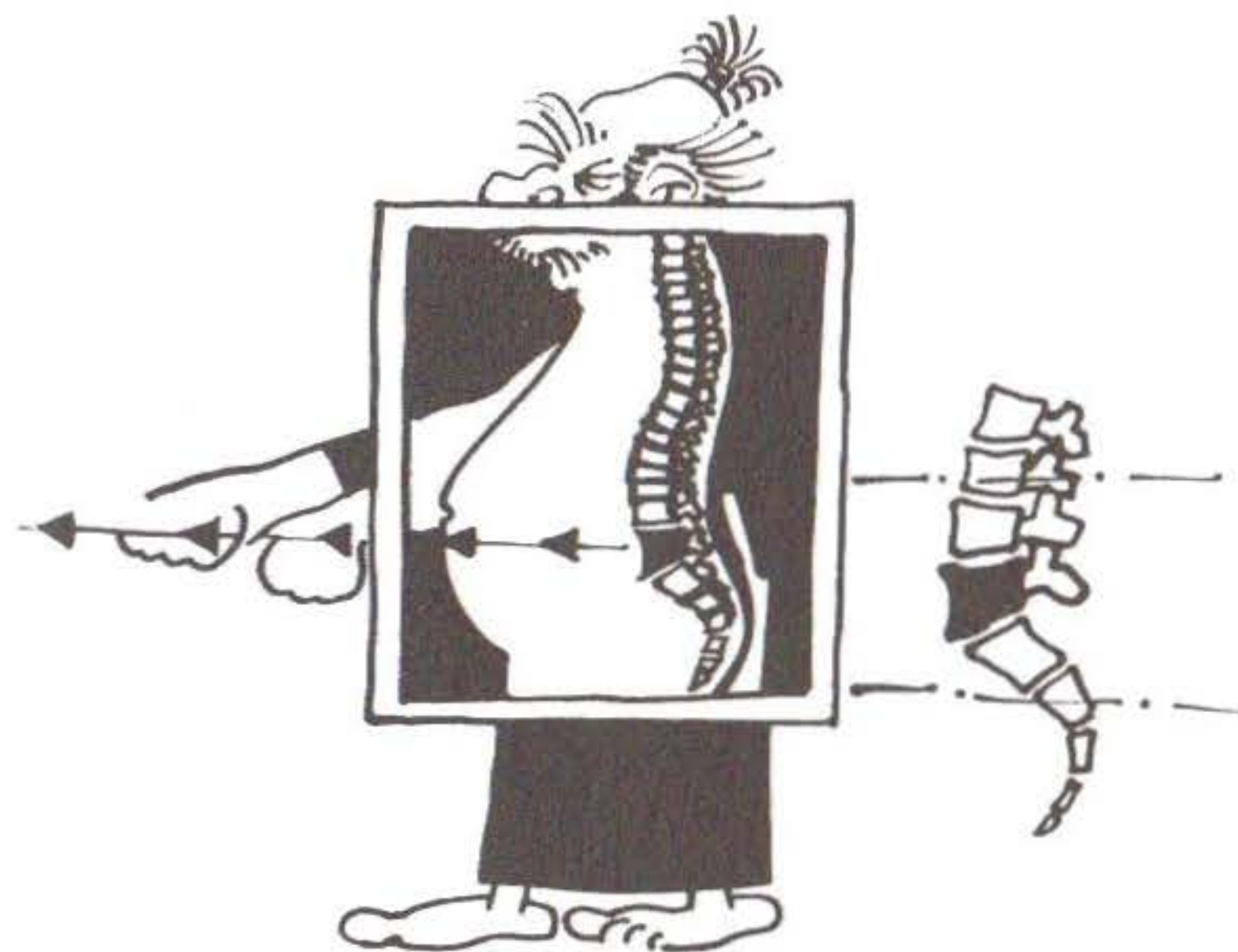
L'écartement des pieds : il varie selon les individus à la morphologie différente. C'est l'écartement de la marche personnelle où les pieds doivent passer sous les hanches. On doit se sentir bien. Le centre de gravité du corps tombant parfaitement au milieu de cet écartement. Les orteils du pied gauche sont à la limite du talon du pied droit.

Les hanches sont parfaitement perpendiculaires à la direction que l'on regarde. Elles sont fixes par rapport au buste. Les fesses doivent être dures comme du marbre. Pour cela, « serrez les couilles ! Et vous les filles, si vous n'en avez pas eh bien serrez quand même !... » (Okada Morihiro).

Le buste. Il est droit. On doit placer son ventre (Hara) vers l'avant. Pour cela, on pousse la cinquième vertèbre lombaire, clé de voûte du corps humain. Elle place naturellement le ventre et fixe les hanches. On n'insiste jamais assez sur l'importance de la cinquième lombaire. Comment la repérer ? C'est la *dernière* vertèbre lombaire. Elle est juste au-dessus du coccyx, à peu près en face du nombril. Les Japonais, par leur tradition vestimentaire, l'ont stigmatisée par le petit trapèze de tissu rigide à l'arrière du Hakama, ce large pantalon si confortable et si pratique. Cet élément du Hakama s'appelle le « Koshi-Ita ». « Koshi », ce sont les « hanches », « Ita », signifie « vers l'avant ». La présence

matérielle du Koshi-Ita aide à placer ses hanches et vous rappelle la posture juste. Quand vous parlez à un auditoire, quand vous chantez, quand vous faites l'amour ou quand vous conduisez votre voiture (vous verrez alors elle avance plus vite) poussez impérativement votre cinquième lombaire !

Si la partie hanches, muscles fessiers, bas-ventre est pleine d'une énergie (Ki) parfaitement concentrée dans « Ki-Kai », « l'océan de l'énergie », quelques centimètres en dessous du nombril, la partie haute du buste doit être, elle, complètement relâchée. La poitrine doit être un peu creuse et les épaules relâchées doivent tomber naturellement.



Sous l'aisselle droite, nous devons avoir la sensation de tenir un œuf sans l'écraser. Sous l'aisselle gauche, une feuille de papier à cigarette sans l'humidifier. Et un poing entre le coude droit et la poitrine et une main

entre le coude gauche et la poitrine. Le bras droit fait une anse de panier.

La répartition de la force dans les mains a une grande importance: si 10 est l'ensemble de la force, sa répartition est celle-ci: 8 dans la main gauche, 2 dans la main droite. C'est comme la charrue du fellah marocain! Beaucoup de touristes s'étonnent et la plupart du temps se moquent de l'attelage marocain dans le bled: un chameau associé à un âne pour tirer le soc primitif qui va labourer la terre. « Ils n'ont pas les moyens de se payer deux chameaux! », ironisent-ils. En réalité, le chameau représente la force motrice: il est grand, puissant et infatigable. Il trace un sillon profond mais voilà, celui-ci n'est pas droit. Le balancement de l'animal laisserait une trace en zig zag s'il n'y avait l'âne qui n'a pas, lui, la force de son compagnon mais qui, avec entêtement, marche parfaitement droit devant lui. La main gauche est le chameau et la main droite l'âne! Il faut avoir cela en tête continuellement pour *ne pas mettre trop de force dans le bras droit* et déséquilibrer ainsi totalement sa posture.

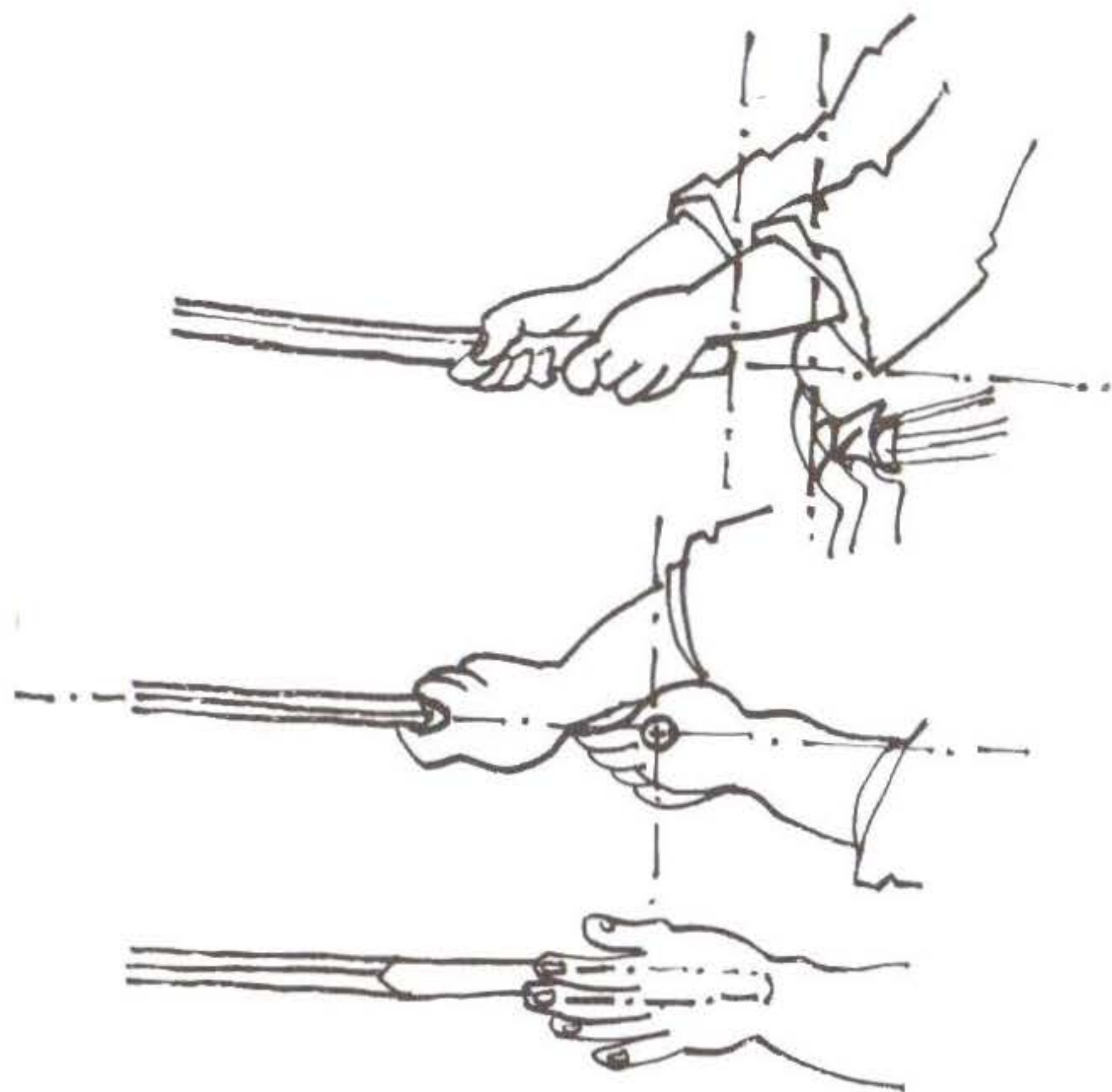
La position des mains sur la poignée du sabre a une importance capitale pour un bon contrôle du sabre, aussi bien dans la garde (pour une garde solide et difficile à franchir) que dans la frappe (un contrôle parfait du sabre). *Le premier métacarpien* de la main gauche doit être dans le prolongement de la poignée du Boken. Okada Morihiro insiste sur ce point de repère. La plupart des professeurs japonais indiquent la pointe de l'angle pouce-index dans le prolongement de la poignée du sabre. *C'est insuffisant!* Ne pas oublier que la poignée du Boken est ovale (donc proche d'une vraie

poignée de sabre) et relativement facile à tenir. Ce qui n'est pas le cas du Shinai où la poignée *est ronde*, plus longue que sur un Boken (pour des raisons d'équilibre de l'arme) et que *les gantelets sont un gros handicap pour placer correctement les mains*. « Qui peut le plus, peut le moins. » Eh bien il faut l'appliquer ici. Voici pourquoi *mécaniquement* la position de cette main est logique:

« Pour que la garde soit forte, il faut que tout le Ki, l'énergie universelle, concentrée dans le bas-ventre (Tanden) soit conduite jusqu'à la pointe de ton sabre (Kensen). Il n'est pas question de *serrer les mains* sur le sabre pour empêcher cette énergie de passer (avec contraction du haut du buste, force dans les épaules, bras, etc.). Les mains ne sont que des accessoires (comme les rênes d'un cheval) qui doivent simplement *conduire* cette énergie. C'est le creux entre l'éminence thénar et l'éminence hypothénar qui doit empêcher la poignée du sabre de remonter. La main ne fait alors *qu'appuyer comme un bras de levier* sur la poignée du sabre. » (Okada Yasuhiko). De plus, on ne peut contrôler la direction du sabre avec la main gauche si elle est trop ouverte. Alors que si elle recouvre la Tsuka, c'est le Tanden qui dirige le sabre.

La main droite, tournée vers l'intérieur, *et totalement souple*, se pose simplement sur le sabre.

La tête est droite, le menton rentré. Il est important que la tête soit bien fixe. Son poids, sa densité entraînant automatiquement le buste à se pencher, ou en avant ou en arrière ou latéralement. Il faut avoir la nuque tendue et pousser le ciel avec la tête, comme dans Za-Zen, la méditation assise.



Le regard. Très important, le regard. On parle toujours du « regard des Maîtres » qui est effectivement impénétrable. Ce regard est très difficile à acquérir. Il doit exprimer l'état d'esprit idéal pour pratiquer les Arts martiaux : « Mizu No Kokoro, Tsuki No Kokoro », l'esprit de l'eau courante, l'esprit de la lune. L'esprit doit avoir la fluidité, la souplesse de l'eau courante qui s'adapte à tous les contours, obstacles, récipients, en épousant exactement leur forme. L'esprit de la lune, c'est l'esprit pur comme la forme de cet astre.

Voilà l'expérience à laquelle j'assistais personnellement pour vous prouver le bien-fondé de ces explications : le Maître Okada Yasuhiko pria un disciple 4^e Dan de prendre un Boken, de se mettre en garde en lui plaçant sur le ventre un peu en-dessous le nombril et de le repousser jusqu'au fond du Dojo. L'élève s'exécuta mais, au lieu de faire reculer le jeune Maître Okada, c'est lui qui dut reculer, reculer encore irrésistiblement et se faire bousculer pour tomber sur les tatamis bordant le Dojo. Tout le monde fut d'abord un peu étonné de ce qui s'était passé (on comprenait mal que la pointe du sabre, même en bois, très dure et pénétrante ne fasse pas sourciller notre professeur, sans cuirasse, qui avançait tranquillement comme une montagne en marche. Puis nous nous esclaffâmes de la déconfiture de notre ami.

C'est alors que le jeune Maître Okada fit appel à trois d'entre nous pour, en s'ajoutant au premier disciple, tenir le sabre et recommencer. Malgré tous nos efforts, nous fûmes culbutés comme le premier élève. Le Ki de notre professeur était trop fort. Il nous proposa alors de changer de rôle : c'est lui qui tiendrait le sabre en garde et nous qui nous présente-

rions l'un après l'autre le ventre en avant pour le repousser. Non seulement aucun d'entre nous ne le fit bouger d'un centimètre mais nous devions courir en reculant pour ne pas subir la terrible pression du sabre sur notre ventre !

En dehors de la force étonnante de son Ki dont nous avions la preuve évidente, c'est la façon dont le sabre faisait partie de lui-même qui nous étonna le plus. Le Boken était réellement le prolongement de la force de son ventre, de son Ki. On pouvait parfaitement constater *la souplesse de ses épaules et de ses avant-bras* qu'il nous fit tâter pendant l'expérience (!). Il ne faut pas vouloir tirer du jus de son Shinai ! Ou expirer de l'eau comme d'une serpillière, image couramment donnée dans les Dojos. Il faut *caresser* le sabre.

Il y a une conséquence directe d'une bonne ou d'une mauvaise tenue de main : c'est l'aspect de la paume des mains. En principe, aucun durillon ne doit se former à cause d'une pratique répétée et continue de l'entraînement au Kendo. Pourtant regardons bien nos mains. *Dans la main droite*, il ne doit rigoureusement *rien y avoir*, sinon c'est qu'on ne serre qu'avec cette main ce qui est exactement le contraire de ce qu'il faut faire ! *Dans la main gauche*, à la base des quatre doigts en dehors du pouce, se forment souvent des petits cals, principalement aux deux doigts en contact avec la poignée (Tsuka) : annulaire et auriculaire. C'est que les doigts *serrent trop le sabre*. Un contact ferme et souple est suffisant. Ils sont les seuls durillons « admissibles » avec celui du creux de la paume de la main, près du poignet, qui empêche le sabre de continuer sa course vers l'avant.

Un bon placement de main et le frottement continu (surtout si l'on fait Suburi avec le Boken et de nombreuses fois) finissent par durcir les muscles et faire de la corne. Ces deux endroits sont les seuls où le contact est vraiment efficace pour tenir solidement le sabre sans effort. Voilà. Mais rappelons que l'idéal est de n'avoir aucune trace quelle qu'elle soit à l'intérieur des mains même si c'est impossible à éviter au début (!). Ce qu'il faut bannir absolument c'est d'avoir du cal sous l'index et le majeur.

Un geste très simple exprime clairement comment placer les mains. *Sans le sabre* : la main droite saisit l'index de la main gauche et les deux mains tournent vers l'intérieur. Quand les deux index sont dans le prolongement l'un de l'autre on a la sensation de tenir le sabre. C'est ce geste qu'il faut conserver en mémoire. C'est la tenue de la poignée du sabre correcte.

Pour se mettre en garde, il faut avoir l'idée de poser les mains sur son ventre, tout simplement ! Les mains parfaitement décontractées peuvent alors *jouer librement*.

L'esprit doit être vide de préjugés, d'idées reçues et autres spéculations intellectuelles, alors seulement il est pur. Cet état d'esprit idéal, en résumé, c'est la sérénité (Sei) ; la sérénité étant ce détachement de toute chose permettant la disponibilité totale « Ensan, No Metsuke » : il faut poser le regard comme on regarde une montagne au loin. Surtout ne pas regarder l'adversaire dans les yeux. Cela peut être un avantage de « prendre » ses yeux, mais aussi un inconvénient. Il peut avoir un visage farouche et vous impressionner. Or, fixer son esprit sur le regard de l'autre est justement ce qu'il faut éviter.

L'adversaire doit être transparent, on ne le regarde pas mais on voit tout. Pour cela, un bon point de repère : viser un point juste entre les deux yeux et regarder la montagne lointaine à travers ce point... (conseil donné par Yuno Masanori Sensei).

La forme

Jigoro Kano, le grand Maître « inventeur » du Judo, la Voie de la Souplesse, avait coutume de dire que dans cet Art on devait retrouver quatre qualités essentielles : la force, la souplesse, la beauté et la pureté. Remarquons au passage que la première chose citée est la force (Choku) et que l'apprentissage des Arts martiaux quels qu'ils soient commence par cette étape. Si on n'est pas fort au début – ce qui est souvent la première motivation de la pratique – on le deviendra nécessairement par l'entraînement quotidien. Cette force physique engendrera naturellement la force morale mais celles-ci sont indissociables, au moins au début. Ce n'est que par la suite que la technique et l'état d'esprit compenseront la force qui s'évanouira (en partie) avec l'âge. La deuxième qualité, la souplesse (Ju) est la raison même de la Voie : l'utilisation fluide de sa propre énergie mais surtout de celle de son adversaire. Cette grande leçon du Judo s'applique au Kendo. L'adaptation souple à la situation sera toujours préférable à l'opposition force contre force. Mais ce qui nous intéresse ici, ce sont les deux derniers préceptes de Maître Kano : « beauté et pureté ». La beauté, c'est la rigueur, le classicisme d'une attitude, d'un geste, d'une action ou d'un état d'esprit. Le geste beau est efficace et réciproquement. Le geste bizarre, détourné, n'aura qu'une efficacité relative. À un haut niveau, il ne

« passera plus » et surtout empêchera définitivement tout progrès dans l'avenir. Il faut faire grand, ample, pour exalter une posture ou un geste. Donc, une belle attitude extérieure et intérieure !

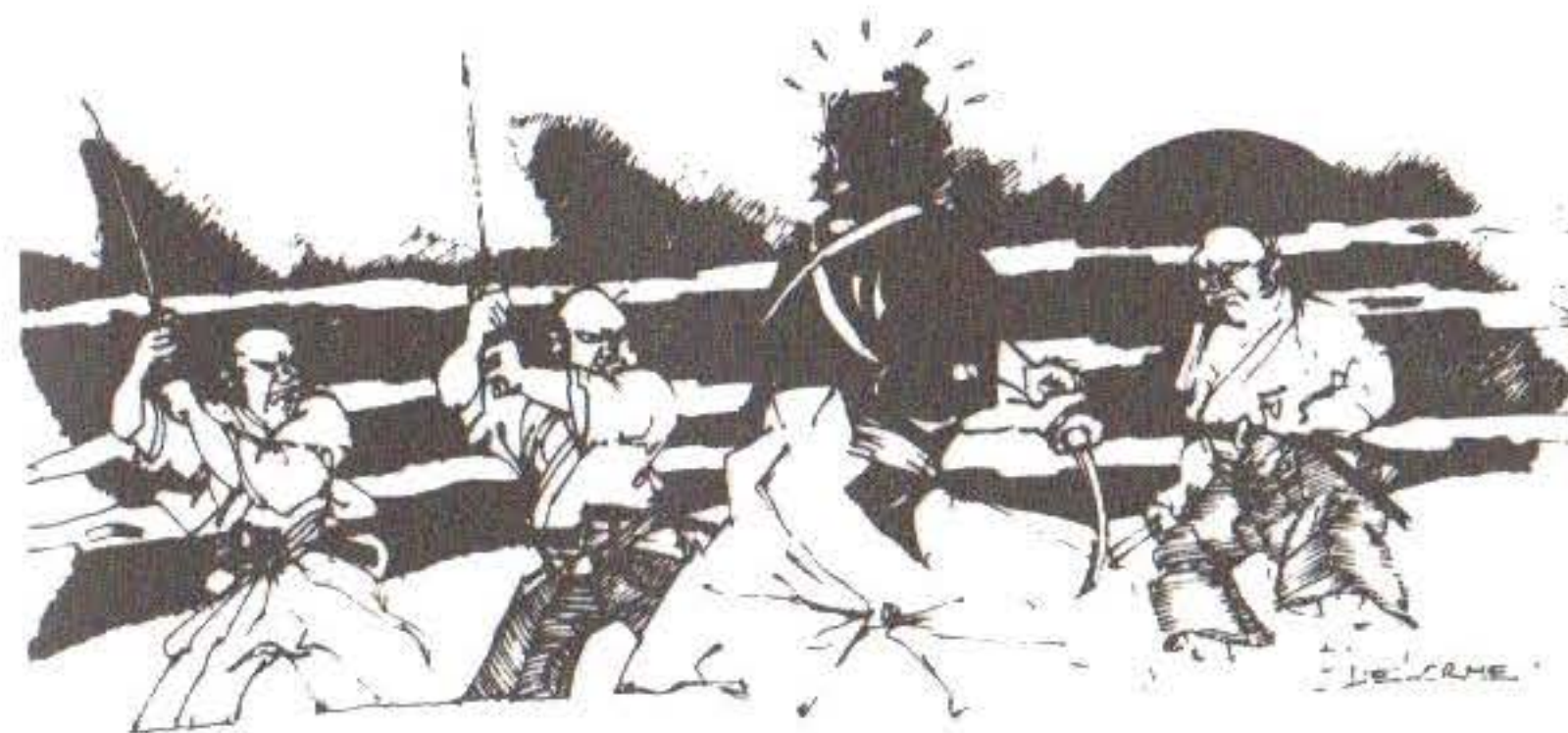
La pureté c'est l'aspect sobre, dépouillé de toute œuvre d'art véritable. Une attitude sophistiquée, des gestes compliqués, sont peu de chose devant une posture calme et mesurée. *Seul l'esprit pur peut créer, inventer.* Le caractère impulsif et incontrôlé sera toujours limité dans ses actions. Il se heurtera au vide du sang-froid et de la sérénité que rien ne peut ébranler.

Dans le combat, la conservation d'une bonne posture à tous les instants du déroulement de l'action va permettre de s'adapter à n'importe quelle circonstance. Même une attaque portée à fond, si elle est déviée ou évitée, peut être enchaînée par un autre coup. Pour cela, une seule condition, mais indispensable : avoir conservé une posture juste, hanches face à l'événement, buste droit, pieds parfaitement parallèles, permettant une bonne mobilité. *La technique Kote* trop souvent exécutée en se penchant sur le côté gauche (pour éviter le sabre ennemi) *au lieu de désaxer* avec tout le corps, ne permet ni l'enchaînement ni une autre action quelle qu'elle soit.

De même pour celui qui subit cette action offensive : un adversaire qui enchaîne deux techniques (intentionnellement dès le départ de son attaque ou par inspiration devant la situation qui a changé, marque obligatoirement un temps d'arrêt, même infime entre les deux coups. On doit absolument en profiter pour le couper à ce moment-là. L'initiative doit changer de camp et on doit profiter de l'occasion offerte. Mais pour profiter de

cette « Chance » – les Japonais emploient le mot Chance, mot français qui leur est parvenu par l'intermédiaire des Américains qui signifie à peu près « occasion miraculeuse » –, il faut avoir une excellente attitude permettant l'action immédiate.

La vigilance totale est donc le résultat d'une forme parfaite et on n'insistera jamais assez sur l'Unité de l'attitude physique et morale. Saimura Sensei, le Maître de Kendo du Maître Okada Morihiro donnait, par son attitude, sa posture physique et mentale extraordinaire, l'image d'une cigogne au milieu de poulets !



CHAPITRE II

SUBURI OU LES ÉDUCATIFS DE COUPE AVEC LE SABRE

Observation préliminaire :

Ne jamais oublier que le Shinai, le sabre de bambou inventé en l'an 1600 par Kamiizumi et qui a pris sa forme actuelle au début du XVIII^e siècle, n'est qu'un succédané du sabre et ne remplace jamais le maniement du vrai sabre de la pratique du Iaï et de son correspondant en bois, le Boken (Bo, bois, Ken, sabre) ou Bokuto.

Tous les exercices sans l'armure doivent être faits au Boken et non au Shinai. Le Kendo est la Voie du Sabre (Ken, sabre véritable) dans sa traduction littérale, pas la Voie du Shinai (sabre en bambou) ! Le Boken imite le sabre par sa forme (indication évidente du tranchant), sa longueur de lame et de poignée, son équilibre ; Éducatifs de coupe « Suburi », exercices techniques « Uchi Komi »,

formes fondamentales (Kihon, Kata) doivent être exécutées au Boken. Ce sera d'abord plus facile : on sent parfaitement que le Bokuto est une arme dangereuse. Il est en bois très dur, inerte et dense. Ensuite, ce sera pratiquer des exercices authentiques comme avec un vrai sabre : mains placées de la même façon sur la poignée ovale, sens du tranchant, plat de la lame. Ce n'est qu'en utilisant l'arme qui se rapproche le plus concrètement d'un vrai sabre qui coupe, que l'on cheminera dans la Voie et qu'il sera possible de faire revêtir au Shinai, en bambou, l'esprit du sabre.



Il y a *plusieurs formes* de Suburi et *différentes façons* de les exécuter. Je ne décrirai et n'expliquerai que ceux qui me paraissent fondamentaux et uniquement ceux-là pour plusieurs raisons : la première est que cet ouvrage ne veut en aucun cas être un répertoire exhaustif de tout

ce qui se fait en matière d'éducatifs à la coupe pour la pratique du Kendo. La deuxième est que je ne veux parler que de ce que je crois connaître et *avoir compris*. Bien des professeurs m'ont fait faire toutes sortes d'exercices. Parmi ceux-ci aucun ne m'a expliqué aussi clairement le pourquoi et la raison de tel ou tel type de Suburi que le Maître Okada Morihiro. Celui-ci se contentait de six formes de Suburi mais il les décortiquait et les analysait dans leurs moindres détails et revenait toujours dessus, insistant sur le fait que les Suburi contiennent tout le Kendo.

Le premier est à la base de l'éducation du Kendoka : c'est Zen Shin Kotae Men ou frappe du front (Men) naturellement, tout droit. Kotae, changer alternativement : vers l'avant, vers l'arrière (Zen Shin). Cet exercice développe entre autres la coordination et la dissociation.

Description de l'exercice : en posture de garde, on arme le sabre au-dessus de la tête jusque dans le dos puis sur place en faisant un pas en avant, on abat le sabre pour faire Men. On arme de nouveau sur place et on frappe en reculant d'un pas. Les pieds à l'arrêt sont un peu plus écartés dans le sens de la marche que dans la garde normale.

Ceci afin de mieux faire travailler les hanches.

Recommandations pour exécuter correctement cet exercice : armer sur place sans bouger les pieds. Il faut armer souplement, mais aller le plus loin possible. Les mains qui tiennent le sabre doivent disparaître derrière la tête et le Boken doit toucher les fesses. Un des buts principaux de cet exercice est d'assouplir les épaules que nous avons toujours tendance à contracter surtout si on a pratiqué longtemps le Judo ou le Karaté. Or, il ne

doit y avoir aucune force dans les épaules, celle-ci devant être concentrée dans le Hara, le ventre, pour couper avec le corps en entier et non pas seulement avec les bras. Les professeurs japonais pour vous corriger vous tapent les épaules en disant « Yawarakai, Yawarakai » : « souple ! souple ! » Se rappeler toujours que : *Souple = Loin*.

Faire le plus grand pas possible sans se déséquilibrer ni s'affaisser. Ceci afin d'utiliser la force des hanches pour couper. Un grand pas fera un grand geste au niveau des bras. Or, il faut obtenir le geste le plus ample possible d'arrière en avant pour couper. Se rappeler qu'un *coup de sabre n'est pas un coup vertical de haut en bas*, mais un coup lancé d'arrière en avant pour atteindre l'adversaire du plus loin possible. L'avantage du sabre, c'est sa longueur qui permet de tenir l'ennemi à distance et de le frapper loin sans se mettre à la portée d'un Atemi (coup) ou au danger d'être saisi et risquer d'être projeté. Voilà la sensation que l'on doit éprouver quand on allonge les bras pour couper en faisant Suburi : celle du réveil, le matin, quand on s'étire. On écarte les bras et on pousse, on pousse jusqu'à l'extrémité de ses doigts toute l'énergie qui vient du corps. C'est la même chose quand on frappe avec le sabre. Il faut ressentir cette même impression.

C'est le pied gauche qui se pose en rattrapant le pied droit qui doit arrêter le sabre. Le Kime, contrôle du sabre au moment de la coupe, a lieu en même temps.



ARTER NATURELLEMENT DANS
L'AXE DU CORPS, SOUPLEMENT.
SURVEILLER LE VIDE ENTRE
LES BRAS.

Il faudra toujours prendre garde à ce que le talon du pied gauche ne soit pas trop levé. Il doit être simplement décollé du sol. Pour que le pied puisse se détendre et suivre rapidement le pied gauche. Quand le pied va se bloquer, au moment de la coupe, il ne faut surtout pas dresser le talon, erreur commune à beaucoup de gens surtout quand ils sont de petite taille. Quand le talon s'arrête, le tendon d'Achille doit être tendu comme une corde à piano, les muscles fessiers doivent être durs comme du marbre, exactement comme en Iaï.

Précisons que dans les exercices Suburi, la coupe étudiée est celle de Men : on coupe du front seulement. Il n'est en effet pas nécessaire de pourfendre l'adversaire jusqu'au nombril. En Iaï on arrête le sabre devant soi à la hauteur du ventre (devant Kikai ou Tanden, l'Océan de l'énergie) parce que le coup porté est définitif. C'est une situation idéale. En Kendo, escrime du sabre où la situation du combat peut évoluer, il faut pouvoir enchaîner immédiatement une autre technique ou pouvoir transformer. Donc, on se contente d'une cible déjà tout à fait valable en soi : l'os frontal de l'ennemi qui est suffisant pour le tuer. Le point de repère pour arrêter les bras dans les Suburi est celui-ci : le bras droit doit être horizontal quand on a coupé, les épaules tombant toujours naturellement.

Le rythme du Suburi est très important. On arme normalement, ni en se pressant, ni paresseusement, mais le sabre doit tomber fort avec célérité. La coupe doit être incisive. On inspire au moment d'armer pour expirer fortement au moment de la coupe. Le fait de crier Men d'une voix forte donnera automatiquement

une respiration juste et un bon rythme. Le sabre ne doit en aucun cas rebondir sur le front d'un adversaire imaginaire mais au contraire s'arrêter une fraction de seconde, ce qui prouvera son excellent contrôle. Des points de repère précis existent en ce qui concerne les mains. Quand on frappe, au moment de l'impact, l'action de tourner les mains vers l'intérieur (Shimeru) pour arrêter le sabre s'exécute de cette façon-là : la main gauche doit faire un quart de tour vers l'intérieur et la main droite un huitième de tour avant de s'arrêter placées sur le sabre. Si on observe cela rigoureusement, le Kime, contrôle du sabre et force de coupe, sera parfait. En Iaï, où on utilise un vrai sabre, le Katana qui, s'il est généralement très bien équilibré est beaucoup plus lourd, un bon Kime, exécuté de cette façon, est indispensable. Sinon les épaules sont emportées par le sabre et tout le buste se penche en avant pour l'arrêter. On évitera aussi tout risque de couper le plancher (!).

Exercice de coordination, de dissociation, mais aussi *Voie du Sabre*, Suburi est tout cela. Faire vivre le sabre, là est la question !

Le deuxième type de Suburi est « Zenshin Kotae Sayu Men » ou « frappe du front à droite et à gauche ».

Le déplacement de cet éducatif est le même que précédemment : un pas en avant, un pas en arrière.

Il s'agit *du front* et non pas des tempes ou des oreilles ou encore d'un front large d'un mètre (!) comme le croient certains Kendoka. La course du sabre est rigoureusement la même que dans le premier type de Suburi. Il n'y a qu'au dernier instant, au moment d'atteindre le front, que l'on renverse légèrement les mains vers

l'extérieur pour frapper à droite et à gauche de l'axe de la tête. Ceci afin de *bien frapper avec le tranchant* et non avec le plat du sabre.

Insistons sur le fait suivant: le front de l'adversaire ne dépasse pas une vingtaine de centimètres et la cible est bien précise.

« Sayu Men » avec Tai Sabaki (déplacement du corps) est le troisième éducatif fondamental de coupe. L'idée est de sortir simplement de l'axe supposé du sabre adverse pour frapper au passage Men à droite et Men à gauche. Il faut faire un grand pas (bien symétrique à droite et à gauche) mais sans se déséquilibrer.

Attention: d'abord, à ne jamais armer le sabre en se déplaçant, mais à toujours armer sur place.

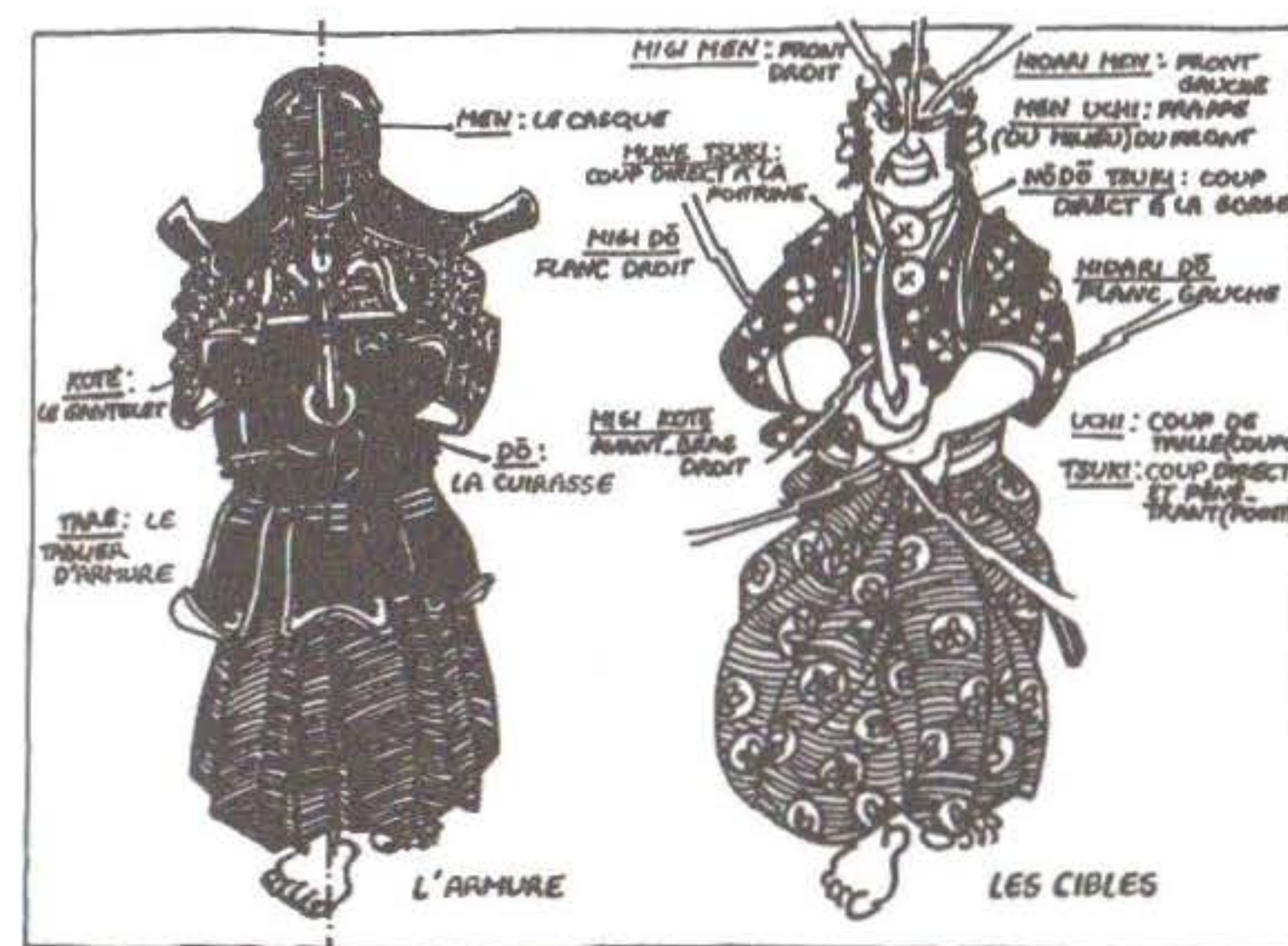
Ensuite à conserver la force et l'équilibre des hanches face à la direction où l'on coupe. La force du ventre ne doit, en effet, jamais « flotter » et les pieds doivent rester rigoureusement parallèles.

Hayasuburi: Suburi rapide

C'est un des exercices les plus intéressants de la base du Kendo. Il doit développer *la souplesse des épaules*, et par suite, la vitesse de bras et *la résistance*. C'est exactement l'équivalent du *saut à la corde des boxeurs*.

En Europe, encore très souvent, on ne vient au Kendo qu'après avoir pratiqué longtemps d'autres Arts martiaux comme le Judo, la Boxe, le Karaté. Nos épaules musclées manquent le plus souvent de souplesse, les muscles du trapèze et du deltoïde se contractent. Pour remédier à cela : il faut « casser » la force en utilisant « la rame », surnom donné à un Boken

de quatre kilos en exécutant Haya Suburi. *Au bout de trente fois*, on reprend le Boken de poids normal ou même celui d'un enfant: ce sont juste les mains qui serrent alors le sabre et ceci sans aucune force dans les épaules! Rappelons que Haya Suburi ce n'est pas une course de vitesse mais qu'au contraire, il faut trouver son rythme, comme dans le saut à la corde, pour pouvoir durer. Si on pratique quotidiennement cet exercice, on peut exécuter deux cents frappes rapides sans difficulté au bout de quinze jours. Au Japon, dans les Dojos sérieux, les jours de mauvais esprit des élèves, on pratique jusqu'à 1 500 ou 2 000 Haya Suburi!



"CHÂLISEN" OU L'ÂXE VERTICAL DU CORPS :
IL FAUT LE SURVEILLER CONTINUUELLEMENT POUR
POSSÉDER UN ÉQUILIBRE IDÉAL DE LA POSTURE DU CORPS,
MAIS AUSSI DE CELLE DE L'ESPRIT.

Cet exercice va fortifier le souffle et la résistance: on doit crier à chaque frappe qui doit être considérée à chaque fois comme une coupe réelle avec tout son Ki. Le maître Okada Yasuhiko comparait le parcours du sabre à la lanière d'un fouet. Celle-ci s'arme souplement au-dessus de la tête et s'allonge en un éclair. Le claquement de la mèche du fouet correspond au Kiai. Les pratiquants de Kendo qui s'exercent quotidiennement ont un cœur qui bat lentement et ont une excellente récupération.

Haya Suburi doit donc être exécuté d'une façon rythmée mais aussi avec une grande amplitude de geste. C'est un éducatif et comme dans tous les éducatifs, il faut faire grand. Un grand pas au niveau des jambes fera décrire une grande courbe aux bras qui tiennent le sabre. Si le pas est étriqué, raccourci, la courbe du boken sera de même nature. Il faut atteindre son dos avec le boken et les mains doivent disparaître derrière la tête quand on arme. Voilà deux critères parmi les plus importants d'une bonne exécution de Hayaku Suburi. Faire cet exercice devant un miroir est hautement recommandé. De face, cela permet d'abord de vérifier si on arme le sabre droit, si les bras sont pliés correctement et si les pieds sont bien parallèles. Ensuite, si l'on travaille de trois-quart – droit et gauche – cela permet de voir si le sabre va bien jusqu'au dos et, quand on coupe, si on ne baisse pas la tête pour le laisser passer, ce qui est un défaut très courant même chez les combattants avancés. Contrôler le *Kime des mains dans un geste qui atteint l'adversaire imaginaire le plus loin possible* est aussi impératif. Au moment de la frappe, le sabre ne doit ni rebondir, comme s'il se brûlait, ni s'arrêter trop longtemps avec les épaules contractées à la hauteur des oreilles! Les épaules doivent toujours tomber naturellement, même quand on allonge les bras.



On insistera enfin dans cet exercice sur le fait que *le poids du corps doit toujours être réparti sur les deux jambes* et non pas seulement sur le pied avant. Un grand pas rétablira l'équilibre naturellement. Si une crampe survient, alors on change la jambe avant et l'on continue symétriquement dans la position inversée des jambes : jambe gauche puis jambe droite.

« L'éducatif » de cet éducatif est Zen Shin Men ou « Men armé en reculant pour frapper vers l'avant ». Il est très important de le travailler (mettons 30 ou 50 fois) avant d'exécuter Haya Suburi pour maîtriser le déplacement des pieds. Ce pas glissé qui est très naturel *quand on le connaît bien n'est pas évident* pour le débutant. Il s'agit de coordonner le corps qui recule avec les bras qui arment le sabre. Le sabre retombera quand le corps reviendra vers l'avant (pied droit, puis pied gauche). Ce mouvement servira par la suite *dans la technique* Nuki Men où l'on recule corps et bras (en armant) pour laisser passer le sabre de l'adversaire qui attaque Men ou Kote et profiter ainsi de l'opportunité qu'il vous offre. Il est donc très utile de bien le posséder.

Attention au *talon* gauche dans cet exercice. Il ne doit en aucun cas monter au moment du déplacement, mais bien rester parallèle au sol en étant *légèrement* décollé. Ce ne sont pas les orteils qui doivent se poser, mais la partie de la plante du pied qui est sous le métatarse.

Haya Suburi Sayu Men, ou « Suburi rapide en frappant sur la droite et sur la gauche du front » est un éducatif semblable au précédent. Le changement de cible oblige simplement à renverser légèrement les mains vers l'extérieur toujours dans le souci de frapper réellement avec *le tranchant* du sabre.



CHAPITRE III

ÉTUDE FONDAMENTALE DU MEN

Un des points fondamentaux de la pratique du Kendo est celui de l'harmonie du « Ki-Ken-Tai-Ichi » littéralement : *énergie, sabre, corps, un seul*) ou ensemble parfait de la coupe du sabre, de la frappe du pied avant et du cri. On n'insistera jamais assez sur l'importance de cette harmonie : elle exprime la coordination indispensable du corps et de l'esprit pour un engagement total et efficace afin d'anéantir l'adversaire.

Pour couper, il ne suffit pas de toucher. Un déplacement du sabre, vers l'avant ou vers l'arrière, est absolument indispensable. Comme pour trancher avec un couteau ou un rasoir. Il n'est pas facile de couper un crâne, un membre ou une autre partie du corps correctement et d'un coup définitif. Même si le sabre japonais est une arme parfaite en tous points : tranchant de la lame et équilibre de l'arme. Ce n'est pas seulement les bras qui doivent être utilisés, mais le corps en entier. Pour que celui-ci participe complètement, la force doit venir du ventre. Pour cela il faut placer ses hanches, dès la posture de garde.

N'oublions jamais que si la posture est bonne, le mouvement qui la suit devient aussi bon...

Pour obtenir le plus vite possible – ce qui est bien l'intérêt du pratiquant sincère – cette harmonie du Ki-Ken-Tai-Ichi, trois formes de Men Uchi (coupe du front) sont les éducatifs de la base du Kendo :

1) « Nisoku No Ikkuto No Maai » ou frappe de Men à la distance (Maai) de deux pas et de deux sabres (Nisoku No Ikkuto). Ce premier mouvement est essentiel pour une future bonne pratique du Kendo.

En garde Chudan, on menace l'adversaire avec la pointe du sabre en direction *du cœur*. Le pied gauche, en pas glissé, passe devant le pied droit *en poursuivant la menace*. On arme alors le sabre au-dessus de la tête à 45° (comme dans Jo-Dan) en soulevant le pied droit. En même temps qu'on lance le pied droit loin devant soi en poussant sur le pied arrière, on abat le sabre avec force et célérité sur le front de l'adversaire.

Signalons que « Men », en japonais ne signifie pas tête (Atama), mais *front*. Il suffit de couper l'os frontal de l'adversaire avec conviction, pour le tuer. Précisons que les circonvolutions du cerveau qui sont protégées par l'os frontal sont celles de la *motricité* (plus faciles à atteindre donc plus efficace!). Cette observation est utile pour indiquer qu'il n'est nul besoin de s'approcher ou de lancer son sabre pour atteindre les os pariétaux du haut du crâne. Sur le casque de Kendo, la partie à atteindre est d'ailleurs clairement matérialisée par une épaisseur de tissus surpiquée d'un bleu plus sombre, souvent renforcée par un morceau de cuir artistiquement décoré.

La course du sabre est comparable à une vague qui déferle : la vague qui vient du large s'accélère en abordant la côte, tous les pratiquants de Surf vous le diront. Elle lèche la plage, elle colle à elle sans discontinuité. La menace du sabre s'accélère vers l'avant et doit faire de même. À la bonne distance (Ma-Ai) pour frapper, le sabre doit s'abattre avec la même violence irrésistible que la vague qui déferle et se brise sur le rocher.

Le bruit de la frappe du pied avant doit être écouté attentivement par son propriétaire et par le professeur. Il est l'expression du « Ki », de l'énergie, de la conviction avec laquelle on doit frapper l'adversaire. Le son doit être celui d'une escalope de bruitage des coups au cinéma. Toute la semelle du pied doit s'écraser sur le plancher.

Cet exercice fait travailler deux choses : (1) *la menace* avec le sabre, qui doit être forte et continue, préliminaire de toute action offensive ; (2) *la coupe* (Uchi) avec l'utilisation de tout le corps et plus particulièrement des hanches. Le fait de croiser les pieds (Ayumi Ashi) permet un grand pas d'impulsion, et le pas suivant en lançant la jambe droite sera alors *le plus grand possible* vers l'avant, lors de l'attaque. C'est ce qu'il faut réussir pouvoir attaquer du plus loin que l'on puisse. Rappelons, à ce propos, que l'avantage du sabre sur les mains nues c'est la longueur de l'arme qui permet de couper à distance sans s'offrir au danger d'être saisi ou frappé. La règle sera donc de *travailler et d'attaquer du plus loin possible*.

2) Isoku No Ikkuto No Maai ou distance *d'un seul pas et d'un seul sabre*. Toujours en garde moyenne, la pointe

du sabre dirigée vers le cœur de l'adversaire, mais celle-ci est en contact maintenant avec la pointe Kensen, (position de « croisez les fers ! » – en escrime occidentale). On rentre dans la garde de l'adversaire en rapprochant le pied gauche du pied droit d'un *tout petit pas*. La menace avec la pointe du sabre est de même nature que précédemment : forte et continue. Avancer le pied gauche donne l'impulsion. On doit toujours se souvenir que partir vite complètement arrêté est très difficile. Or, pour profiter d'une opportunité, il faut être fulgurant. L'impulsion d'un pas, même petit, donne le ressort nécessaire pour lancer le corps très vivement. Point de repère : mettre le genou gauche dans le creux poplité du genou droit.

Le sabre doit être armé comme dans l'exercice précédent : souplesse au-dessus de la tête, formant *un angle de 45°* avec l'horizontale. Insistons sur cet angle de 45°. Ce n'est ni 40° ni 60°. Si le sabre tombe derrière la tête, il faut un temps pour le remonter à 45° et un temps pour le descendre ce qui fait naturellement un temps de trop. En combat, dans les techniques (rares) où l'on arme le sabre, l'adversaire est parti avant qu'on l'ait frappé (!) ou il profite du temps de retard pour frapper lui-même... La raison la plus grave est celle-ci : si le sabre est armé trop loin dans le dos, il est impossible de couper correctement en même temps que le pied se pose au sol et donc de réaliser l'harmonie du « Ki Ken Tai Ichi ».

L'exécution correcte de ces deux éducatifs va permettre de réaliser sans difficulté la première attaque fondamentale du Kendo, l'attaque « Men » de combat réel dans l'escrime au sabre. En effet, maintenant, il

s'agit de porter une *attaque réaliste* si possible imparable pour l'adversaire. Il n'est plus question d'armer le sabre au-dessus de la tête. Ce serait s'exposer aux coups de pointe à la gorge ou aux coups de taille au poignet droit ou même aux flancs. La pointe du sabre doit menacer d'une pression irrésistible et continue le cœur puis la gorge, passer juste devant le milieu du visage et s'abattre enfin quand elle est à la hauteur du front avec la violence de la vague. Si la course du sabre est relativement courte, le déplacement du corps est le même que dans les éducatifs précédents : le plus grand et le plus rapide possible. Si cette façon de menacer et de frapper est correctement exécutée, à aucun moment l'adversaire ne peut percevoir une opportunité d'action s'il reste dans le même axe que celui qui attaque : la garde du sabre cache parfaitement le poignet avant et la menace très persuasive l'empêche de construire une attaque. Après la menace, le bras gauche doit se détendre comme pour un *coup de poing direct* (Tsuki du Karaté, direct du gauche en Boxe). La main doit vriller comme pour frapper avec les *métacarpiens*.

Les Maîtres japonais insistent continuellement sur ce fait : vaincre l'adversaire par l'esprit avant de le vaincre par la technique. Et quand l'attaque est décidée, on doit fondre sur l'adversaire *comme un fauve*. À la vitesse de l'éclair, sans aucun frein. Pour obtenir cette vitesse idéale, il faut une complète *décontraction*. Qui dit force (ou crispation) dit lenteur. Qui dit *souplesse* (ou décontraction) dit *vitesse*. La main droite soulève un peu le sabre et la main gauche *pousse*.



CHAPITRE IV

KIRI KAESHI

(KIRI, COUPER; KAESHI, PARER)

Cet exercice fondamental doit être exécuté tout au long de la carrière du Kendoka, du débutant au plus gradé. C'est un éducatif qui résume l'essence du Kendo : coupe du sabre, respiration, état d'esprit. On dit que cet exercice cultive huit vertus pour celui qui frappe et deux vertus pour celui qui pare : vitesse, contrôle, respiration, force des hanches, cri, équilibre, force, résistance. Il doit être exécuté avec soin. Pour cela, il faut l'étudier *sans armure et avec le Boken*. D'abord sans rôle de Motodachi (celui qui subit) les deux partenaires font tous les deux le rôle de celui qui coupe en se déplaçant d'un bout à l'autre du Dojo, pas à pas. Deux choses sont capitales :

La première : être en harmonie avec le partenaire. Harmonie de contact : les sabres doivent se rencontrer près de leur pointe et exactement à la hauteur du côté du front de l'adversaire qui se trouvait là une seconde avant et dans le même temps. Il faut écouter la musique des sabres. Le son doit être sec, incisif. Les Bokuto ne doivent pas riper l'un sur l'autre.



DELORE 79.

Le son doit être le même à droite et à gauche. Il faut être en mesure. *Le Kime, ou contrôle du sabre*, doit être parfait. C'est justement là où on peut le travailler. C'est le pied arrière quand il se bloque qui doit arrêter le sabre et exprimer la décision de tout le corps.

Dans cet exercice, je rappelle que le sabre doit être impérativement armé à 45°, au-dessus de la tête comme pour l'éducatif de l'attaque Men Uchi fondamental. Plus tard avec l'armure, le casque ne permettra pas d'aller plus loin en conservant un bon contrôle du sabre avec les mains.

La deuxième: harmonie de la distance (Maai) pour que les sabres ne se croisent pas d'une façon ridicule à la hauteur de leur garde, par exemple, et que celui des partenaires qui recule ne soit pas bousculé. Pour cela il

faut se souvenir d'une façon impérative qu'on ne peut faire d'aussi grand pas en reculant (et garder son équilibre, cf. le Kata) qu'en avançant. Celui qui avance doit donc faire un pas sensiblement plus petit que le maximum qu'il pourrait faire en marchant normalement. Par contre, celui qui recule doit faire le plus grand pas possible sans se déséquilibrer.

Il faut aussi tenir compte de la taille de son partenaire et parfois de son exceptionnelle longueur de bras ou de jambes. C'est l'étude du *Maai*, tout cela. Si cela est observé *dans tous les exercices*, l'habitude sera prise pour le combat d'avoir un bon *Maai*, une *distance juste*. L'étape suivante est de réaliser l'exercice avec les deux rôles différents: celui qui frappe et celui qui pare. Celui qui coupe s'applique comme dans l'exercice précédent et doit suivre *Motodashi*. Celui qui pare, *Motodashi*, a un rôle important: il dirige l'exercice et doit aider le partenaire. Son déplacement doit être clair afin de ne pas perturber le rythme de frappe de celui qui coupe. L'essentiel pour les deux pratiquants est de se concentrer sur la relation bras, sabre et jambes.

La première attaque Men est lancée de la distance *Isoku No Ikkuto No Maai* (distance d'un pas). C'est naturel puisque les adversaires ayant salué en position *Sankyo*, ils se redressent et sont dans la position de « croisez les fers ». Il ne faut pas bloquer cette attaque en repoussant *Motodashi* ou en frappant immédiatement *Sayumen* sur le côté du front. Le sabre ne doit ni s'arrêter ni rebondir. C'est *Motodashi* qui va reculer doucement pour ne pas gêner l'attaquant. Quand *Motodashi* fera mine avec les hanches de le repousser, alors celui-ci commencera à frapper *Sayumen en suivant Motodashi*. C'est *Motodashi* qui dirige l'exercice et décide de reculer ou d'avancer.



Dans cet exercice, celui qui attaque devra commencer à frapper par la droite et finir par la droite, un minimum de sept fois. Les jeunes pratiquants décomposeront pas par pas, ou frappe par frappe cet exercice, afin de l'exécuter correctement en observant la souplesse des épaule, le contrôle des poignets, l'allongement des bras, la précision pour atteindre l'objectif. Sayumen, ce n'est pas les oreilles, mais le côté droit et le côté gauche du front !

Une variante de cet exercice est celle-ci : Motodashi sentant une bonne cadence de frappe (souple, forte et régulière à la fois) au lieu de parer, frappe à son tour. Les deux partenaires se retrouvent alors dans le premier

éducatif étudié au début mais avec un rythme rapide et souple.

La deuxième attaque Men doit se lancer de la distance *Nisoku No Ikkuto No Maai* ou *distance de deux pas*, c'est-à-dire de loin.

La troisième et dernière attaque sera de nouveau à la distance *Nisoku No Ikkuto No Maai* et sera ample et forte.

Le rôle de Motodashi est *d'aider le partenaire* d'une façon utile et vivante. Il ne doit pas être passif et muet : il doit aspirer son camarade en criant et *donner le rythme de frappe* par son déplacement. Son Kime doit être parfait pour que le sabre qui attaque rebondisse correctement et en cadence.



CHAPITRE V

LES AUTRES TECHNIQUES

Technique Kote ou frappe du poignet avant

C'est toujours la garde Shudan (garde moyenne) qui sera considérée dans les développements techniques. Il s'agit donc ici du *poignet droit*. Précision importante : le mot « Kote » en japonais est assez imprécis. Il désigne le poignet (le carpe) et l'avant-bras. En aucun cas il ne signifie *la main* qui se dit « Te », comme dans Karate, le combat aux mains vides. Il ne s'agit pas de taper sur les doigts de l'adversaire mais de couper la partie du gantelet renforcée à cet effet *et qui désigne l'objectif avec précision*. Sur un vrai sabre, la Tsuba (garde) est un peu plus large que sur le Shinai et est en métal très dur. On ne pourrait donc atteindre les doigts de l'adversaire. Pratiquement si des doigts coupés sont une blessure grave, c'est insuffisant pour arrêter la charge d'un combattant plein d'énergie, de Ki. Par contre, l'avant-bras tranché provoque un choc qui le stoppe sur place. De même frapper la partie basse du crispin du gantelet n'est pas valable, on ne couperait que la manchette (!) sans atteindre l'avant-bras. Si j'ai insisté sur la définition précise de la cible Kote c'est pour éviter une confusion

douloureuse moralement et physiquement (ce qui est plus grave). *Une frappe sur les doigts ne devra jamais être acceptée comme un Ippon*, même si l'opportunité est bonne ! On s'évitera de plus bien des douleurs à la main droite et plus particulièrement à l'index qui a chez presque tous les Kendoka une curieuse épaisseur au niveau de l'articulation phalange-phalangine.

La préparation offensive pour cette technique est la même que pour Men : menace au cœur de l'adversaire avec la pointe du sabre. Petit pas (pied gauche qui rattrape le pied droit) d'impulsion *pour rentrer dans la garde et provoquer* une réaction. Quand l'adversaire, de son sabre, s'appuie légèrement de gauche à droite sur la partie du sabre qui s'engage vers lui, alors *on passe par-dessus* la pointe de son Shinai pour frapper son avant-bras droit qui est alors accessible (par la cible et par la distance).

Si on fait Kote par en dessous du sabre adverse, cela doit être exceptionnel. Il faut vraiment que la garde adverse soit beaucoup trop haute et la pointe bien mal dirigée. Ne jamais oublier que passer sous le sabre ennemi, c'est offrir une occasion à l'adversaire pour frapper lui-même Kote. Même si les Japonais ont deux mots techniques pour qualifier la façon de surpasser le sabre, Omote pour passer par la droite, et Ura pour passer par la gauche, ils ont aussi une expression pour stigmatiser cette manière de franchir la garde : « Ogeru » qui signifie « rentrer comme un voleur, rentrer par la fenêtre » ! Ceci est valable pour l'attaque Men, naturellement. La règle sera donc de passer *par-dessus et sur la droite* du sabre adverse. Il faut toujours penser que l'adversaire est du meilleur niveau possible et ne

laissera pas passer une occasion pour vous contrer ou anticiper sur votre intention.

La technique Kote offensive a toujours lieu en lançant le corps vers l'avant. Dans le cas du Debana (opportunité donnée par l'adversaire quand il attaque), deux façons de faire Kote sont réalisables :

La première : on devance nettement l'adversaire, on anticipe sur son attaque Men, on frappe Kote. Le pied droit se déplace *vers l'avant et sur la gauche*, immédiatement suivi du pied gauche pour *désaxer* devant l'attaque Men et ne pas être touché au front en même temps qu'on touche Kote.

La deuxième : l'adversaire lance l'attaque Men vite et bien. Si on ne désaxe qu'en avançant c'est insuffisant pour pouvoir frapper sur son Kote. On ne rencontrera que sa Tsuba ou ses doigts dans le meilleur des cas. Il faut sortir complètement à l'extérieur en faisant un pas sur le côté, pied gauche, pied droit, légèrement en oblique. On se retrouve alors presque à angle droit par rapport à l'attaque et par rapport à l'adversaire : il est très aisé de frapper Kote.

Ces deux manières sont excellentes et on appliquera l'une ou l'autre en fonction des adversaires différents.

Variante de la première forme, qu'il faut absolument bannir. Au lieu de sortir de l'axe de l'attaque adverse sur la gauche, on sort à droite. C'est un paradoxe : on frappe à gauche du sabre adverse pour sortir à droite. Pour réussir cela, il faut vraiment devancer l'attaque de l'adversaire et avoir la juste intuition que s'il pare l'attaque Kote, il appuiera sur sa droite où l'on serait censé se trouver pour faire Men (!).

SOEH!!

...C'EST UN SATORI
INATTENDU MAIS INS-
TANTANE QUI
FRAPPE LES ADVER-
SAIRES D'HIRO.
ZÆMON...

ATTENTION,
SEIGNEUR !!

Technique Do ou frappe sur les flancs de l'adversaire

La cible est ici sur le flanc droit (Migi Do), le foie mal protégé par les muscles du buste (tous les boxeurs vous le diront) et sur le flanc gauche (Hidari Do), la rate.

Si les deux premières techniques fondamentales Men et Kote sont bien comprises ainsi que leur préparation pour rentrer dans la garde adverse, la technique Do viendra naturellement. La menace est la même que pour Men bien dans l'axe de l'adversaire. On descend le sabre à 45° dans un plan frontal et horizontal. Avec le *Shinai*, la main gauche doit monter se coller près de la main droite (elle doit être placée au moment où le sabre descend pour couper) ce qui va permettre une grande rapidité dans la coupe et surtout de conserver un angle de frappe correct et contrôlé. Se rappeler que la pointe du sabre doit toujours être plus haute que sa poignée et que les mains se jettent devant soi (devant le milieu du ventre) en allongeant les bras au maximum.

Défauts à éviter impérativement dans l'exécution de la technique Do (sans difficulté si on étudie le Kihon): armer le sabre sur l'épaule, ce qui avertit l'adversaire de ce que vous vous proposez de faire et qui allonge trop le mouvement. S'obstiner à ne pas déplacer sa main gauche vers la main droite, ce qui, à moins d'une souplesse de poignets exceptionnelle, vous fera nécessairement lever le coude droit et frapper votre adversaire sur la hanche droite ou sur la cuisse (!). Les Maîtres les plus réputés du Japon pour leur technique Do déplacent la main. Imitons-les...

Observation importante: il n'est pas possible d'attaquer Do, c'est-à-dire, Do directement sans tâter la pointe du sabre ennemi. Il faut « aspirer » l'adversaire. À

moins d'être devant un Kendoka particulièrement naïf et inexpérimenté qui lancera de loin une large attaque Men, il est impossible de surprendre quelqu'un par cette technique. On risque de plus de ramasser Kote dans l'intention d'exécuter Do.

Pour placer Do, il faut attirer l'adversaire sur Men. Il faut lui faire croire qu'une opportunité idéale lui est donnée de vous couper au front.

Cela peut être en se déplaçant légèrement sur la gauche. Il sera alors plus aisé de faire le grand pas sur la droite pour désaxer et être naturellement placé pour frapper. Ce sera surtout quand on sera rentré dans la garde de l'adversaire pour provoquer la réaction d'attaque immédiate Men. En résumé pour faire Nuki Do, *il faut prendre l'initiative*, comme toujours d'ailleurs, l'idéal étant que l'adversaire lance une attaque que l'on attend puisqu'on l'a provoquée.

Observation importante:

Dans le combat, la conservation d'une bonne posture à tous les instants du déroulement de l'action va permettre de s'adapter à n'importe quelle circonstance. Même une attaque portée à fond, si elle est déviée ou évitée, peut être enchaînée par un autre coup. Pour cela, une seule condition, mais indispensable: avoir conservé une posture juste, hanches face à l'événement, buste droit, pieds parfaitement parallèles, permettant une bonne mobilité. *La technique Kote* trop souvent exécutée en se penchant sur le côté gauche ou droit (pour éviter le sabre ennemi) *au lieu de désaxer* avec tout le corps, ne permet pas d'enchaînement ou une autre action quelle qu'elle soit.

De même pour celui qui subit cette action offensive, il faut insister sur ce fait: un adversaire qui enchaîne deux techniques intentionnellement dès le départ de son attaque ou par inspiration devant la situation qui a changé, marque obligatoirement un temps d'arrêt, même infime entre les deux coups. On doit absolument en profiter pour le marquer à ce moment-là. L'initiative doit changer de camp et on doit profiter de l'occasion offerte. Mais pour profiter de cette «Chance», il faut avoir conservé une bonne posture.

Technique Tsuki ou «coup de pointe direct et pénétrant»

Cette technique ne commence à s'étudier vraiment qu'à partir du 4^e Dan, quand le pratiquant maîtrise bien son sabre, son déplacement du corps, le sens des opportunités et enfin quand il y a assez de Kime dans la main gauche et dans les hanches pour lâcher la main droite (Katate), ce qui sous-entend un certain nombre d'années de pratique...

Pourquoi toutes ces précautions avant de parler de la technique Tsuki proprement dite qui apparaît pourtant bien naturelle quand on connaît la redoutable pointe du sabre japonais encore plus près de l'adversaire que le terrible tranchant de la lame? D'abord parce que ce coup dans son apparente simplicité est très difficile à exécuter correctement. Ensuite parce que non maîtrisé, c'est une attaque dangereuse pour le partenaire.



Le seul coup de pointe offensif autorisé est le *coup d'estoc à la gorge*. La cible est matérialisée sur l'armure par la petite croix en forme de «X» brodée sur la languette de protection du cou qui est rattachée au casque. C'est un *point précis*, bien protégé *quand la posture de l'adversaire est correcte*; ce qui ne sera le cas que devant un pratiquant aguerri. Un «Tsuki» mal contrôlé porté à la gorge d'un jeune Kendoka, qui a tendance à rejeter la tête en arrière au moment de l'attaque, a beaucoup de chances de passer *sous la languette* ou de passer à côté. Un certain niveau est donc déjà nécessaire non seulement pour porter cette attaque

à bon escient mais surtout pour qu'elle soit, *sans danger pour les autres*. Tactiquement, cette attaque ne peut se permettre d'être hasardeuse, sinon elle risque d'être battue d'une façon irréversible par une contre-attaque, ce qui ôte tout l'intérêt de son utilisation.

D'une parfaite assimilation des techniques de coupes (Uchi) et surtout de *leur préparation* (Semete, menace, pression sur l'adversaire) naîtront les opportunités favorables pour porter Tsuki. Mais seulement à ce prix-là. Je tiens à ce propos à insister sur *l'importance du « Kihon »*, ou techniques fondamentales, dont l'étude est si souvent négligée pour ne pas dire totalement absente de l'enseignement de beaucoup de Dojos (on préfère le Geiko) qui a une réelle valeur. Le « Kihon » est *l'étude détaillée de chaque technique* du Ken (du sabre). Les gestes sont d'abord décomposés pour pouvoir étudier séparément chaque phase de l'action d'une technique en son entier. Le Kihon qui s'étudie avec le Boken (et non avec le Shinai!) et naturellement *sans armure*, permet cette *analyse complète d'une technique*.

Posséder le Kihon, c'est-à-dire l'avoir appris, répété et assimilé, c'est avoir un acquis, une base solide sur laquelle on pourra toujours s'appuyer. Ces Kata (formes fondamentales), c'est la tradition authentique de la Voie du Sabre transmise de Maîtres à disciples depuis des générations. *Il faudra toujours s'y référer pour expliquer un geste, une attitude, un déplacement.*





CHAPITRE VI

OBSERVATIONS SUR CERTAINES GARDES

La Garde Jo Dan No Kamae ou Garde Haute

Voilà ce que j'écrivais sur mon « journal » à Tokyo, il y a quelques années à propos de Jo Dan.

Le 9 janvier 1975, 11 heures du matin :

Pour les vieux Maîtres, dans la tradition ancienne du Kendo, cette garde n'est pas une garde valable devant une bonne garde Shu Dan, la garde classique fondamentale. Un bon Kendoka ne doit pas être battu par une garde Jo Dan.

Maître Okada Morihiro en fit la démonstration dans son Dojo à propos d'une parade dans le Kihon, Kata des techniques fondamentales :



« Un adversaire qui prend Jo Dan prend une *garde offensive*. Il doit avancer pour justifier cette garde, particulièrement dangereuse, puisque le corps est totalement découvert. Il doit faire pression sur l'adversaire. Si l'adversaire, en garde moyenne (Shudan No Kamae) parvient à avancer, lui, il va alors considérablement gêner la garde haute. Pour cela :

L'adversaire, dès qu'il monte les bras pour prendre cette garde, doit être pressé. Jo Dan est une garde ouverte. Il est en creux (Yang) il faut être en plein (Yin). On ne se détache pas de lui quand il prend la garde haute. Ceci est capital : en effet, si on se détache de lui quand il prend cette garde, il prend l'initiative, impose son combat, donc sa distance et s'il est bon, il vous poursuit et facilement pourra marquer.

Pour l'obliger à reculer : monter sa propre garde Shu Dan vers la droite, vers l'avant *en protégeant son Kote* en tournant le tranchant du sabre vers l'extérieur (le sabre présente ainsi le plat de sa lame). On ne tente d'attaquer que le Kote de la main adverse la plus en avant ou la gorge (Tsuki).

L'adversaire en garde haute, pour éviter de reculer, doit attaquer immédiatement. Il ne peut attaquer que Men (Kote est protégé et Do est inaccessible par la distance). S'il attaque, deux contre-attaques aisées sont alors possibles : Suriage Men, Kaeshi Do en parant à gauche et en coupant à droite la poitrine de l'adversaire. (Deux déplacements de jambe : un court à droite pour parer l'attaque Men, le deuxième, plus large à gauche pour désaxer en coupant – en frappant Do). Cette deuxième technique, plus difficile, est pourtant très évidente : l'adversaire en Jo Dan qui sent son sabre paré le remonte pour réarmer découvrant ainsi largement sa poitrine.» Il

est intéressant de noter que c'est le Maître Yamamoto Shujiro, spécialiste de la garde Jo Dan, qui a enseigné au jeune Okada Morihiro la façon de menacer Jo Dan! C'était en 1955; le Maître Okada étudia pendant deux années entières ce difficile problème. Il réussit si bien à le cerner que Yamamoto Shujiro dut revenir à la garde classique Shu Dan pour résister à Okada Morihiro!

En conclusion, cette garde si spectaculaire et trop souvent employée parce que très esthétique, très brillante, ne résiste pas à l'analyse du combat réel: elle est dangereuse parce que très ouverte. L'éventail de techniques est très limité. La garde Shu Dan, elle, parfaitement logique sera toujours préférable.

C'est dans la cinquième année de l'ère Showa (1931) que les techniques « officielles » ont été déterminées. Nito fut officiellement exclue et Jo Dan tolérée.



Technique Nito (les deux sabres)

Il est intéressant d'être confronté à cette technique pour plusieurs raisons: la première est celle du *problème tactique posé*. Comment s'y prendre pour franchir cette garde spéciale. La deuxième est que cette technique fut inventée et utilisée par le maître de sabre le plus fameux du Japon: Miyamoto Musashi. Celui-ci appela cette technique Niten ou « école des deux ciels (sabres) ». Il partait d'un raisonnement extrêmement simple; les Bushi portent deux sabres au côté, insigne de leur classe sociale, pourquoi ne pas combattre avec ces deux armes redoutables *en même temps*? N'étant pas un spécialiste de cette technique (!), je me bornerai à en résumer son principe et les conseils que j'ai reçus personnellement pour l'affronter.

Le premier avantage de cette technique pour celui qui l'utilise est de pouvoir opposer deux armes contre une, donc deux menaces et deux sources de danger pour l'adversaire. Le deuxième est de pouvoir opposer une meilleure protection. Les deux sabres se déplaçant ensemble ou en croix forment un écran difficile à franchir. Il paraît que pour conserver une parfaite coordination des deux sabres, Musashi, à l'entraînement, attachait ses Bokuto ensemble par une chaîne, ce qui l'empêchait de les désunir. Un duel célèbre rappelle comment en parant une attaque terrible à la tête, il obligea le sabre adverse à descendre, en le bloquant avec ses sabres en croix, ce qui lui permit de remporter la victoire. Enfin, des sabres de longueur différente permettent de travailler à des distances variées. De près, où l'utilisation du grand sabre est difficile, le Wakizashi (littéralement « porté au côté ») ou petit sabre, est très efficace.

Homme de génie, Miyamoto Musashi avait tout assimilé de l'escrime du sabre unique avant d'aborder cette technique.

Les professeurs japonais disent qu'actuellement avec l'utilisation des Shinai, il y a un déphasage entre l'escrime de Musashi et la pratique de Nito actuelle. Cela vient du fait que le sens du tranchant du sabre est beaucoup moins évident sur le Shinai que sur le Bokuto. Le fait est qu'en compétition le « Ippon » est très difficilement accordé aux pratiquants de Nito. Les arbitres exigent un Kime (contrôle du sabre) particulièrement fort d'autant plus que le pratiquant est souvent statique et les frappes assénées sur place. N'oublions pas qu'il s'agit toujours de couper l'adversaire et non pas de le sonner. J'ai combattu une fois un Français faisant Nito à gauche (!) : c'est-à-dire le grand sabre armé dans la main gauche et le petit dans la main droite. Il me surprenait souvent en faisant la technique Do sur mon flanc droit, en restant toujours sur place : de cette façon, même un Kimono de soie est difficile à couper avec un Katana qui coupe comme un bistouri ! S'il n'y a pas de franc déplacement vers l'avant ou vers l'arrière et un Kime parfait, il ne peut y avoir de coupe correcte... Cette garde était faite pour gagner à l'époque héroïque, mais les maîtres de Kendo estiment que cette école n'a ni valeur esthétique ni valeur morale. Itto Ryu (l'école d'un seul sabre) rassemble l'énergie. Nito la disperse !

Dans tous les cas, pour celui qui affronte cette technique, il se trouve à peu près dans la situation où on est face à un Jo Dan. Il ne faut pas être omnubilé par le petit sabre de la main gauche qui vous menace. « Il faut que la pointe de son propre sabre soit toujours



DELORME

au-dessus du petit sabre adverse en tournant sur la droite. Ce qui permet tout en annihilant l'utilisation du sabre court de menacer réellement l'adversaire. Comme dans Jo Dan on fait descendre le sabre haut pour contre-attaquer par les techniques Suriage ou Kaeshi (Okada Morihiro) ». Le principe sera toujours de regarder derrière l'adversaire comme s'il était transparent et d'être continuellement sur lui. Sa garde étant là aussi essentiellement offensive, il faut le presser pour le bousculer ou l'obliger à réagir !

CHAPITRE VII

ÉTUDE DU KENSEN

C'est l'étude du Kensen (Ken, « sabre », Sen, « la pointe ») ou travail de la pointe du sabre pour tâter les intentions de l'adversaire qui va faire comprendre les opportunités d'attaque au moyen de telle ou telle technique. Cette étude commence réellement avec le 3^e Dan. Pourquoi pas avant ? Jusqu'au troisième degré de la ceinture noire, ce n'est, en effet, que le vocabulaire technique qui est appris. On doit faire Men, Kote et Do d'une façon correcte. À quoi sert de savoir provoquer une opportunité d'attaque dans le combat, si ces trois frappes fondamentales ne sont pas convenablement assimilées ? Devant une occasion possible, on n'aura ni la vitesse, ni le contrôle nécessaire pour faire une attaque valable. Jusqu'au troisième Dan, le travail n'est donc que l'étude précise de ces trois frappes fondamentales. Ce qui n'empêche pas de réfléchir avant au problème du Kensen. Les niveaux Dan dont je parle ne sont pas des jugements de valeur (course aux grades...), ce sont des points de repère dans l'échelle de la progression de la Voie du Sabre.



Application pratique de l'étude du Kensen

La garde est forte, la pointe du sabre menace le cœur de l'adversaire. Le petit pas vers l'avant (pied droit, pied gauche) est exécuté pour obtenir une réaction de l'adversaire. Attention, ce pas est exécuté avec tout le corps. La menace vient des hanches et l'énergie (Ki) est à la pointe du sabre (Kensen), sinon on ne découvrira aucune intention chez l'adversaire ! Le Shinai adverse ne réagit pas sur la pression de votre sabre : c'est Men qu'il faut attaquer. Le sabre adverse appuie sur votre sabre pour résister et s'imposer à son tour. C'est alors Kote qui est réalisable : l'adversaire a avancé les bras pour appuyer

efficacement sur votre sabre : en enlevant votre propre sabre il rencontre le vide. Le temps, pour lui, de revenir doit être utilisé pour lancer l'attaque Kote sans hésitation. Si l'adversaire lance Men après avoir été sollicité comme précédemment, la frappe Do est automatique puisqu'il lève les bras pour vous frapper au front.

Cette tactique est apparemment simple et claire. En pratique, cela est plus ou moins difficile à réaliser en fonction du niveau de l'adversaire mais c'est ce qu'il faut tenter. Un vrai sixième Dan, combattant d'un niveau déjà très élevé, réalise cette situation quand il veut sur les grades inférieurs. Et cela, sans utiliser de recettes ou de techniques sophistiquées...

Ce qu'il faut retenir et qui est essentiel, c'est ceci : on doit toujours renverser la barrière de protection de l'adversaire à partir de *la force des hanches*. Il ne faut surtout pas éviter cette barrière ou passer par-dessus. Sous peine de faire un Kendo informe et complètement en dehors de la réalité du sabre et de la situation « Vie et Mort ». Avant toute action, il faut donc menacer l'adversaire *en pleine poitrine* sans jamais s'écarter de cette attitude.

Trois notions fondamentales régissent les rapports des combattants dans l'escrime du sabre : le Maai, le Hyoshi et le Yomi. Le Maai, c'est la distance, mais pas une distance qui sépare, une distance harmonieuse (Ai).

Le Hyoshi, c'est le rythme. Nous sommes tous en vibration et nous nous mouvons selon notre propre rythme. Nous devons être en harmonie rythmique avec l'univers et perturber le rythme de l'adversaire (Hyoshi – discordant).

Le Yomi, c'est l'intuition ou le sixième sens qui permet de prévoir toutes les actions du ou des adversaires. Si la qualité de l'état d'esprit est le résultat d'une bonne posture et d'une respiration juste, je dirais que le Yomi est le résultat d'un bon Maai et d'un Hyoshi parfaitement maîtrisé (chez soi et chez l'adversaire).

Ces trois notions mériteraient un très long développement qui sortirait des limites de cet ouvrage.

Je n'insisterai que sur un point essentiel qui leur est commun : *c'est de Shisei, la posture, qu'elles découlent.*



2^e PARTIE : LA RESPIRATION

SOMMAIRE

- I – Physiologie de la respiration en Kendo
- II – Le Kiai (cri)
- III – Kakari Geiko

CHAPITRE I

PHYSIOLOGIE DE LA RESPIRATION EN KENDO

Dans les Arts traditionnels japonais, Arts martiaux, Ikebana, calligraphie, etc., la manière de respirer est enseignée comme une chose fondamentale, essentielle pour la concentration.

L'air contient l'énergie de la vie universelle que nous recevons par les poumons et par chacune de nos cellules. *Il est donc important de savoir respirer.*

Ordinairement, nous respirons quinze à vingt fois par minute d'une façon superficielle puisque nous n'utilisons que le sixième de notre capacité pulmonaire. Une respiration profonde et complète ne se situe pas seulement au niveau de la cage thoracique ou du diaphragme mais prend appui sur les intestins. De cette manière, le rythme respiratoire est de cinq à dix par minute, lent, profond et calme. C'est cette respiration qui est pratiquée pendant le Zazen: expiration plus longue que l'inspiration, exerçant sur les intestins une poussée vers le bas, l'inspiration se faisant ensuite automatiquement.

Par la pratique de Zazen cette respiration devient peu à peu habituelle dans la vie courante et surtout pendant le sommeil. L'énergie se transforme alors en énergie de la vie humaine. Plus on est réceptif à cette vie universelle, plus notre *énergie propre s'accroît* et moins on a besoin, par exemple, de calories alimentaires.

La phase d'inspiration correspond à un approvisionnement tandis que l'expiration lente et profonde permet la diffusion de cette énergie dans tout le corps.

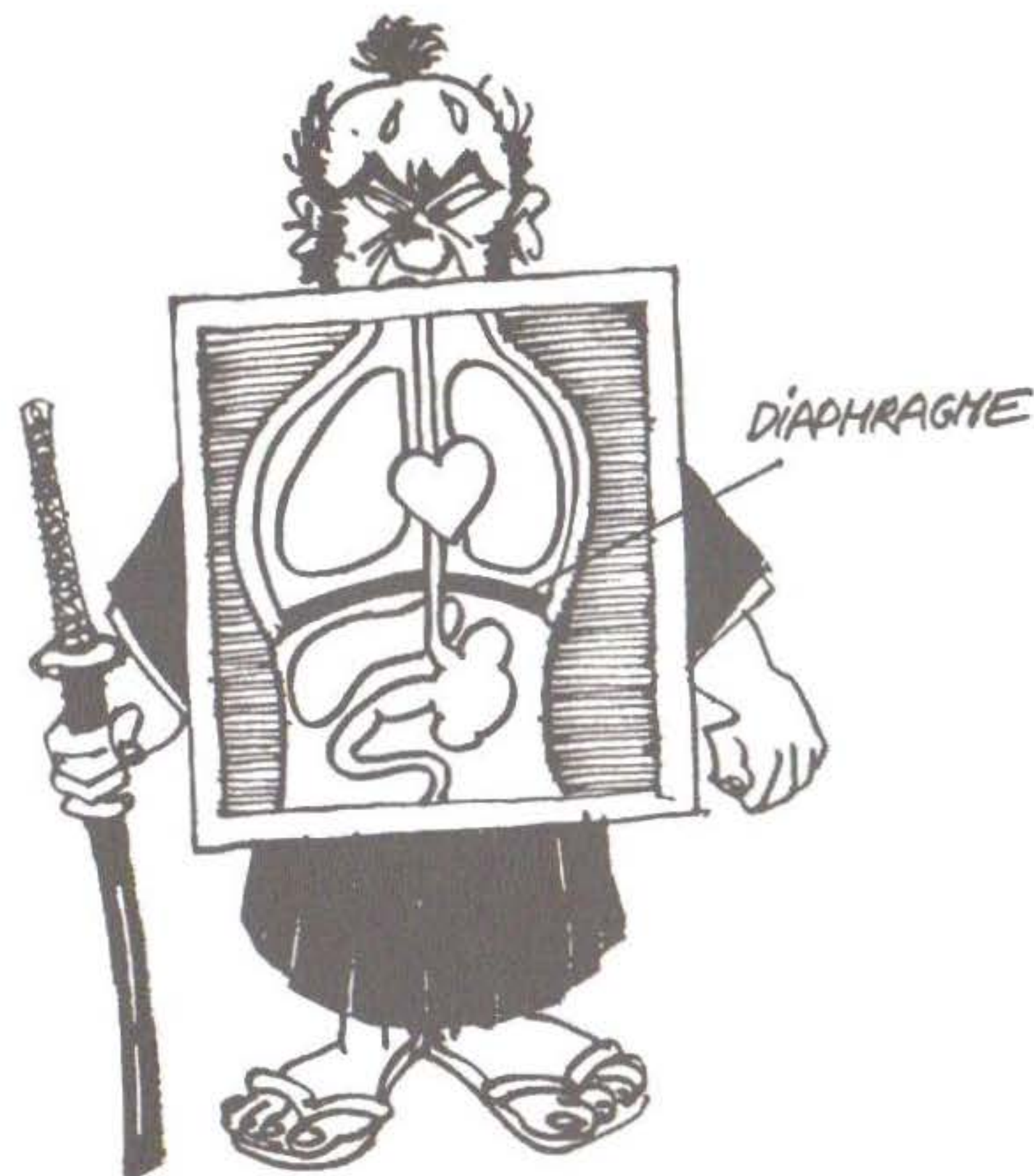
Il est important d'insister toujours sur l'expiration, sur la diffusion car l'inspiration, l'accumulation de l'énergie se fait inconsciemment et automatiquement.

Les arts martiaux japonais utilisent cette façon de respirer: l'attaque doit toujours avoir lieu pendant l'expiration de l'attaquant et si possible, pendant l'inspiration de l'adversaire (Yin) moment où il est le plus vulnérable.

La pratique du Kuatsu se fonde également sur cette respiration: il s'agit d'un cri en expiration, paralysant ou ranimant. On peut ainsi réveiller quelqu'un qui vient juste de mourir, car c'est donner l'énergie de la vie universelle à qui peut encore la recevoir. En pratiquant Zazen, *on apprend à utiliser inconsciemment cette respiration dans la vie quotidienne* et on acquiert de la même façon cette énergie universelle.

Cette respiration est aussi le moyen de réaliser l'unité du corps et de l'esprit. Les gens cherchent d'ordinaire à obtenir que leur esprit domine leur corps et certains pratiquent Zazen dans cette optique. La posture leur devient vite pénible, difficile et ils abandonnent » (Taisen Deshimaru).

Remplacez ou identifiez le mot Zen à Kendo dans le texte précédent et vous cernez très précisément les



LA RESPIRATION JUSTE EST UNE
RESPIRATION VENTRALE EN POUSSANT
SUR LES INTESTINS.

avantages de la pratique de la Voie du Sabre. Les pratiquants assidus du Kendo savent bien qu'après un entraînement dur et intensif où *on n'a pas ménagé une parcelle de son Ki*, on est en pleine forme. Plus tard, quand on dormira, le sommeil sera *profond et excellent*. Quelques heures seulement suffiront.

« La respiration est la première de toutes les activités humaines; dès les premières secondes de notre naissance, avant toute autre chose, nous commençons à respirer et il en est ainsi jusqu'à notre dernier souffle. Plus qu'une simple activité physiologique, ce flux et ce reflux incessant de notre respiration sont une participation directe au rythme fondamental du cosmos. Mais nous en sommes la plupart du temps inconscients. » (Claude Durix).

« L'homme respire avec ses talons », avait dit Lao Tseu. Il exprimait ainsi l'importance d'une respiration totale du corps. « La respiration *naturelle, complète* est une vague ondulatoire qui embrasse tout le cœur. » (Marie-France Elliot dans la revue *Mieux-être*). La respiration est donc à la fois thoracique et abdominale où l'importance du diaphragme, un des muscles les plus puissants du corps, a un rôle déterminant. Celui-ci sépare le thorax de l'abdomen en ayant la forme d'une lentille concave ou d'un parapluie qui agirait comme un piston (va-et-vient qui provoque l'appel et l'expulsion d'air nécessaire à la respiration profonde). Par son activité, il a une répercussion directe aussi sur la circulation et la digestion. Débloquent le diaphragme est donc fondamental pour une respiration profonde et juste.

L'inspiration se fait d'elle-même sur une expiration profonde.



CHAPITRE II

LE KIAI

« C'est la conviction dans la pression sur l'adversaire qui va obliger celui-ci à faire un geste ou provoquer un mouvement. C'est le but recherché. Un Kiai (cri) fort matérialisera cette conviction de la meilleure façon. L'importance du Kiai reflète l'attitude de l'esprit et complète l'attitude du corps. Ce qui est absolument nécessaire. Il faut être plein de « Kiai ». Mot à mot Ki (l'énergie, l'esprit), Ai (l'union). Le cri, c'est la matérialisation de l'unité du corps et de l'esprit. Être plein de Kiai, c'est être rempli d'esprit, d'esprit fort, d'une force qui vient du ventre (Hara).

Musashi, dans son testament, développe abondamment l'importance du cri (cri avant, pendant et après le combat). Mais il insiste sur deux sortes de cris qui sont essentiels. Pendant le combat, pour se fixer sur un rythme. Celui-ci doit alors être poussé sur un ton grave. Il s'agit d'impressionner l'adversaire et de le perturber. À l'entraînement, le partenaire doit répondre au cri que l'on pousse, sinon personnellement on se vide. C'est l'hémorragie. Il est beaucoup plus fatigant de combattre un minet ou un timide qu'une personne



convaincue, présente, qui a du « Ki ». La règle est donc de crier fort et juste.

Le deuxième cri a autant d'importance que le premier. On le pousse au moment précis de la frappe, c'est celui de l'explosion de l'énergie. Il est comparable au « han » du bûcheron et au « ... hisse » des manœuvres sur les chantiers. Il accompagne une action forte et s'il vient du ventre, il engage le corps et l'esprit totalement. Il est indissociable de l'action de couper. Les Maîtres

japonais et les différentes écoles de sabre ont perfectionné la technique du cri (Kiaijutsu). On ne crie pas de la même façon pour un coup de sabre qui descend et pour un coup de sabre qui monte en biais, pour un coup d'estoc et pour un coup de taille... En tout état de cause, un cri correct, un bon Kiai est la concrétisation d'une respiration juste puisqu'on ne peut crier qu'en expirant fortement. Le « Kiaijutsu » doit se pratiquer à un certain stade de l'apprentissage du combat. C'est indispensable. Les grands Maîtres ont des cris terribles, non pas par leur force ou leur sonorité mais par leur résonance. Nous sommes tous en vibration, comme toutes les choses qui nous entourent. Certains Maîtres exceptionnels peuvent fixer, paralyser l'adversaire, une fraction de seconde. Certes ce n'est qu'un instant très bref, un éclair, mais quand on se « réveille », il est trop tard. Et quand le coup est porté il l'est avec une force et un contrôle parfaits que ponctue un cri rauque et profond ». (Extrait de *Dojo*, Pierre DELORME, Éd. BUDOSTORE.)

Si celui qui attaque doit respirer correctement pour frapper avec force et conviction, il en est de même pour Motodashi, celui qui subit les frappes de son partenaire pendant les répétitions de techniques (Uchikomi). *Ceci afin de ne pas souffrir*. Si l'idéal pour frapper l'adversaire est de le frapper dans son temps d'inspiration, son « temps faible », l'idéal pour recevoir la frappe adverse est d'être dans le temps d'expiration, le temps fort. Tous les boxeurs et Karatéka vous le diront, pour résister à un Atemi (coup) au corps par exemple, on contracte les muscles en expirant et aucune douleur n'est ressentie. Si on est « piqué » au moment de l'inspiration, c'est alors très dangereux et on peut être mis K.O. C'est la même chose en Kendo. Beaucoup de pratiquants se

plaignent de subir Kote, la coupe de l'avant-bras ou du poignet. Ils reprochent à leur partenaire une frappe trop dure. Mais ils oublient qu'une coupe correcte avec tout le « Ki » est une frappe vigoureuse que l'on doit ressentir comme telle. Il faut trancher le poignet ennemi. Pour le supporter, rien de plus simple: il faut expirer fortement au moment de la touche. Crier si c'est nécessaire ou souffler bruyamment. Le cri étant par définition une expiration.

Pendant Zazen, la méditation assise, le maître qui donne le Kyoshaku, le bâton d'admonition, qui est donné quand le disciple s'assoupit, frappe toujours au moment de l'expiration celui qui médite. Le coup très sec est donné par le maître en expirant, ce qui lui donne une grande force. Mais celui-ci surveille parfaitement la respiration du disciple pour asséner le coup au juste moment de l'expiration avec un Kime (maîtrise) parfait. Frapper celui qui médite au moment de son inspiration peut être très dangereux, d'autant plus que le ou les points frappés (à la base du cou) sont des points particuliers des méridiens de la médecine chinoise traditionnelle. Par contre, si on reçoit le bâton (Kyo) pendant l'expiration, c'est très supportable.

Faites observer à votre partenaire qu'il n'a pas beaucoup de Kime, qu'il ne faut pas assommer le poignet, mais le trancher; surtout ne lui reprochez pas son manque de vigueur. Criez et supportez calmement la douleur en expirant profondément. C'est le Shugyo, en japonais, ce qui forme le caractère. Et cela cultivera votre respiration.

On doit aussi crier correctement pendant les exercices. C'est-à-dire moduler des sons justes au bon moment. Quand on fait Suburi, il ne s'agit pas de crier

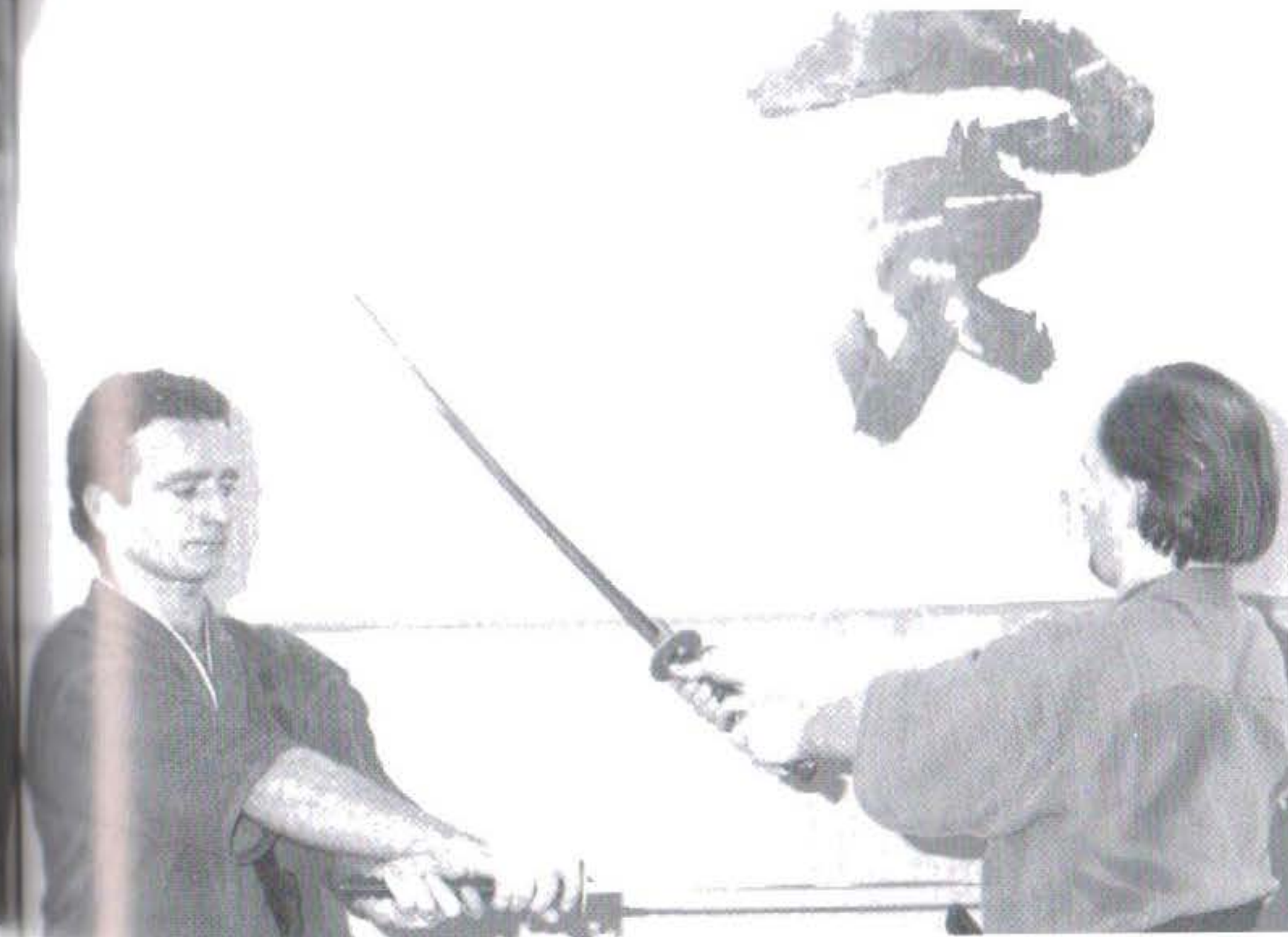




Quelques figures pionnières du Kendo Français.
 (de gauche à droite) YOSHIMURA Sensei, HAMOT Sensei, DURAND Sensei,
 RÉGNIEZ Sensei, GIROT Sensei, Pierre DELORME.



Devant la stèle funéraire de OKADA Morihiro Sensei.

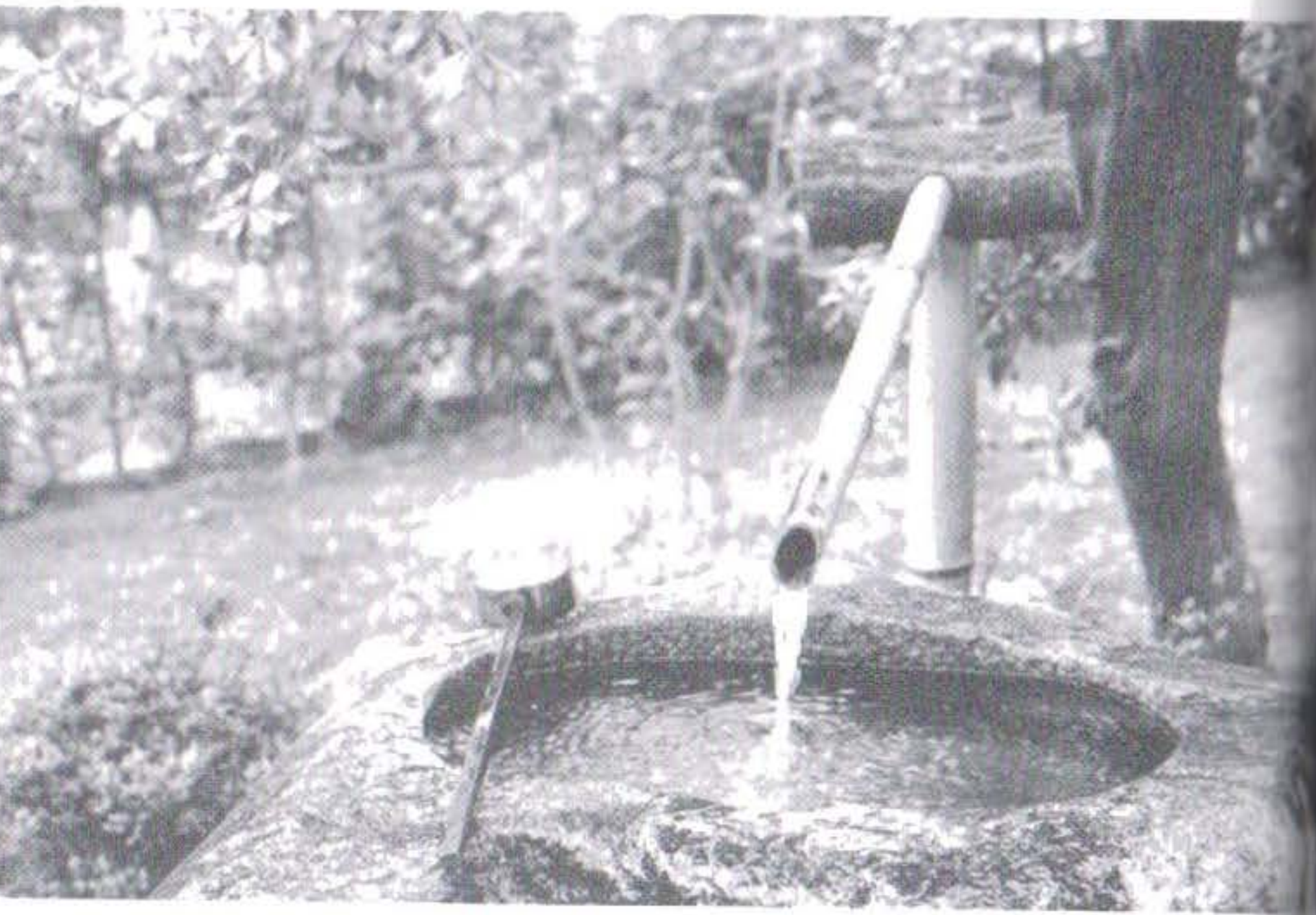


Démonstration de Kendo No Kata





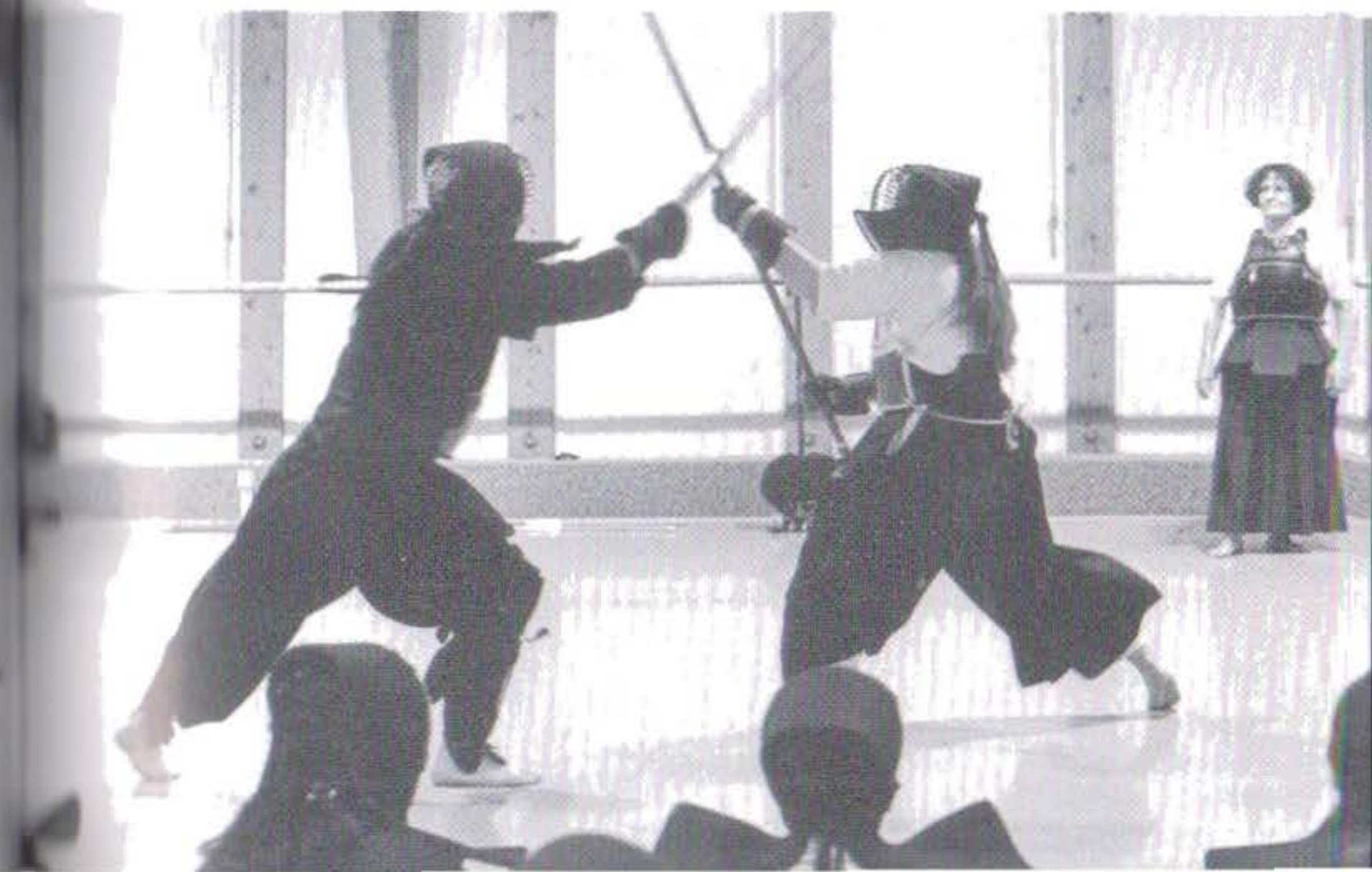
Les professeurs du « Shinzen Dojo » : (de Gauche à Droite)
Bernard DURAND, Responsable Technique, Pierre DELORME, Assistant de
DURAND Sensei, Tao TRAN, Chef du Dojo.

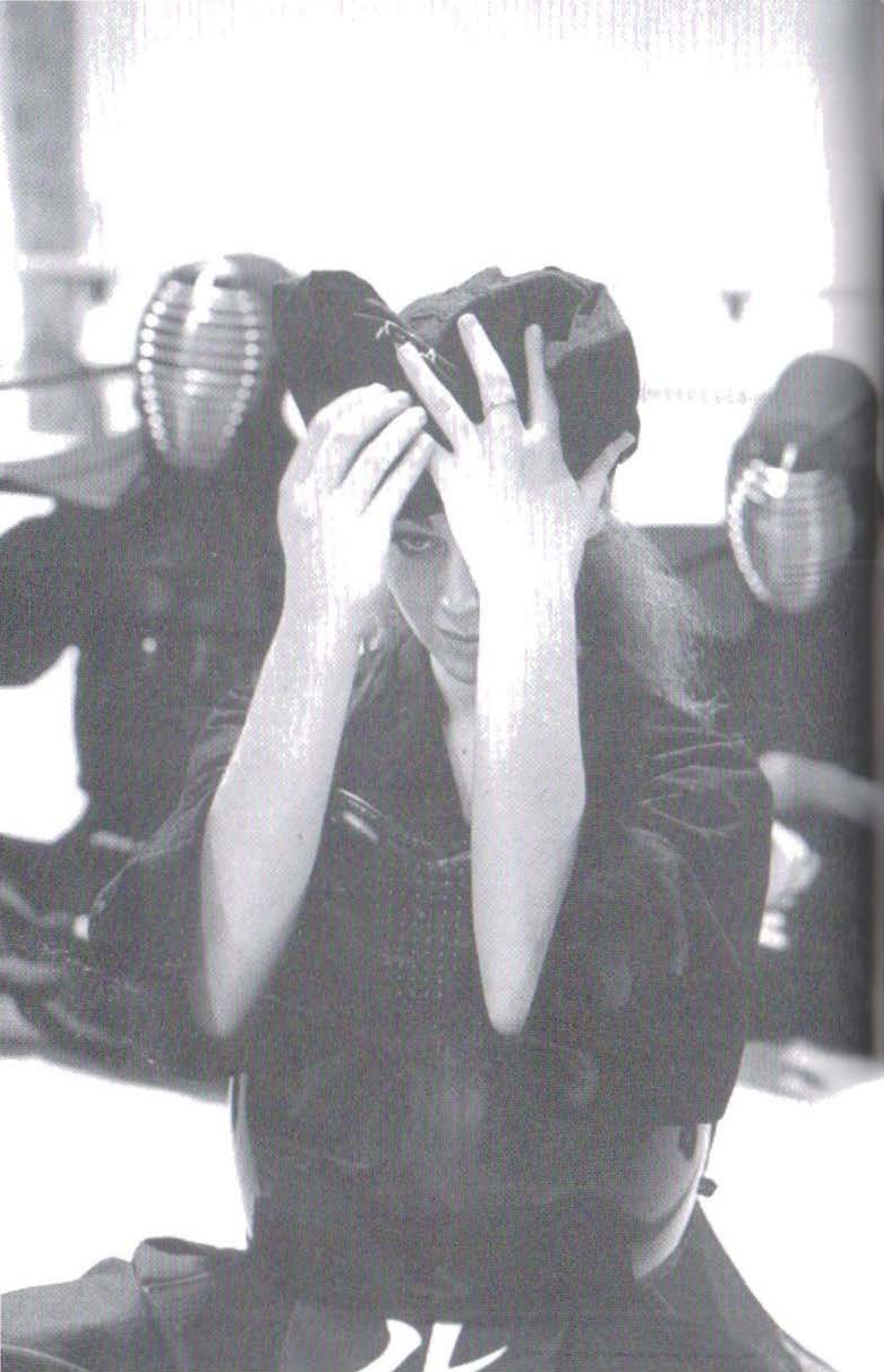


Fièvre autour du compétiteur
(qui remportera le championnat de France individuel 1975)



© Philippe Page
Calvane - CH 1005
L'Esplanade





• Philippe Page
Album 1, CH 1005
Jeanne



Meuh ou Mennn, mais de crier d'une façon incisive Men! En remplaçant la dernière lettre « N » par « M » pour garder la force dans le ventre. Comme la mèche du fouet qui claque sèchement. Si possible *sur un ton grave*. Il faut aussi poser sa voix et éviter de changer de ton: pour ne pas se perturber soi-même et ne pas gêner les autres. Éviter aussi d'accélérer pendant Hayaku Suburi, ce qui va assurément empêcher de durer si on *casse le rythme*.

CHAPITRE III

KAKARI GEIKO

OU « LE COMBAT DIRIGÉ »

Exercice fondamental de l'entraînement des Kendoka, il doit être pratiqué jusqu'à un grade élevé (au moins sixième Dan!). Pour celui qui attaque, il va cultiver la résistance physique, *fortifier le souffle*, développer les réflexes et donner l'habitude d'un enchaînement continu des techniques. Pour celui qui subit, le Motodashi, cela va être l'occasion de travailler sa distance et ses Tai Sabaki (déplacements du corps) en vertu du principe sacro-saint *qu'on ne recule pas en Kendo*.

Le rôle de Motodashi :

Il n'est pas du tout ingrat quand on le comprend bien. Son rôle a une importance capitale pour réussir l'exercice Kakari Geiko. Ce n'est pas seulement celui qui offre des cibles en ouvrant sa garde, mais il dirige activement le combat. Il doit impérativement *dynamiser* l'exercice par *sa présence* et aspirer littéralement celui qui attaque. Il doit *aider* son partenaire et *être vivant*. Il doit crier pour appeler l'attaquant qui va donner une réponse ou répondre lui-même au Kiai que

l'autre doit pousser fortement. S'il doit être vivant, il doit être aussi *actif*. Il doit poursuivre l'attaquant pour éviter que celui-ci ne se fatigue à traverser toute la salle pour une nouvelle frappe et ne casse ainsi son rythme. Il doit enfin et surtout recevoir les frappes correctement. C'est-à-dire *en les provoquant clairement et sans ambiguïté*.

Si on propose Men en baissant son sabre, l'adversaire ne doit pas chercher Kote... S'il estime que l'attaque est mal lancée (faute de distance, manque de Ki-Ken-Tai) il a le devoir de la parer en contre-attaquant ou de l'esquiver chassant le sabre. *Il ne subit pas, il dirige*.

Résumé des principes à ne jamais perdre de vue pour le rôle de Motodashi :

1) Dynamiser le combat par son attitude. Notamment *en criant et en pressant* l'attaquant.

2) Donner un bon Maai, une bonne distance de frappe en la rectifiant de soi-même par des déplacements avant, arrière.

3) Ne pas ouvrir sa garde inconsidérément pour offrir une cible, mais, au contraire, faire sentir instinctivement ce qu'il va être possible de frapper (en ouvrant un minimum dans le temps et dans l'espace).

4) Ne pas accepter les mauvaises frappes (distance, coups de massue) et au contraire exiger des frappes précises. Sinon esquiver par le déplacement du corps ou contre-attaquer.

5) Stimuler l'attaquant par son cri, ce qui lui permettra de répondre.

6) Obliger l'attaquant à *passer, à aller toujours loin vers l'avant et tout droit*. Eviter les techniques arrière (Hiki Waza) qui bloquent souvent l'attaquant.

Rôle de l'attaquant

Sur une seule expiration longue et profonde, il doit s'élancer avec toute son énergie qu'il doit tenir la plus longtemps possible (le temps de l'exercice, quand il s'agit de plusieurs Kakari Geiko enchaînés, courts, les uns à la suite des autres). Un *Kiai continu* sera le garant d'une bonne respiration et d'un rythme élevé. Il doit travailler droit comme sur des rails et ne penser à se retourner que quand il a largement dépassé Motodashi. Il doit alors se retourner parfaitement en garde (Zanshin) et faire Semete, la menace de la pointe avant de lancer une nouvelle frappe. S'il ne doit faire aucune pose pour reprendre son souffle, il n'est autorisé en aucun cas à attaquer n'importe comment sous prétexte de faire vite. Il faut être « *Isho Keme* », *sérieux et fort*, les deux ensemble : le plus rapidement possible, mais dans un élan toujours maîtrisé jusqu'à la limite de ses forces.

Résumé des principes à ne jamais perdre de vue pour le rôle de l'attaquant :

1) Attaquer tout droit avec tout son Ki (énergie) sans en ménager une parcelle.

2) Crier fort et d'une façon continue.

3) Ne jamais marquer de pause pour respirer ou devant une situation imprévue.

4) Frapper avec précision et *sans aucune hésitation* la cible ou les cibles qui sont proposées.

5) *Ne jamais penser à sa sauvegarde personnelle ou vouloir se défendre.*

6) Marquer une profonde reconnaissance à Motodashi de vous avoir fait travailler, *surtout si vous avez souffert* (c'est la seule source de progrès).

Dans un entraînement normal, si le temps vous est compté, supprimez le Geiko, mais jamais le Kakari Geiko! C'est la « footing » du boxeur qui lui permet d'avoir *les jambes et les réflexes d'enchaînement instantanés.*

3^e PARTIE:

« L'ÉTAT D'ESPRIT »

SOMMAIRE:

- I – Ce que doit être l'esprit en Kendo
- II – Les raisons de l'étiquette
- III – L'expression du Ki
- IV – La compétition en Kendo
- V – De l'attitude et de l'esprit des arbitres
- VI – Quatre points fondamentaux
- VII – De la patience dans l'apprentissage
- VIII – Intégrer avec le corps l'esprit d'attaque
- IX – Pour mieux connaître la voie du sabre : LE
BATTODO – Histoire du KENDO du VIII^e siècle à nos jours.

CHAPITRE I

CE QUE DOIT ÊTRE L'ESPRIT EN KENDO

C'est par l'analyse de quelques expressions japonaises qui reviennent chez les Maîtres historiques que je voudrais essayer de cerner l'état d'esprit idéal du combattant de Kendo.

Je tiens à préciser un point de vue sans ambiguïté : si le développement qui suit est vu sous l'angle psychologique qui est très important, je ne le sépare pas de sa nature physique. En clair, il n'y a pas plus de Kendo intellectuel qu'il n'y a de Kendo physique. Les deux sont liés par essence. Rien n'empêche de réfléchir à tout ce qui suit et d'y penser au cours de l'entraînement mais ce n'est qu'à partir du 4^e Dan que cette étude « stratégique » de l'état d'esprit au combat peut être valablement appliquée. C'est-à-dire quand *tous les gestes et toutes les techniques* sont correctement assimilés. Quand le corps et son prolongement, le *sabre*, sont au service de l'intuition non pensante ou action (ou réaction) spontanée.

« Chi Ko Go Itsu », « pratique et apprentissage » ne font qu'un, « Gyo Jite Gaku Suru », « apprendre à travers la pratique », sont des principes anciens qui reviennent sans cesse dans l'étude des Arts traditionnels japonais. Ce qui ne veut pas dire qu'on interdit au pratiquant de se renseigner, de lire des ouvrages théoriques, des doctrines sur le sujet qu'il étudie, mais que rien ne remplacera la pratique quotidienne au Dojo. L'assimilation, plus ou moins rapide en fonction des dons, *ne viendra que de l'étude pratique*. Sentir avec l'esprit c'est bien, mais sentir avec le corps n'est pas seulement mieux, c'est essentiel. La spontanéité d'une action ou d'une réaction, et c'est bien de cela dont il s'agit dans les arts martiaux, ne viendra que d'une *répétition* systématique d'une même technique.

« Sei Chu Do » ou l'action dans la sérénité. Sous une apparence extérieure de tranquillité qui reflète le calme de l'esprit, une activité intense de concentration et de vigilance peut parfaitement *vivre*. C'est un état d'esprit idéal. La proposition peut se retourner et doit s'appliquer aussi : « la sérénité dans l'action ». On ne doit jamais se laisser dépasser par ses sentiments (colère, agressivité) mais utiliser le Ki d'une façon juste. Celui-ci aura alors la *force naturelle* d'une énorme vague déferlante devant laquelle rien ne résiste.

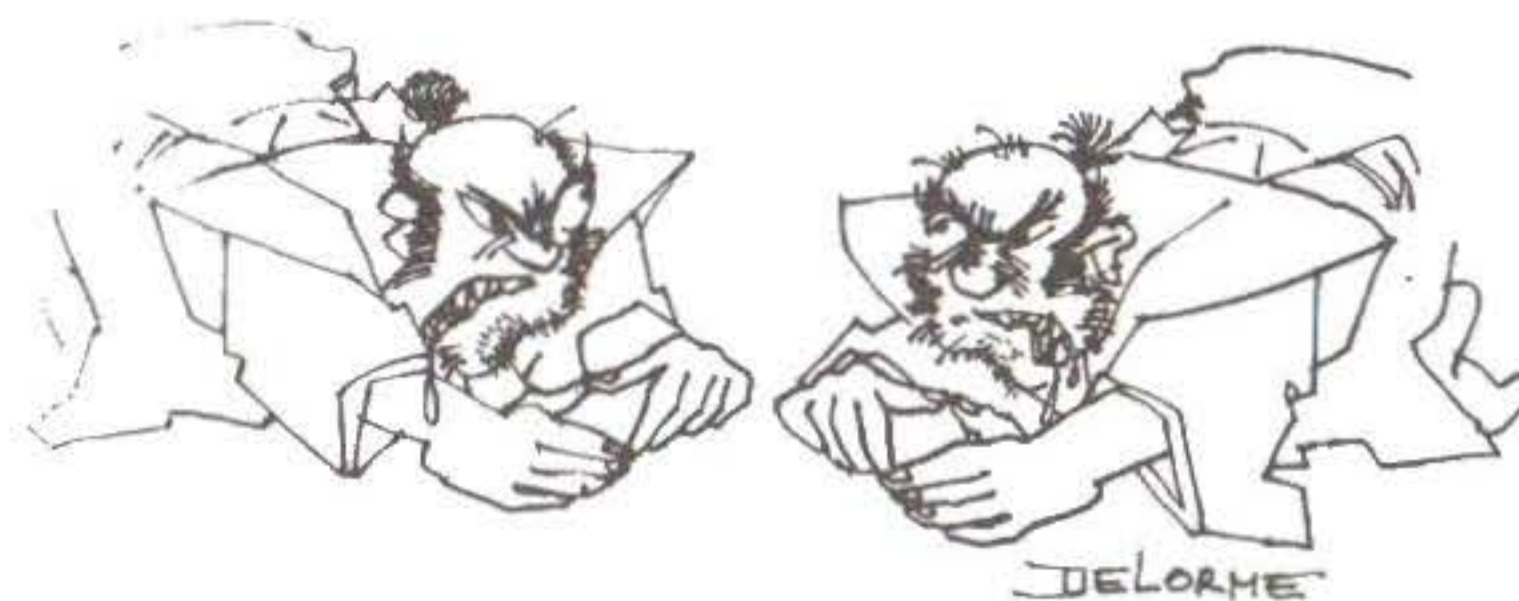
« Fudo Shin » ou l'esprit immuable. Ce n'est pas un état d'esprit statique comme le corps d'une montagne ou celui d'un énorme rocher, mais un esprit *vivant* qui peut même bouillonner sous une apparence de calme. C'est le rayon de lune sur le fleuve : celui-ci a beau être tumultueux et descendre violemment d'amont en aval avec des tourbillons, des rapides et un courant très fort,

le rayon de lune qui le frappe n'en donne qu'un aspect superficiel de calme sans laisser supposer la violence qui l'anime. L'extrême vigilance de tous les sens en éveil (à ne pas confondre avec la nervosité ou l'inquiétude qui sont des défauts) ne doit pas transparaître dans l'attitude de l'état d'esprit. La posture doit être impénétrable.

« Meikyo-Shisui No Kyo-Chi » ou l'état dans lequel l'esprit est aussi brillant et clair qu'un miroir sans tache ou de l'eau calme. Cette très belle expression poétique insiste sur la *pureté* ou transparence de l'esprit. Un esprit pur est un esprit *libre*, dégagé de toute « pollution intellectuelle » et qui est *ininfluençable* par nature. Il permettra *l'adaptation automatique* aux circonstances.

« Mu-Ga No Kyo-Chi » ou l'état de non-moi, état de non-ego où l'on retrouve Mu, le vide qui est *insaisissable* par définition. Mu-Ga, dans le chemin vers le Satori, c'est la troisième étape avant Kakusei, l'éveil et Satori, l'illumination. C'est le Mu, de Mu Shotoku, sans profit, sans but. Si l'esprit est débarrassé, détaché de tout souci d'acquiescer ou de posséder quelque chose (la victoire par exemple) aucune prise n'est laissée à qui ou à quoi que ce soit.

Si ces notions, exprimées fort poétiquement par les Maîtres japonais, apparaissent un peu abstraites, les chapitres suivant vont en extirper le contenu concret et très pragmatique.



CHAPITRE II

LES RAISONS DE L'ÉTIQUETTE

Il faut insister sur le fait que le cérémonial n'est pas un culte mais *est destiné directement à influencer le comportement*. Rigueur dans l'observation du cérémonial donc. Mais celui-ci commence déjà dans la tenue, la façon de s'équiper. Combien de fois n'avons-nous pas entendu : « Ils n'ont pas l'allure des Japonais... » ou « les Nippons, c'est autre chose » etc. Pourquoi ces réflexions, presque toujours justes au demeurant, qui sonnent si désagréablement à nos oreilles d'Occidentaux. Deux qualités importantes caractérisent, pour moi, nos amis japonais : l'âpreté au travail et le perfectionnisme. Tous les Japonais ne sont pas irréprochables. Souvent manque, comme dans beaucoup d'autres pays, la perfection morale. Mais la plupart de leurs professeurs sont rigoureux avec l'étiquette et ceci depuis la plus tendre enfance.

Dans un Dojo japonais, aucune veste ne sera croisée à l'envers (de droite à gauche). À ce propos, récemment,

j'ai ouï dire une histoire originale. Faisant observer à une femme, professeur de Judo, qui s'initiait au Kendo lors d'un stage que sa veste était croisée du mauvais côté, elle fut très surprise de mon observation. En effet, elle avait été recalée à un examen de Judo, à cause du Kata – épreuve où l'étiquette et la tenue prennent toute leur importance – parce que sa veste était croisée... du bon côté. Merci beaucoup à cet examinateur Judoka haut gradé et qui ignore tout d'une tradition japonaise élémentaire. Au pays du Soleil Levant, la veste se croise d'Est en Ouest pour quelqu'un qui vous regarde et cela signifie la vie. Quand on meurt, on décroise la veste de Kimono du cadavre pour la croiser à l'envers. C'est-à-dire de droite à gauche. Cela est valable pour tout le monde, hommes et *femmes*. « Mesdames, vos vestes d'entraînements et vos Kimono de touristes sont coupés pour être portés de cette façon. Si vous les croisez correctement, cela tombera beaucoup mieux et le motif décoratif (une calligraphie, une fleur, un roseau, etc.) sera mis en valeur au lieu d'être caché. J'ajouterai un détail pratique: il y a très peu de gauchers au Japon (la meilleure preuve en est la rareté des sabres ainsi que celle de la vaisselle pratiquement inexistante pour gauchers) et on mettait généralement son argent et son poignard dans l'ouverture du vêtement juste au-dessus de la ceinture. Essayez donc, si vous êtes droitières, de dégainer rapidement un couteau placé dans l'entre-bâillement d'un vêtement croisé à gauche! »

Il en est de même pour le nœud de ceinture. Sur la veste de Judo, Karaté ou autres Budo, il est toujours le même. C'est un nœud plat, qui, correctement fait, laisse retomber les deux extrémités de la ceinture d'égale longueur et symétriquement. Tous les Judoka vous le

diront, la ceinture, c'est la décision: on l'empoigne avec chaque main pour serrer le nœud, « pour y aller ». On voit même des ceintures noires (pas au Japon!) avec un nœud mal fait. Esthétiquement, c'est laid. Pratiquement, c'est dangereux. Le nœud plat se défait relativement facilement et permet d'ouvrir la veste aisément. En cas d'évanouissement d'un pratiquant (étranglement, Atémi...) un nœud « original » peut faire perdre de précieuses secondes. Il n'y a aucun nœud bizarre dans les Dojos japonais. Il en est de même du Hachimaki (de Hachiman, dieu de la Guerre et de Maki, morceau d'étoffe) le linge serré en bandeau autour de la tête. Il ne se place pas n'importe comment et surtout pas comme un bandeau d'Indien de mauvais western. Il ne sert pas à tenir les cheveux (qu'il faut porter courts!) mais à éponger la sueur qui coule sur le front et risquerait de tomber dans les yeux. Un nœud simple derrière la tête, s'il est serré, suffit amplement à le tenir. Ne le placez pas devant ou sur le côté comme les Sakanasan japonais (marchands de poissons) et donnez-lui une largeur convenable afin qu'il soit utile. Un mince bandeau ne sert à rien...

Les Maîtres de Kendo n'aiment pas les cheveux longs. D'abord, ils estiment que ce n'est pas correct, ensuite, ils vous expliquent très simplement que ce n'est pas tactique: avoir des cheveux flottants c'est donner une prise possible à un ennemi éventuel (demandez donc aux Aïkidoka qui ont pratiqué au Japon...). Surtout, il est impossible de serrer efficacement les cordons du casque. Pour vous le prouver, ils vous placent un coup de pointe précis sous la languette de protection de la gorge qui déplace ou détache presque à coup sûr le Men s'il n'est pas serré. Quelle angoisse de se retrouver tête nue au

milieu du combat ! Aux coupeurs de cheveux en quatre (!) qui justifieraient leur longue chevelure comme protège-nuque à l'image de la crinière du casque de nos gardes républicains, je répondrai que le Kendo se pratique de face et que les Bushi, s'ils portaient les cheveux longs, les avaient relevés hauts, en chignon, très serrés sur la tête.

Attacher son casque correctement a des raisons pratiques évidentes de sécurité. Il y a plusieurs façons d'attacher les cordons (Himo) du Men. Elles varient selon les Dojos ou les différentes régions du Japon. Dans le Kansai, région d'Osaka, le départ des cordons reliés aux pièces de cuir qui passent dans la grille est au niveau du front. Dans le Kanto, région de Tokyo, c'est l'inverse. Les cordons partent d'en bas pour se croiser dans la partie haute du casque. Il y a d'autres variantes, comme de faire repasser les cordons sur la languette de protection de la gorge (point Tsuki). Toutes ces écoles sont valables en soi. L'important est d'en suivre une sérieusement sans vouloir innover. Il y a plus de deux cents ans que le Men a été inventé (vers 1716). Les Japonais ont fait le tour de la question... L'important est que le casque soit parfaitement installé, que les cordons soient serrés et passent sous la nuque où l'on fera le nœud et que cela soit confortable. Le Kendo est difficile. Il faut être bien dans l'armure pour ne ressentir aucune gêne.

Du point de vue de l'esthétique, attacher son armure selon la méthode traditionnelle avec les nœuds réglementaires pour la suspendre au mur ou pour la ranger dans le sac lui donnera naturellement la forme japonaise...

Dans le laïdo, où la pratique est solitaire par la nature propre de cet art, l'importance des saluts et le respect rigoureux de l'étiquette sont considérables : on ne travaille que les kata (formes fondamentales), figures de référence qui se transmettent de maître à disciple, où l'intérêt de l'exécution est dans le respect de chaque détail d'une situation précise à laquelle on se réfère. C'est ce qui engendre l'extrême difficulté de cet art. On n'a pas le droit d'inventer, puisque chaque cas a été répertorié et étudié à fond depuis des générations de maîtres d'armes. On peut changer d'école si on n'est pas convaincu de la valeur de tel ou tel style mais pas transformer de sa propre initiative ou selon son humeur le déroulement des figures. De plus, la connaissance exacte des gestes et la concentration parfaite sont indispensables pour ne pas se couper sur le terrible tranchant de la lame de son Katana.

Le salut du sabre quasi religieux est normal : le sabre est la vie du Bushi (guerrier) c'est ce qui va le défendre, le sauvegarder, l'âme de celui-ci doit être trempée et effilée comme le tranchant du Katana. C'est moralement, le symbole le plus élevé qui soit. Ensuite, la pratique du laïdo se fait avec un vrai sabre généralement ancien. Celui-ci a donc beaucoup de chance d'avoir servi à tuer des gens. On doit le respect à ce « donneur de mort » et à ceux qui ont trépassé par son action. Enfin, le Katana n'est pas une arme quelconque, ordinaire. C'est le résultat du concours de nombreux artistes à la spiritualité élevée. D'abord le forgeron et son assistant. On entrait dans la carrière de la forge comme on entre au couvent avec humilité et abandon de sa propre personne. C'était de nombreux rites d'initiation qui entouraient la réalisation d'un sabre (costume

particulier et purification obligatoire). Les secrets de martelage, de trempe, de polissage, se transmettaient de Maître à disciple et étaient jalousement gardés. Les meilleurs forgerons furent comblés d'honneur et élevés aux plus hautes distinctions pour leur grand mérite.

Tout le monde a entendu parler de Masamune, le Maître historique du XIII^e siècle, dont les lames n'étaient pas signées, tant on reconnaissait au premier coup d'œil l'inégalable facture. Celui-ci, Maître pourtant accompli et serein, n'hésita pas à trancher le bras d'un autre forgeron, en visite dans son atelier, qui avait commis l'impardonnable indélicatesse de tâter la température de l'eau pendant la trempe d'une lame. La provenance de l'eau, sa source, sa température, lors de la trempe, même ces indications apparemment sans valeur constituaient des secrets pour participer à la réalisation du chef-d'œuvre. Certains artisans étaient spécialisés dans les Tsuba, les gardes, parfois si finement décorées. D'autres dans les Menuki, les petites pièces de métal (petits personnages de bronze ou de cuivre) placées judicieusement sous le cordon de la poignée du sabre et destinées à assurer une bonne prise pour les mains. La fabrication du fourreau ne peut, en aucun cas, elle aussi, être négligée. Celui-ci protège la partie la plus importante du sabre, la lame. Sa solidité, son étanchéité, doivent être à toute épreuve. Cela, c'est la fonction intrinsèque. Mais extérieurement, le laquage du Saya, lui aussi, doit être parfait. De sa qualité va dépendre la vitesse et l'aisance à dégainer et rengainer quand il doit tourner dans les ceintures du Hakama (pantalon). Pour toutes ces raisons, chaque sabre ancien est une œuvre d'art unique et mérite le plus grand respect.

Combien de fois ai-je vu des pratiquants d'Arts martiaux, et mieux, de Kendo (!), lors d'une visite à domicile, saisir sans vergogne un sabre sur son support, le dégainer, puis palper la lame pour voir si cela coupait et ceci, sans l'autorisation du maître de maison. Là aussi, il y a un rite. Au Japon, quand on examine un sabre, il y a un mouchoir spécial à mettre dans la bouche pour éviter que l'haleine n'humidifie la lame. La lame ne sera touchée qu'avec les yeux ! et encore... Les doigts, même si on est d'une hygiène irréprochable, sont toujours plus ou moins gras et humides. Même les laito qui servent à l'exercice du Iaï et des Kata, dont la lame est chromée, doivent être impérativement ménagés et entretenus !

Si le Shinai est revêtu de l'esprit du vrai sabre, comme le veut la pratique du Kendo, alors le même respect doit être apporté au sabre de bambou. En aucun cas on ne doit *s'appuyer dessus*. Ce n'est pas une canne ! Dans la réalité on userait le fond du Saya (le fourreau) et le sabre étant dégainé, on ne poserait pas la pointe par terre...

Il ne faut pas non plus enjamber un Shinai. Cela constitue un manquement à l'étiquette grave – que ce soit le sien ou celui d'un autre. Rappelez à l'ordre, en lui expliquant la raison du pourquoi, votre camarade d'entraînement qui aurait cette négligence. Vous lui rendrez service en lui faisant prendre conscience de sa faute.

Donner un sabre à quelqu'un d'une façon négligente (en regardant ailleurs ou, d'une main) n'est pas correct. Il faut présenter le sabre à deux mains, bien de face par rapport à celui qui le reçoit et en s'inclinant légèrement. Celui qui le prend doit avoir la même attitude courtoise

et reconnaissante. Tous ces détails mettront dans l'atmosphère de votre Dojo une ambiance juste, le Kimochi, « où souffle le Ki ».

Comment s'installer en posture Seiza (Sei, correct, Za, s'asseoir)

Pour s'agenouiller, c'est d'abord le genou gauche que l'on va déposer, puis le droit. Le gros orteil droit se reposera alors sur le même orteil du pied gauche. Pourquoi dans cet ordre ? Pour des raisons de tactique tout à fait élémentaires (quand on les connaît...). Le sabre est, ou passé dans la ceinture du Hakama sur la hanche gauche, ou tenu dans la main gauche appuyé sur la hanche. Descendre le genou gauche ne gênera aucunement pour dégainer avec la main droite si on est agressé pendant le mouvement de s'installer. Les pieds joints et posés l'un à côté de l'autre offrent un avantage à l'ennemi éventuel. Il peut vous marcher sur les pieds et les fixer pendant quelques instants : le temps suffisant pour vous frapper et vous empêcher de réagir. Si un pied est sur l'autre, il sera toujours possible d'en dégager un, compromettant en plus l'équilibre de l'adversaire qui s'appuyait dessus et permettant de pivoter pour faire face à la situation. C'est le pied droit qui se pose en dernier et c'est donc le gros orteil droit qui recouvrira le pied gauche.

Pour saluer, le même raisonnement est tenu en ce qui concerne les mains : on doit poser la main gauche puis la main droite en composant un triangle avec les pouces et les index, les autres doigts de la main étant naturellement serrés. Un nouveau règlement de Kendo vient d'autoriser à poser les deux mains en même temps. C'est malheureusement une preuve de dégénérescence de la Voie traditionnelle. Cette simplification fait tendre le

Kendo vers la Voie sportive et uniquement elle, pente infiniment dangereuse s'il en est. Je ne vois pas, personnellement, pourquoi les deux voies se différencieraient. En laido, où on utilise le vrai sabre, comment va-t-il falloir saluer maintenant ?

Pour décrire la posture Seiza correcte, je me référerai à la posture Zazen. La seule différence est dans la position des jambes. En Zazen, c'est la posture du lotus, ou du demi-lotus qui doit être utilisée. On s'aide pour cela d'un Zafu, coussin de méditation, qui soulève l'arrière-train et permet de placer parfaitement ses hanches et sa colonne vertébrale. Tout le reste, c'est Zazen. Si j'insiste sur cette posture, c'est que la posture de garde idéale relève des mêmes principes fondamentaux.

« Si l'essence de Zazen, c'est la posture, je dirais que l'essence de la posture, c'est la cinquième vertèbre lombaire. De cet os qui n'est pas le plus grand parmi les deux cents pièces de notre squelette, on pourrait dire qu'il préside au ministère de la qualité de notre vie : il est la clef de voûte de l'architecture du corps humain, la plus importante peut-être parmi les clefs pour comprendre le Zen. Sans lui, il n'y a pas de juste posture possible.

La cinquième lombaire n'est pas une vertèbre comme les autres. Si vous rencontrez, par hasard, une vertèbre isolée, vous pourrez du premier coup d'œil identifier la cinquième lombaire. Les vertèbres ordinaires sont composées d'un corps en forme de cylindre dont les deux bases sont parallèles : ce corps vertébral se continue vers l'arrière par les arcs vertébraux arrondis qui enserrant entre leurs bras l'espace où se loge la

moelle épinière: ils donnent naissance à des prolongements latéraux symétriques articulés avec les autres vertèbres: les apophyses articulaires, et à un prolongement postérieur et médian, l'apophyse épineuse. La cinquième lombaire se singularise par le fait que les bases du cylindre ne sont pas parallèles: la hauteur du corps vertébral est plus grande en avant qu'en arrière. Elle est en forme de coin, de clef de voûte et elle suffit par cela même à assurer une courbure normale de la colonne. Est-elle déformée, abîmée: tout le reste de la stature du corps s'en trouve affecté, toutes les courbures sont faussées. Dans la cinquième lombaire en outre, les apophyses articulaires inférieures sont plus écartées l'une de l'autre, ce qui augmente la force et la stabilité. C'est une très belle pièce harmonieuse, équilibrée. Si on la regarde en fermant un peu les yeux, avec son corps bien droit, sa base inférieure basculée, ses apophyses articulaires inférieures bien écartées, elle est en posture Zazen. Elle nous donne à elle seule une leçon de posture.

Surveillez votre cinquième lombaire: si vous la poussez bien en avant, votre posture sera juste et votre Zazen fructueux. Poussez-la toujours en avant, que vous pratiquiez le Kendo ou l'Aïkido ou le Judo ou le Karaté, que vous opériez des yeux ou que vous conduisiez votre voiture, que vous soyez tranquillement assis sur une chaise ou que vous marchiez dans la rue. Ainsi, votre style dans les Arts martiaux sera meilleur, vos opérations réussiront mieux, votre voiture ira plus vite ou tout au moins les risques d'accident diminueront, vous vous reposerez mieux et vous ne vous ferez pas écraser en traversant la rue.

Surtout, par la posture juste, vous trouverez l'état d'esprit juste « naturellement, inconsciemment, automatiquement ». (Docteur Claude Durix).

Les épaules tombant naturellement comme si on avait un œuf sous chaque aisselle (Shunryu Suzuki Roshi, Maître Zen de San Francisco), les coudes ne doivent pas être écartés du corps. Ils donneraient l'occasion à un agresseur de vous saisir et de vous immobiliser par un mouvement d'épaule élémentaire (Ikkyo de l'Aïkido); les mains doivent avoir les doigts serrés, (même les pouces) et tomber naturellement sur l'intérieur des cuisses, légèrement en oblique. Ceci pour empêcher d'être saisi sur la technique Kote Gaeshi qui vous mettra dans une posture irréversible.

L'emplacement des pratiquants pour saluer dans un Dojo lui aussi n'est pas quelconque: le Dojo est orienté vers l'est, là où le soleil se lève. On s'inclinera donc toujours dans cette direction où normalement se trouve le Kamiza, la place du Dieu (Kami), le petit Bouddha de paix sympathique souriant dans sa posture du lotus. Il voisine avec les Kami du Shinto, divinités protectrices du Dojo. L'entrée est normalement à l'ouest pour être automatiquement face à l'autel. Cette orientation n'est pas seulement une intuition métaphysique: elle correspond du point de vue de l'architecture à la meilleure orientation possible d'une salle d'entraînement au combat. On la retrouve presque identique pour les stades et les salles de sport. Cette disposition empêche l'éblouissement des pratiquants et la violence d'un changement de lumière nord-sud. Sur le plan émotionnel, la lumière change avec les heures du jour et l'atmosphère aussi naturellement. Pour ressentir cette atmosphère, le Kimochi, je recommande personnellement l'entraînement du Dojo du château d'Osaka à sept heures du matin, au mois de janvier. Le soleil

se lève vers six heures et la brume cache totalement la ville très laide. Seul apparaît le colossal Donjon, haut de quatre-vingt-dix mètres (vingt-deux mètres de plus que les tours de Notre-Dame de Paris!). Après avoir franchi les douves profondes des deux premières enceintes gardées par des portes monumentales, on arrive devant le Shodokan, Dojo de sabre du château. C'est le plus grand Dojo du Kansai et une centaine de combattants peuvent y évoluer à l'aise. La beauté du plancher caressé par les rayons du soleil dans la brume obligatoire des matins japonais est un spectacle étonnant. L'atmosphère est exceptionnelle...

L'emplacement des élèves répond à une règle rigoureuse. Les plus gradés s'installent à droite, face au professeur qui tourne le dos au Kamiza. Quand le Kami existe, le professeur se retournera pour saluer avec tout le monde le petit autel. Les débutants sont donc sur l'extrême gauche, à l'Ouest ou sur un deuxième rang derrière les anciens. Cette disposition n'est pas gratuite : il est beaucoup plus difficile de dégainer son sabre pour faire face sur la gauche que sur la droite devant une attaque surprise. Les disciples anciens sont connus et ont la confiance du Maître. Par le fait des choses, on ne connaît pas encore très bien les nouveaux venus. Ceux-ci seront donc sur la droite du professeur qui, en cas de trahison, repoussera beaucoup plus facilement l'attaquant. C'est beaucoup moins l'expression d'une méfiance excessive que celle d'une *vigilance normale*.

Soyons modestes..., et disciplinés. Ayons à l'esprit que nos amis japonais pensent depuis dix siècles à la Voie du Sabre. Leur étiquette est le résultat d'une observation profonde du comportement humain dans ses moindres détails.



CHAPITRE III

L'EXPRESSION DU « KI »

Énergie universelle, énergie tout court, force morale, intensité dans l'action, toutes ces expressions seraient insuffisantes pour cerner la nature du « Ki ». Pour analyser ses différentes manifestations, commençons par le Ji Geiko, ou combat d'entraînement, qui est la raison d'être du Kendo. C'est aussi la conclusion de la première partie d'un cours sérieux (éducatifs, UchiKomi, Kakari Geiko). Quand on aborde Ji Geiko, on est chaud. Certains points techniques ont été appris ou révisés. Il va falloir les essayer dans cette deuxième partie de l'entraînement. J'insiste sur *l'esprit du Ji Geiko* qui est très différent du Shiai Geiko (combat de compétition) pour deux raisons fondamentales : la première est qu'en compétition, comme dans un duel véritable, il faut gagner et surtout ne pas perdre. Ce qui est tout à fait secondaire pendant le cours où on est là pour s'entraîner et progresser. La deuxième raison est celle-ci : il y a des conventions sportives obligatoires en compétition. Ce qui est normal mais limite et dénature un peu le véritable duel au sabre en supprimant bien des réalités d'un vrai combat. En Shiai (compétition) il est interdit de projeter son adversaire par balayage par exemple, ou de



le poursuivre sur ou sous les tables des juges, à travers les rangs des spectateurs, etc. La pratique au Dojo *est et doit être bien différente*. Contre un adversaire qui reste au corps à corps (Tsuba Zarai), ce qui est impensable dans la réalité quand on connaît le tranchant du sabre japonais qui pourrait s'appuyer sur vous (pour trancher les carotides entre autres), l'utilisation possible des balayages ou crochetages de jambe du Judo ne doit en aucun cas être ménagé. Temporiser, et c'est bien cela dont il s'agit, sans essayer de frapper en reculant (Hiki Waza) ou de reprendre prudemment la distance, est inadmissible. Déséquilibrer l'adversaire, le projeter, l'esquiver, l'enfermer entre deux murs ou le poursuivre dans les escaliers s'il s'enfuit ou tourne le dos, voilà le véritable esprit du combat qui développera une résistance supérieure et une vigilance dynamique et sans défaut. Il ne s'agit pas d'être brutal ou d'une violence gratuite, mais d'être *physiquement présent, en plus de la technique*, comme cela se passerait dans la réalité !

À la différence du Shiai, le Ji Geiko est un combat ouvert et sans retenue. Les attaques doivent être lancées à fond sans souci de sauvegarde personnelle ou des points que l'on reçoit. C'est à ce prix seulement que l'on progressera. Imaginez un Judoka ou un Aïkidoka qui refuserait de chuter par amour propre par exemple, eh bien, il ne ferait aucun progrès. C'est en ressentant pourquoi on chute, en analysant ses points faibles et en comprenant les points forts adverses que l'on progresse. Les professeurs japonais sont formels : c'est avec *gratitude* que l'on doit recevoir un point. Accepter d'être marqué et être reconnaissant à l'adversaire de vous avoir étrillé est un des concepts les plus importants de l'entraînement de la Voie du Sabre.

Quand vous avez salué le partenaire (expérimenté ou non), toujours avec cette politesse reconnaissante de vous accepter pour combattre et non pas avec un air de défi, rassemblez votre énergie et criez fort. Exprimez votre Ki pour le premier point, comme si vous combattiez pour votre vie face à un étranger qui veut vous tuer. Une fois ce premier point marquée, gagné ou perdu (quelle importance!) sans vous départir de votre Ki, pratiquez un Kendo ouvert et sans entraves intellectuelles de victoire ou de défaite. C'est l'entraînement. Il faut essayer les techniques que l'on vient d'apprendre, et en prenant des risques (!).

Surtout ne pas penser à se défendre, à se protéger, la meilleure défense étant l'attaque. Comment voulez-vous progresser dans la technique fondamentale Men si, ayant lancé votre attaque, vous ne songez qu'à ramener les bras pour protéger votre flanc contre une attaque Do? L'adversaire ne vous placera peut-être jamais Do, mais vous ne réussirez jamais Men. Personne n'y gagnera. Par contre, si sur une intuition favorable d'opportunité d'attaque vous lancez Men, que vous vous apercevez que vous allez prendre Do, et que vous n'avez pas le niveau technique pour transformer, continuer Men, à force de répéter cette attaque, vous finirez par arriver le premier. Lui, de son côté, travaillera sa technique Do.

Dans tous les cas, on ne doit ménager *aucune parcelle de son énergie*. On doit jeter toutes ses forces dans la bataille. À la fin du Geiko, on doit être vidé. Mokuso (la méditation) et la douche redonneront le tonus.

Le mieux est de terminer chaque Geiko par Kakari Geiko contre votre adversaire et enfin de faire Kiri Gaeshi, on est ainsi sûr d'aller jusqu'à la limite de ses

forces puisque c'est votre partenaire qui dirige et décide la fin du Kakari Geiko...

Recommandations: Ne restez pas une heure avec le même adversaire. C'est lassant pour tous les deux et cela vous empêche de combattre d'autres pratiquants qui sont à chaque fois un problème nouveau qu'il faut résoudre impérativement. *Cinq minutes c'est déjà très long*. Pensez aussi à vos camarades qui font la queue pour combattre votre valeureux adversaire ou pour vous inviter vous, fiers de se mesurer à votre brillante technique.

Évitez aussi les *ruptures de rythme* de l'entraînement, notamment en vous donnant l'excuse de faire la queue pour combattre un professeur réputé. Cela permet de se reposer, ce qui n'est pas du tout l'esprit de la Voie du Sabre. Un ou deux tours suffisent à une récupération du souffle et même fatigué, il faut continuer à combattre ou demander le Kakari Geiko. Les combats courts mais intensifs que je préconise empêcheront justement les queues de se former et n'autoriseront pas les combattants à se reposer.

Il peut arriver de perdre son sabre (!) sur une technique forte devant un adversaire rigoureux. L'énergie ne doit se relâcher en rien et un seul réflexe est alors admis: se jeter violemment sur l'adversaire avant qu'il n'ait profité de son avantage pour vous frapper. On admet, en Kendo, cette situation: désarmé, l'attaque de l'adversaire est esquivée par un audacieux Tai Sabaki (déplacement du corps); on jette alors celui-ci à terre en lui arrachant son casque. Eh bien, le Ippon (point définitif) est accordé à celui qui a fait preuve d'un Ki à la force indiscutable: le combattant auparavant désarmé

qui n'a pas accepté la défaite. Ne jamais être résigné, mais lutter avec toute son énergie, voilà, un des grands enseignements du Kendo.

Un Samouraï insolent et sans dignité se « colletait » un jour avec un ouvrier qui travaillait sur le chantier de la construction d'une maison. Ce guerrier, rompu aux dix-huit disciplines de combat traditionnellement étudiées dans la classe des Bushi n'eut aucun mal, par une habile prise de Jujutsu, à maîtriser son malheureux adversaire. Il allait l'étrangler froidement sans autre forme de procès. Rassemblant toute son énergie, l'ouvrier saisit alors les testicules du Samouraï à travers son Hakama et les tordit avec conviction. Celui-ci dut céder et finir par s'avouer vaincu. Voilà la véritable expression du Ki.

Il en est de même pour celui qui a fait tomber le sabre de l'autre : il doit immédiatement pourfendre son adversaire pour une victoire définitive. En aucun cas, il ne doit s'étonner ou se contenter de ce succès. Il doit impérativement enchaîner par une frappe et ceci dans un même mouvement, une même conviction du corps et de l'esprit, fluide et continue comme le Ki !

Le « Kime » (Ki, énergie, Me, force), c'est le contrôle du sabre et la décision au moment de la frappe. Nous retrouvons toujours le Ki, l'énergie. Énergie, au sens d'explosion dans l'action dynamique : frapper avec tout son « Ki ». Énergie, au sens de contrôle, arrêt discipliné du sabre. Le Kime correspond exactement au « punch » du boxeur. Le « punch », c'est cette faculté de foudroyer l'adversaire sur un coup de poing. Nos amis Karateka connaissent bien ce phénomène quand ils cassent les planches...

En boxe, Karaté, Kung-Fu et autres disciplines où l'on utilise les Atemi (coups), l'idéal est de concentrer en une fraction de seconde, au moment de l'impact avec la partie visée, toute l'énergie (Ki) du corps qui est immense quand elle est naturelle ou travaillée. Naturelle c'est un don du ciel comme l'a admirablement expliqué Ray Sugar Robinson le champion du monde des poids-moyens « historique », dans son livre passionnant *Dieu m'a donné la foudre*. Travaillée, c'est le résultat de beaucoup d'efforts pendant de longues années, mais c'est parfaitement réalisable. Tout est équilibre ; l'énergie, si elle doit être totalement libérée quand on fond sur l'adversaire pour le pourfendre, doit être aussi parfaitement contrôlée. En aucun cas on ne doit être emporté par son sabre. Pour de multiples raisons dont la principale est que la situation d'opportunité apparemment claire et évidente peut évoluer, changer. On attaque sur une intuition favorable. Au cours de l'attaque l'adversaire n'a pas la réaction active ou passive espérée. Il n'est pas question d'accepter la défaite (il y va de sa vie...). On doit en un éclair pouvoir *transformer* et ne jamais admettre d'être battu. La Voie du Sabre, ce n'est pas le « Pachinko », le jeu préféré de millions de Japonais. Dans cette machine à sous, il s'agit de propulser une bille d'acier à travers un circuit de chicanes. Si on gagne, on récupère une pluie d'autres billes qui tombent de l'appareil. Celles-ci serviront à recommencer indéfiniment la partie. Pour gagner, pas de tactique ou de stratégie, l'impulsion du doigt qui pousse le clapet est déterminante et définitive. Le Kendo se rapproche plutôt d'un des plus vieux Arts martiaux japonais, le Sumo : une estrade de terre de

Chiba, argile molle et résistante qu'on ne trouve que dans cette région. Un cercle de paille de riz de 4,55 m de diamètre. Il faut jeter l'adversaire hors du cercle ou lui faire toucher le sol avec une partie du corps autre que la semelle du pied; les rites traditionnels de purification exécutés, l'accord parfait des respirations réalisé, l'arbitre donne le signal avec son éventail de guerre et son Kiai guttural. Les mastodontes se précipitent l'un sur l'autre. Le combat ne dure, dans le meilleur des cas, que quelques secondes. Du premier choc, de la rencontre des « Ki », naît souvent dès le premier instant la victoire ou la défaite. Mais parfois les adversaires s'empoignent. Il faut alors affronter les circonstances et projeter l'adversaire par une technique. Cela ne prend que quelques secondes. Tel est l'état d'esprit idéal du Kendo, ne jamais relâcher la tension de son esprit et de son corps avant la victoire et l'anéantissement complet de l'adversaire! Pour cela, le contrôle du sabre par les mains qui le tiennent est indispensable. Ne pas tomber sur une attaque dans le vide, pouvoir enchaîner sans déséquilibre dans des circonstances « accidentelles » nécessitent du Ki et le Kime.

CHAPITRE IV

LA COMPÉTITION EN KENDO

La compétition en Kendo, l'affrontement sportif, est, en effet, extrêmement riche de significations. Comme l'Architecture et l'Urbanisme se confondent, la stratégie du combat individuel et celle de l'affrontement de deux armées sont une même stratégie. (allusion à M. Musashi)

Deux cheminements de la pensée sont, en effet, toujours nécessaires : aller du général au particulier mais aussi du particulier au général. L'esprit comme dans la vie de tous les jours (l'individu par rapport à la collectivité et celle-ci par rapport à l'individu) doit faire continuellement ce va-et-vient. Son analyse doit être aussi rigoureuse dans les deux sens. Ce qui illustre bien cette façon d'être et d'agir est l'exemple de la nomenclature des combattants d'une équipe de Kendo. Une équipe se compose de cinq personnes ou plus (toujours un nombre impair). Le premier qui combat, c'est le « Sempo », le bélier, celui qui enfonce. Le deuxième, c'est « Jiho », le fer de lance, le pic de la montagne, celui qui renforce l'avantage, fortifie la première victoire. Le troisième, « Sampo » n'a pas de nom significatif dans une grande équipe, mais dans une équipe de cinq c'est « Shuken », le « fort » du milieu, le pivot, celui qui

conserve l'avantage. Enfin, l'avant-dernier est le « Fuki Sho », le vice-capitaine et le dernier, le « Taisho », le capitaine-général. Ces deux-là sont des « durs », des anciens généralement. Ou ils ne font que consolider la victoire acquise, ou ils doivent remonter des handicaps ou même trancher en dernier ressort en cas d'égalité de forces et de points.

Une forme de tournoi pratiquée couramment au Japon est le « Kachinuki ». Littéralement ce mot signifie : gagner et arracher. Un combattant est seul et prend successivement les autres jusqu'à ce qu'il soit battu. La victoire est par un point et sans limite de temps comme dans des conditions de combat réel. Un des records actuels est tenu par le Champion du Monde des Individuels 1977, M. Yokoo qui a tenu vingt-sept combats avant d'être battu.

Ce qu'il faut retenir de la pratique en compétition du Kendo n'est pas seulement la performance sportive et la finalité de la victoire, mais c'est l'état d'esprit.

Dans le championnat individuel, cela permet trois choses : la première est de vérifier son niveau technique. Confronté à des adversaires différents, donc des problèmes différents (pas toujours orthodoxes), il faut surmonter toutes les difficultés pour vaincre. Affronter une ambiance officielle et publique d'abord : faire fi d'une atmosphère hostile ou au contraire trop encourageante, ce qui peut nuire « a contrario » à la concentration.

Ensuite, on peut être battu par un plus vieux ou par un plus jeune. Qu'importe le grade, celui qui a gagné avait plus de « Ki » et celui-là a survécu. C'est alors une très bonne leçon d'humilité. On pouvait être supérieur

techniquement mais on a été battu : excellente remise en cause de soi, de son Ego.

Enfin, admettre d'être confronté officiellement dans l'ambiance solennelle d'une compétition, c'est accepter d'être jugé par des arbitres, des professeurs. C'est reconnaître la qualité des Maîtres. Le jour où l'on pense que personne ne peut vous juger, c'est que l'on pense être le plus fort. Si l'on pense être le plus fort, alors c'est que l'on n'a rien compris à la pratique des Arts martiaux et à la Voie spirituelle du combat.

Dans le tournoi par équipe s'ajoutent les notions de solidarité, de stratégie.

La solidarité, c'est une des plus belles qualités humaines qu'il faut entretenir et développer : se sentir concerné par les actions des autres et penser qu'on engage le groupe par sa propre responsabilité.

La stratégie, la tactique du combat qui va faire remporter la victoire fait appel à ces différentes qualités si nécessaires dans la vie de tous les jours : l'astuce et l'organisation. La place des combattants dans l'équipe devra être judicieusement choisie en fonction de leur niveau technique, bien sûr, mais aussi de leur tempérament, leur caractère, leur propre intelligence du combat ». (*Dojo*, par P. DELORME, Éd. Budostore.)

CHAPITRE IV

DE L'ATTITUDE ET DE L'ESPRIT DES ARBITRES

Celui qui arbitre doit avoir la même attitude physique et mentale que ceux qui combattent et qu'il est chargé de juger. Sa posture doit être parfaite. Le ventre poussé vers l'avant, les hanches fortes et la nuque droite, il ne devra en aucun cas se contorsionner comme un arbitre de catch en penchant la tête ou en la renversant pour voir, par-dessus ou par-dessous. Il ne doit jamais être trop près pour voir l'ensemble de l'action et surtout, en marchant avec les combattants qui se déplacent, ne jamais perdre de vue les autres juges. Ce triangle des juges, s'il est souple dans son mouvement, doit rester équilatéral pour qu'il n'y ait aucun angle mort. C'est pourquoi un arbitrage sérieux ne peut être exécuté avant d'être quatrième Dan, grade où la posture est normalement comprise et assimilée...

Le regard de l'arbitre percevra l'ensemble de la scène qu'il regarde : les deux adversaires et les deux juges qui observent comme lui.

Impartial et objectif, son esprit ne devra pas prendre partie inconsciemment pour l'un ou pour l'autre combattant réputé plus fort que l'autre, son Jugement en serait faussé. Mais s'il embrasse toute la scène, il ne doit s'attacher qu'à *un seul combattant*, en jugeant immédiatement les coups portés et reçus. Il en déduira a contrario les actions de l'autre.

CHAPITRE V

QUATRE POINTS FONDAMENTAUX

Une chose très importante fut expliquée par le sensei Okada Morimasa, le petit-fils de maître Okada, lors d'un stage. C'est celui des quatre éléments importants pour une bonne pratique du KENDO. En se référant aux Anciens qui insistaient toujours sur ces points et leur ordre d'énumération Okada Morimasa expliqua ceci : d'abord, il y a METSUKU, le regard, ensuite, ASHI les pieds. Puis vient HARA, le ventre. Enfin, en dernier et seulement en dernier viennent les mains. 1) les yeux, 2) les pieds, 3) le ventre, 4) les mains.

Sans m'autoriser à commenter une énumération aussi limpide des éléments de base d'une bonne pratique du KENDO à laquelle l'individu doit s'attacher, je me permettrai quand même d'en développer quelques aspects. Pour insister, enfoncer le clou d'une certaine manière. Tant je pense que c'est important de réfléchir à tout cela après l'avoir entendu avec ses oreilles. Afin de se le remémorer systématiquement avec le corps en entier lors de l'entraînement. Et de s'en servir pour l'appliquer physiquement et techniquement.

1) Les yeux.

Les yeux reliés au cerveau, c'est l'ordinateur du corps. C'est par les yeux que l'on appréhende l'espace, la distance, l'intervalle qui nous sépare et surtout nous unit à l'adversaire. Tous les paramètres de jugement dans l'instantanéité du moment (c'est ici et maintenant et la victoire ou la défaite dépendent d'une fraction de seconde) passent par les yeux.

La vision globale et la vision précise sont le résultat d'un regard posé correctement devant soi. Il faut de la force dans le regard, ce qui, paradoxalement, n'exclut pas l'aspect paisible et même bienveillant de ce regard. C'est une question de moment.

Tous les éléments de concentration, d'esprit offensif, de vigilance, d'intuition du moment, de jugement, de décision sont des données de notre ordinateur personnel dont les yeux sont la fenêtre ou plutôt le capteur sensible pour les utiliser. La qualité du regard est le résultat de l'ensemble de ces vertus. C'est le regard des maîtres.

2) Les pieds

Ils nous relient à la terre et nous permettent d'être en équilibre sur celle-ci. Cet équilibre parfait sur les deux pieds autorise l'adaptation et le déplacement harmonieux du corps. Rappelons-nous la belle histoire de Yoshitsuné sur le pont de Gôjô de la rivière Kamô à Kyôto où il vainquit facilement le géant Benkei armé d'un Naginata, sans dégainer ses sabres mais en utilisant seulement son éventail. Yoshitsuné avait appris l'art des déplacements rapides et précis sur des Gétas très parti-

culières (elles n'avaient qu'une seule planchette d'appui au lieu de deux !) avec les Tengus de Kurama.

Un médecin traditionnel japonais remarquait avec lucidité : « Les Occidentaux se soucient peu de leurs pieds parce que c'est loin de la tête. »

Cela nous permet aussi de constater que les éléments du corps (à l'exception des yeux) sont répertoriés de bas en haut. L'architecte que je suis sait bien que sans de bonnes fondations rigoureuses on ne pourrait construire beaucoup d'étages. Donc, retenir l'importance des pieds.

3) Le Hara

On pourrait gloser longtemps sur le hara. Des livres entiers y ont été consacrés. C'est là, dans la forteresse des hanches, des fesses et du bas-ventre, que se trouve Kikai tanden : le centre de l'océan de l'énergie. Le ki véhiculé par le souffle, une respiration totale juste, est l'énergie indispensable qui nous fait vivre et nous propulse vers l'avant. C'est L'ÉNERGIE au sens étymologique du terme *énergéia* en grec : force en action.

4) Les mains

Elles ne viennent qu'en dernier dans l'énumération des quatre éléments fondamentaux d'une bonne pratique du kendô. Et pourtant elles sont des œuvres d'art. Comme chez tous les artistes, elles sont l'outil avant l'outil. Là aussi on pourrait en parler pendant longtemps. Un livre gros comme un dictionnaire pourrait ne parler que de la main gauche. Puis un presque aussi gros que de la main droite.

Non, là ce qui nous intéresse c'est toujours l'ordre de l'énumération : les mains en dernier. Tout pratiquant sérieux sait bien que ce sont les pieds qui libèrent les bras et les mains. Ce sont les déplacements justes grâce aux pieds qui vont proposer des opportunités idéales pour frapper.

CHAPITRE VI

DE LA PATIENCE DANS L'APPRENTISSAGE

Ningen Shimboda ! « L'homme c'est la patience ». Cette sentence revenait souvent comme un leitmotiv dans la bouche d'Okada Morihiro, le vieux sensei. Patience d'apprendre, de répéter encore et encore pour améliorer un geste, de se perfectionner. Patience pour écouter le professeur afin que le cerveau imprime avant d'imprégner le corps et la technique. Le KENDO est un art. Sans patience pour un énorme volume de travail, les progrès n'arrivent pas.

Un exemple illustrera mon propos : les explications de Okada Morimasa, petit-fils de maître Okada et KENDÔKA prodige, à propos de la longueur du pas d'attaque en KENDO à partir de la garde. C'était à l'occasion d'un stage de KENDO à Mèze. Celles-ci durèrent deux heures ! Mais si les explications n'avaient pas été aussi longues, aussi précises, aussi détaillées, la conclusion très importante n'aurait pas été retenue. Bien sûr, cela mit à l'épreuve la patience occidentale, mais pédagogiquement le résultat fut, à mon avis incontestable. Il sera difficile d'oublier cette démonstration quasiment scientifique et sa

conclusion très claire: tout fut mesuré au centimètre près!

Le SENSEI remarqua avec humour que les réponses données étaient différentes en fonction des différents pays représentés. Quand on avait interrogé les Allemands dont l'interprète au physique de hobereau prussien (grand et sec, dolichocéphale blond type aryen, moustache juvénile à la Guillaume II, il ne lui manquait que le monocle...) celui-ci avait répondu au nom du groupe:

« Katre fingt dix centimètres!... »

S'il n'avait été pieds nus sous son hakama, on aurait entendu claquer ses talons.

– Mina?... interrogea le sensei.

– ...

–... Mina?... Tous? traduisit l'interprète. Vous faites tous ce pas de 90 cm?...

– Ya, tous les Allemands! » La réponse était péremptoire.

Comme à côté de quatre ou cinq grands physiques-les femmes étaient un peu walkyriennes – il y avait des tailles beaucoup plus modestes, tout le monde éclata de rire devant cette affirmation catégorique concernant évidemment toute la communauté allemande. Pour le fier germain cela allait de soi!

Chez les Italiens dont les bras alanguis pendaient mollement le long de corps affaissés pendant cette intéressante leçon un peu languette, la réponse fut beaucoup moins brève et beaucoup moins affirmative: il leur fallut le temps de changer de fesse, de se

redresser pour libérer les mains et discuter le bout de gras avec force gestes plus communicatifs les uns que les autres. La réponse latine était à géométrie variable et pour tout dire sans aucune précision.

Un Français de Nice qui somnolait sur le dernier rang fut réveillé dans sa sieste pour donner son avis.

– ... 60 cm.

– Nani de... (pourquoi cette réponse?)

– Au hasard, répondit le Niçois qui s'en foutait complètement: il attendait le GEIKÔ avec impatience...

Avec les autres réponses hexagonales individuelles souvent sous forme de questions et où il y avait des consultations animées entre compatriotes – comme avec les Italiens – on débarqua chez Fernand Raynaud avec Balandar quand il raconte l'hilarante histoire « Combien de temps met le fût du canon pour se refroidir?... »

– 92 cm! ni plus ni moins, finit par laisser tomber le SENSEI. Que l'on soit grand ou petit, tout en jambes ou court sur pattes, gros ou maigre, Français ou Japonais, le pas pour atteindre le front de l'adversaire avec le mono-uschi du Shinai (commun aux adultes hommes) est de 92 cm.

Le SENSEI conclut sur une remarque importante: il ne s'agit pas ici d'esprit ou d'émotionnel, autres paramètres très importants d'une bonne intuition du moment, mais de quelque chose de mesurable que tout le monde peut travailler et améliorer.

INTÉGRER AVEC LE CORPS

L'ESPRIT D'ATTAQUE

On dit aux débutants d'attaquer, d'attaquer encore, d'attaquer toujours. L'explication classique est que le KENDO est une discipline offensive, une discipline d'attaque. Ce qui est fondamentalement vrai, la meilleure défense étant l'attaque. Quand on rajoute que c'est la seule chance de marquer contre un ancien, car c'est éventuellement la seule chance de le surprendre, c'est puéril, frustrant et stérile (je parle de l'explication).

L'habitude d'attaquer, d'attaquer encore et toujours pendant trois ou quatre ans va créer justement une habitude offensive de l'esprit, du corps et de la technique. Surtout à côté d'apprendre à attaquer et d'acquérir l'esprit offensif, essence même du KENDO, cela va autoriser la subtile intuition de comprendre avec le corps (bien sûr, il faut croire à l'intelligence du corps) les actions de l'adversaire, de ses contres (avec ses réussites, ses décalages, ses hésitations, etc.). C'est une banque de données qui va intégrer le cerveau, la technique et tout le corps. Elle va instruire en profondeur le moment (le timing) et sera indispensable pour la suite.

Le moment pour attaquer

Grande et fondamentale question.

Il faut vaincre l'esprit et le sabre de l'autre. Pas très facile. Mais évident si on y réfléchit. Il faut y passer quelques années...

Par les exercices rigoureux de Sémé (avec une garde solide qui menace réellement). Attitude, tenue du sabre, volonté offensive de l'esprit, du corps et du sabre (la pression) on y arrive progressivement. Parfois même, on a la surprise d'y arriver, et on se rend compte qu'on ne profite pas à tout coup de la déstabilisation adverse qu'on a provoquée.

Tout part d'une bonne garde forte et équilibrée (ce qui est la définition étymologique des deux Kanjis qui signifient « posture » en japonais) où l'on menace l'axe vertical (chokusen) de l'adversaire.

On insistera jamais assez sur l'équilibre de la posture qui seul autorise la disponibilité pour une action instantanée et fulgurante. Pour cela, MOKUSÔ est un excellent exercice. Tout cours de KENDO commence et finit par ce temps de méditation (au sens étymologique: revenir vers son axe). Cela permet au début du cours simplement par la posture Seiza de se concentrer sur ce qu'on va faire après: l'étude de la Voie du sabre. À la fin du cours, en se concentrant sur sa respiration, cela permet le retour au calme et à la détente avant de retrouver la vie quotidienne.

Mais la posture n'est pas quelconque. On doit avoir la stabilité du mont Fuji, « la montagne aux glycines », le magnifique volcan sacré des Japonais. Alors on peut exécuter le mûdra de la méditation.

Le geste des mains (main gauche dans main droite, les avant-bras posés simplement sur les cuisses) est très précis: il est issu de la tradition du Bouddhisme zen qui a imprégné toute la culture japonaise. Cette posture des mains a été choisie par le Bouddha lui-même comme étant idéale pour méditer. Prendre correctement la posture de Mokusô est un entraînement formidable à la posture de garde. Mis à part les mains qui sont décalées sur le sabre, tout le reste est comme la garde de KENDO: la nuque est tendue, les épaules sont relâchées, la force est dans les hanches qui sont de face. On repousse le ciel avec le haut du crâne et la terre avec les genoux. Le nombril doit regarder le soleil. Entre les pouces, c'est comme si on tenait une feuille de papier à cigarette: elle ne doit pas s'envoler, on ne doit pas l'écraser. Comme dans la tenue du sabre: on ne doit pas tirer du jus de la poignée du sabre...

Si dans la garde, on retrouve ces sensations d'équilibre et de force, la tension juste, c'est gagné. Enfin presque. Après, à partir d'une pointe fixe (ça c'est encore très difficile!) qui caresse la pointe du sabre adverse, sans appuyer mais sans céder le centre, il faut attaquer avec la puissance du tigre...

C'est évidemment l'entraînement assidu en se concentrant sur l'attitude juste qui amènera les progrès. Avec persévérance et humilité. Le Geiko, le combat de l'entraînement, n'est pas le Shiaï, le combat de compétition: il doit permettre de s'améliorer sans souci d'être marqué ou contré. C'est à ce seul prix que la « KENDO attitude » se construira. À propos de progrès, il y a un moyen moderne et très pratique pour se corriger: la vidéo.

De l'utilisation de la vidéo pour se corriger

La vidéo est un moyen magnifique pour s'observer et se corriger. On ne se voit pas comme les autres nous voient. C'est même un vieil adage au Japon : quand on se voit comme les autres nous voient, on est un maître ! La vidéo, elle, nous saisit, on ne peut plus objectivement, sans les a priori, les préjugés, les projections, etc, que l'on pourrait supposer, sûrement à tort, mais c'est ainsi, chez les observateurs humains. On vit dans l'illusion. On pense souvent que le professeur exagère, qu'il caricature. Le plus souvent, il est en dessous de la vérité que va nous révéler la vidéo.

Ce qui est intéressant c'est que grâce à la vidéo, par l'intermédiaire de notre œil, capteur sensoriel privilégié, le cerveau va intégrer le défaut qu'il perçoit pour avertir le corps d'une façon consciente. La prise de conscience de l'individu qui ressent physiquement le défaut qu'il a perçu au visionnage de la vidéo va pouvoir lui permettre de se corriger. Si ce travail n'est pas fait régulièrement (prises de vues en vidéo, visionnage, analyse autoscopique) les progrès seront beaucoup plus longs à venir...

CHAPITRE VIII

POUR MIEUX CONNAÎTRE LA VOIE DU SABRE : LE BATTÔDÔ

Je suis persuadé, comme mon vénérable professeur Okada Morihiro que la pratique du KENDO ne suffit pas pour connaître réellement la voie du sabre dans son entier. A côté de l'entraînement au KENDO, il est indispensable d'avoir une culture du sabre non seulement pour être instruit des techniques qui ont précédé et côtoyé « l'escrime moderne » mais pour aussi se perfectionner.

La pratique du laïdô, bien sûr, mais aussi du Kenjitsu ((Kurama ryu) et du Battôdô (katas de coupe), restituant les situations de combat et imposant une coupe ou plusieurs, sous différents angles) compléteront idéalement la pratique du KENDO.

Le fondateur moderne du Battôdô est Katô Shunji sensei, disciple de maître Okada Morihiro. Ancien kamikazé et policier de son état, il s'entraînait régulièrement au Dojo de Shimotakaidô. Après beaucoup de recherches sur les différentes écoles concernant l'art de la coupe, il s'aperçut qu'il y avait beaucoup de styles de Tameshi giri (épreuves de coupes pour tester les sabres)

mais pas d'écoles de Battôdô. Katô sensei était aussi un excellent calligraphe: il exécutait de magnifiques calligraphies avec un pinceau attaché à la pointe d'un katana pour chaque Kakami biraki, la cérémonie de bénédiction du Dojo en début de chaque année. Quand Bernard Durand, notre Sempai parla à maître Okada de la façon de couper, de trancher véritablement, celui-ci en parla à Katô dont l'école de battôdô était en gestation. La première séance eut lieu au Shodôkan de maître Okada en 1976. Elle fut un peu folklorique, on coupait dans tous les sens! Les premiers élèves étaient les Français du Dojo. Puis vinrent les Japonais très intéressés.

La Fédération Française de Battôdô fut fondée dans les années 90 et reconnue par la fédération japonaise de battôdô (Nihon Battôdô Reenmei). C'est Bernard Durand 7^e dan qui en est le directeur technique assisté plus particulièrement par deux de ses plus anciens élèves Serge Degore et Patrick Barge.

La fédération française de battôdô enseigne en plus du Battôdô, le laïdô (école Musô Shinden) dans le style d'Okada Morihiro sensei et le Kenjitsu de l'école Kurama ryu. Un niveau homogène dans ces trois disciplines est demandé pour tous les passages de grade de battôdô.

À côté de la pratique sérieuse et passionnée du KENDO, la pratique de ces disciplines est une mine de connaissances.

HISTOIRE DU « KENDO » DU VIII^e SIÈCLE À NOS JOURS

Comme il est conté dans le Nihongi, l'histoire du guerrier Yorozu à la fin du huitième siècle illustre le respect accordé aux vertus militaires dans l'ancien Japon. La première mention d'un Art martial date de la période de Nara (710-784) quand Kichibi Masabi reçoit du Chinois Songu la base des techniques de combat.

Pendant la période calme où Heian est la capitale, une des plus grandes constructions d'alors est le Butokuden, ou palais des vertus martiales près duquel sont les lices pour les courses de chevaux et le tir à l'arc. Ces bâtiments sont destinés à la garde impériale, mais ces guerriers adoptent vite la douceur de vivre de l'époque Heian et leur rôle devient purement décoratif dans les cérémonies.

Dans les provinces, par contre, le système des corvées et de la conscription font que l'homme robuste portera les armes et l'homme plus faible s'occupera de l'intendance. Comme le service armé donne l'occasion aux guerriers de s'exercer ensemble, il est naturel que les Arts martiaux se développent.

Quand le Japon aborde la période de Kamakura (1185-1333) sous la direction de Minamoto Yoritomo, ce



Mais il n'y a pas encore de codification et les Arts martiaux de cette époque sont la chasse, le tir à l'arc, l'équitation et d'autres jeux guerriers. La façon de combattre en bataille va s'appeler « Heimo » (en carré) mais les connaissances tactiques sont faibles. La bataille consiste en autant de combats individuels qu'il y a de participants. Cela va être illustré par l'attitude des Japonais quand les Mongols voudront envahir le Japon à la fin du XIII^e siècle.

Les Mongols étaient des maîtres en matière de tactique et notamment pour déployer leurs colonnes de cavalerie. Ils étaient fort astucieux pour surprendre, manœuvrer et imposer une guerre psychologique. Dans leur première rencontre avec les Japonais en novembre 1274, ceux-ci, noblement, les laissèrent débarquer et se disposer en formation de bataille. Dans la tradition japonaise, les meilleurs guerriers sortent des rangs, crient leur nom et leurs exploits pour lancer des défis en combat individuel, c'est la loi de « l'arc et du cheval ». Ignorant cela, la horde mongole se rue en masse et massacre les guerriers qui s'étaient avancés en solitaires. Après un moment d'intense confusion, les Japonais se rendent compte que leur méthode traditionnelle de bataille n'est pas la bonne et ils se dépêchent de prendre l'ennemi au corps à corps.

À l'époque du deuxième affrontement, en 1281, les Japonais ont un peu étudié la tactique. Leurs petits bateaux harcèlent les vaisseaux ennemis dès le début de la bataille appliquant ainsi une stratégie simple et efficace.

Jusqu'au développement des tactiques militaires coexistent les combats à pied au corps à corps et les

affrontements à cheval. La plupart de l'entraînement est à cheval où il est impossible d'avoir une escrime raffinée. Il suffit d'avoir des armes solides et des hommes puissants. Comme en Occident, la réputation des gens se fait à travers les combats. Et déjà, pendant cette époque, on remarque ceux qui combattent avec intelligence et astuce sur le champ de bataille. Leurs compagnons observent leur endurance et le contrôle de leur respiration et les imitent.

Pendant la régence de Hojo (1221-1333) se répand le Bouddhisme Zen et les moines prennent une grande influence dans les Arts martiaux. La plupart des Samourais sont illettrés et on compte sur les moines Zen pour garder par écrit les secrets artistiques. Les moines eux-mêmes pratiquent et deviennent professeurs. Ils deviennent des moines-guerriers et sont les premiers à classifier et analyser les différentes techniques. Apparaît alors un vocabulaire spécial du champ de bataille et les seigneurs exhortent leurs Samourais à le connaître.

C'est pendant l'époque Muromachi (1338-1573), ouverte par Ashikaga Takauji dont le Shogun Yoshimitsu encourage les nouvelles écoles d'Arts martiaux, que Hujo Hyogonosuke Nagahide développe la plupart des techniques qui vont constituer le Kendo. Il fonde l'école Chujo de l'escrime du sabre. Une autre école, l'école Shinto Ryu est fondée par Iisasa Ienao sous le Shogun Yoshimasa. Cette école comprend l'étude de la lance, Yari, et du grand sabre, Choto.

Donc, à l'aube de l'ère Muromachi, à côté des techniques de combat à cheval, des arts de la lance et de la hallebarde (Naginata) le Kendo est une réalité.

Avec les temps troublés où la sauvegarde personnelle devient nécessaire, après la guerre de Onin (1467-1477), le Kendo devient très populaire, dépassant l'audience des seuls Samourais. Comme le pays est en pleine fièvre pendant l'ère Sengoku (1573-1600) une troisième école importante se développe à Muromachi.

Sous le Shogun Yoshiue Matsumoto, Bizen No Kami Naokatsu fonde l'école de Kashima Shin appelée aussi simplement « Shin Ryu ». C'était un maître de sabre et de lance qui fut un des plus grands guerriers que le Japon ait jamais connu. Il combattit vingt-trois fois en bataille et présenta à son Daimyo plus d'une centaine de têtes ennemies. Il mourut au combat à l'âge de 57 ans, d'un coup de lance dans la poitrine. Parmi ses élèves, il y a Kamiizumi Nobutsuna et Tsukahara Bokuden. Le second devient le professeur des Shogun Yoshiteru, Hosokawa Fujitaka et Yuki Masakatsu entre autres, accomplit de véritables prouesses et tue deux cent deux ennemis dans une carrière riche en événements.

C'est pendant l'ère Sengoku que se développe la pratique du Mushashugyo (le chevalier errant), ou visite d'une école à une autre pour combattre avec différents professeurs. L'armure n'est pas utilisée dans ces cas-là et la rencontre est souvent fatale au vaincu.

Jusqu'à l'époque de Kamiizumi Nobutsuna, l'élève de Matsumoto Naokatsu, c'est le Bokuto qui est utilisé pendant l'exercice. Kamiizumi invente une nouvelle arme d'entraînement, le Fukurojinai qui est composé de longues et étroites pièces de bambou tenues ensemble par du cuir.

Arrêter le coup juste devant la cible, avec l'utilisation du Bokuto, n'est pas réaliste tandis que la

nouvelle arme d'exercice, le Fukurojinai, permet de porter réellement la frappe comme avec un vrai sabre. L'utilisation de cette arme d'exercice devient très vite populaire et la plupart des écoles l'adoptent.

Jusqu'à ce que les armes à feu se répandent *largement* pendant l'époque d'Oda Nobunaga, les armes *principales* utilisées dans la bataille sont l'arc et les flèches, la lance et le sabre. Bientôt chaque soldat va porter une armure. La durée de vie dépend de la qualité de celle-ci. Les hommes de la plus basse condition portent habituellement un casque de cuir et une cuirasse. Le Samouraï de rang élevé porte, lui, une armure complète qui le protège presque entièrement. Les pièces essentielles sont le casque, le masque qui protège le visage, la protection de la gorge, des épaules et des bras, la cuirasse, le protecteur du bas-ventre et des hanches et les jambières. L'armure japonaise est plus légère et permet plus de liberté de mouvement que l'armure européenne. Toutes sortes de matériaux sont utilisées mais ce qui est le plus souvent utilisée sont les plaques de métal reliées ensemble pour constituer une surface capable d'absorber les coups sans transmettre d'ondes de choc trop violentes.

L'armure est efficace contre les flèches, aussi le sort d'une bataille ne se décide que quand les camps ennemis serrent les rangs et rentrent au corps à corps. Quand les armes à feu se répandent, la situation s'inverse. L'issue de la bataille est décidée avant qu'on en soit au combat de près qui ne sert plus qu'à achever le reste des ennemis.

Malgré cela, le sabre reste une arme personnelle redoutable: les fusils sont en petit nombre et ils restent

enfermés la plupart du temps dans un dépôt pour être distribués seulement avant la bataille.

Quand Tokigawa Ieyasu fait l'unité du pays et le pacifie en 1615, les armes de guerre et leurs techniques d'utilisation ont moins d'importance. Mais les Samouraïs sont une classe de guerriers (Bushî), et des moralistes parmi eux trouvent le besoin de justifier leur existence. Les Bushî sont exhortés à pratiquer avec sérieux les Arts martiaux afin de développer leur force de caractère et pour servir de modèle aux basses classes (marchands, paysans et artisans). Les Arts de la guerre trouvent une nouvelle justification qui subit une variation cyclique dans les siècles suivants de temps de paix.

Du temps du troisième Shogun des Tokugawa, sous Iemitsu (1623-1651), le pays est totalement en paix mais Iemitsu, lui-même, qui est un grand maître d'Arts martiaux, encourage ses guerriers à pratiquer le mieux possible et étudie sous l'autorité de Yagyu Tajima No Kami le maître de la Shin Kage Ryu (école). Du même temps où le Shogun s'entraîne avec enthousiasme, tous les Daimyo encouragent l'étude des Arts martiaux et acquièrent à leur profit les offices des meilleurs professeurs. De nombreuses écoles s'ouvrent et c'est véritablement l'âge d'or de la pratique de ces Arts. Quoique la guerre soit une chose révolue, les samouraïs les moins vertueux et beaucoup de ronins (samouraï sans maître), pour se prouver leur habileté dans les Arts martiaux, se provoquent en duel dans les maisons de jeux et d'autres lieux malfamés qu'ils peuvent fréquenter. C'est souvent des questions d'honneur, ou des querelles personnelles qui provoquent ces combats. Dans l'esprit de ces Samouraï indisciplinés, le Kendo forge le caractère

(Shugyo) et ne sert réellement que le combat intérieur de chacun.

Dans le Mushashugyo, le samouraï pauvre combat pour un enjeu. Il montre un aspect de son adresse et en retour il est nourri et logé. Occasionnellement il enseigne aux enfants et à la cour du Daimyo local. Beaucoup de samouraï à l'époque pensent que cette forme d'exercice fait perdre au Kendo ses vertus morales. Dans ces temps héroïques, cependant, Mushashugyo permet, comme maintenant les entraînements quotidiens au Dojo, de polir sa technique.

Dans le Haut-Moyen Âge, la plupart des samouraïs sont illettrés. Les chefs de l'époque Tokugawa luttent contre cet état de fait pour pouvoir se passer des moines dépositaires de la culture japonaise.

C'est dans les premiers temps de l'ère Tokugawa (vers 1600) que Yagyu Muneyoshi, un élève de Kamiizumi, fonde l'école Yagyu Shin Kage. Mais c'est son fils, Yagyu Tajima No Kami, qui devient le professeur des trois premiers Shogun des Tokugawa, Ieyasu, Hidetata et Iemitsu. Yagyu utilise le Fukurojinai inventé par Kamiizumi. Plus tard, un professeur de l'école Shin Ryu, Naganuma Shirozaimon d'Edo (actuelle ville de Tokyo) développe les bases modernes de la pratique du Kendo avec les exercices Kiri Gaeshi, Uchikomi, etc. Nous sommes en 1716 dans l'ère Kyoho. Il innove aussi à l'entraînement de la Voie du Sabre par l'utilisation d'une armure en inventant un casque d'entraînement. Il utilise un Shinai ou sabre de bambou, d'une longueur d'environ 0,80 m. Le Shinai actuel mesure 1,12 m. L'utilisation d'une armure à l'entraînement est vivement critiquée,

mais comme les étudiants en Kendo se ruent à l'école de Naganuma, les autres sont bien obligés de l'adopter.

Une autre école dont parle le Bakufu (gouvernement en place) est celle d'Onoha Itto. Un professeur de cette école, Nakanishi Chuzo, invente la cuirasse de bambou recouverte de laque. À l'époque Horeki (1751) son fils invente le Shinai actuel et les gantelets (Kote).

Sous le cinquième Shogun de l'ère Tokugawa, les écoles militaires de Yamaga Soko et Naganuma Tansai insistent dans les Arts martiaux sur l'avantage de l'affermissement du caractère et de l'intelligence au combat. Avec l'invention du Bushido, Code d'honneur des samouraïs, ils donnent aux Arts martiaux un fort regain de popularité. Pour la première fois, avec Yamaga, les stratèges japonais comprennent que l'action individuelle doit être subordonnée à celle du groupe.

Pendant l'ère Genroku (1688-1704) les Arts martiaux tombent de nouveau en déclin mais la tradition est maintenue par des incidents comme l'épopée des quarante-sept Ronin.

Le huitième Shogun Yoshimune (1716-1745) est particulièrement intéressé par les fondements du Bushido et il étudie tous les Arts martiaux. À cette époque, ils se sont beaucoup stylisés et cela se voit dans des Kata magnifiques mais qui limitent les possibilités du sabre. La tendance est de rendre la pratique agréable pour les pratiquants. Les techniques rudes et dangereuses sont bannies et naturellement cela provoque des critiques sévères. De nombreux samouraïs pensent que malgré le temps de paix, il est essentiel de conserver aux Arts martiaux la réalité du combat.

Les troubles avec les Russes dans l'Hokkaido, dans la sixième année de Tenmei (1787), provoquent un regain d'intérêt pour l'entraînement et un véritable esprit de combat reprend de nouveau dans les Dojos. Sous le onzième Shogun, Ienari (1787-1837), les Arts martiaux sont de nouveau encouragés avec des règles impératives pour élever l'esprit des Samourai. Mais bientôt revient l'accent artistique déjà apparu sous Yoshimune en 1716.

À la fin du règne de Ienari en 1837, de nouvelles techniques ont été développées. On peut compter à cette époque plus de cinq cents écoles mais il y a peu de différences entre elles et la plupart sont des sous-produits de celles précédemment citées. Avec la venue des étrangers au milieu de l'ère Bunsei (1818-1821) les Arts martiaux sont de nouveau mis à l'honneur et la plupart des écoles les plus faibles disparaissent. Les écoles les plus importantes de cette époque sont: Choku Shin Kage Ryu, Hoku Shin Itto Ryu, Shinto Munen Ryu, et l'école de Kyoshimmi Ichi.

La physionomie du Kendo atteint son point culminant au début de l'ère Tempō (1830). La principale préoccupation de la plupart des écoles est de faire un Kendo agréable à l'œil dans la posture de garde comme dans l'action et dans la tenue. Fujita Toko de Mita critique sévèrement ce nouvel aspect du Kendo et le traite de Hana Kenjitsu ou « escrime des fleurs ».

Dans la deuxième année de l'époque Ansei (1854) Oishi Susumu emploie sa force colossale pour tenir un sabre de bambou de plus de 1,50 m (!) et bat tous les Kendoka des écoles installées à Edo (future ville de Tokyo). Il rend populaire ce long sabre mais celui-ci

s'opposant à une véritable technique pour ceux qui n'ont pas la force de le tenir aisément, le Bakufu (le gouvernement du Shogun) prend un édit qui limite la longueur du Shinai à 1,10 m.

Avec le début de l'ère Meiji (1868-1912) et l'abandon de l'ordre ancien, les professeurs de Kendo sont sévèrement touchés dans leur mode de vie puisque le Kendo est remplacé par des méthodes d'enseignement occidental. En 1868, le Keiboshō (force de police) est institué et beaucoup d'anciens professeurs de Kendo retrouvent un emploi. Mais en 1912, le Keiboshō est banni. Deux ans plus tard, Kashiwabara Kenkichi de l'école de Choku Shinkage, le professeur du dernier Shogun Tokugawa, inaugure plusieurs démonstrations de Kendo dans une maison d'Asakusa, à Tokyo. Les compétitions sont alors faites pour le public et on offre à plusieurs professeurs un métier quelque peu dégradant mais bienvenu. Ces exhibitions deviennent très populaires, autant parce que la plupart des citoyens n'avaient jamais vu de combat à cette époque (!), que parce que les goûts du public ont radicalement changé.

En 1875, de nouvelles forces de police appelées « Keishichō » avaient été formées et les Arts martiaux faisaient légalement partie de l'entraînement des policiers. Le Keishichō utilisait les meilleurs professeurs des écoles les plus fameuses qui avaient sélectionné les techniques les plus efficaces de chacune et les avaient rassemblées pour former l'école Keishichō.

En dehors du Keishichō, les Arts martiaux étaient pratiquement morts, bien que quelques familles confiaient leurs enfants justement au Keishichō pour les

entraîner aux Arts martiaux. En 1880, le Kendo faisait résolument partie de l'entraînement de la police.

De nombreuses fois, le Keishicho demande à Kashiwabara Kenkichi de rentrer dans ses rangs. Il refuse catégoriquement s'opposant à ce « pot-pourri » et préfère la tradition des écoles séparées. À la place, il ouvre une école privée et beaucoup d'étrangers d'ambassades variées étudient sous sa tutelle. C'est peut-être la première participation étrangère aux Arts martiaux. En 1900, le Butokuden (1), un énorme complexe de constructions, est édifié à Kyoto. On l'utilise encore de nos jours, avec des installations pour tous les Arts martiaux. Le 4 mai 1900, le premier Butokukai (rassemblement du Butoku) a lieu dans le Butokuden. Tous les Arts martiaux traditionnels sont représentés à cette occasion qui est la première d'une longue série qui continue de nos jours et constitue le plus grand rassemblement annuel pour les professeurs d'Arts martiaux.

En 1910, le Kendo est imposé dans les collèges. Le Butokukai qui se tient en 1912 est le centre de discussion des Arts martiaux qui se développent et toutes les règles du Kendo actuelles sont posées. De même les règles de compétition (remises en cause par la suite) et les règlements concernant l'équipement, le lieu, les méthodes d'entraînement et l'organisation des compétitions. Les retombées de ce Butokukai furent particulièrement utiles pour quatre groupements : la police, les collèges, l'armée et les Dojos privés.

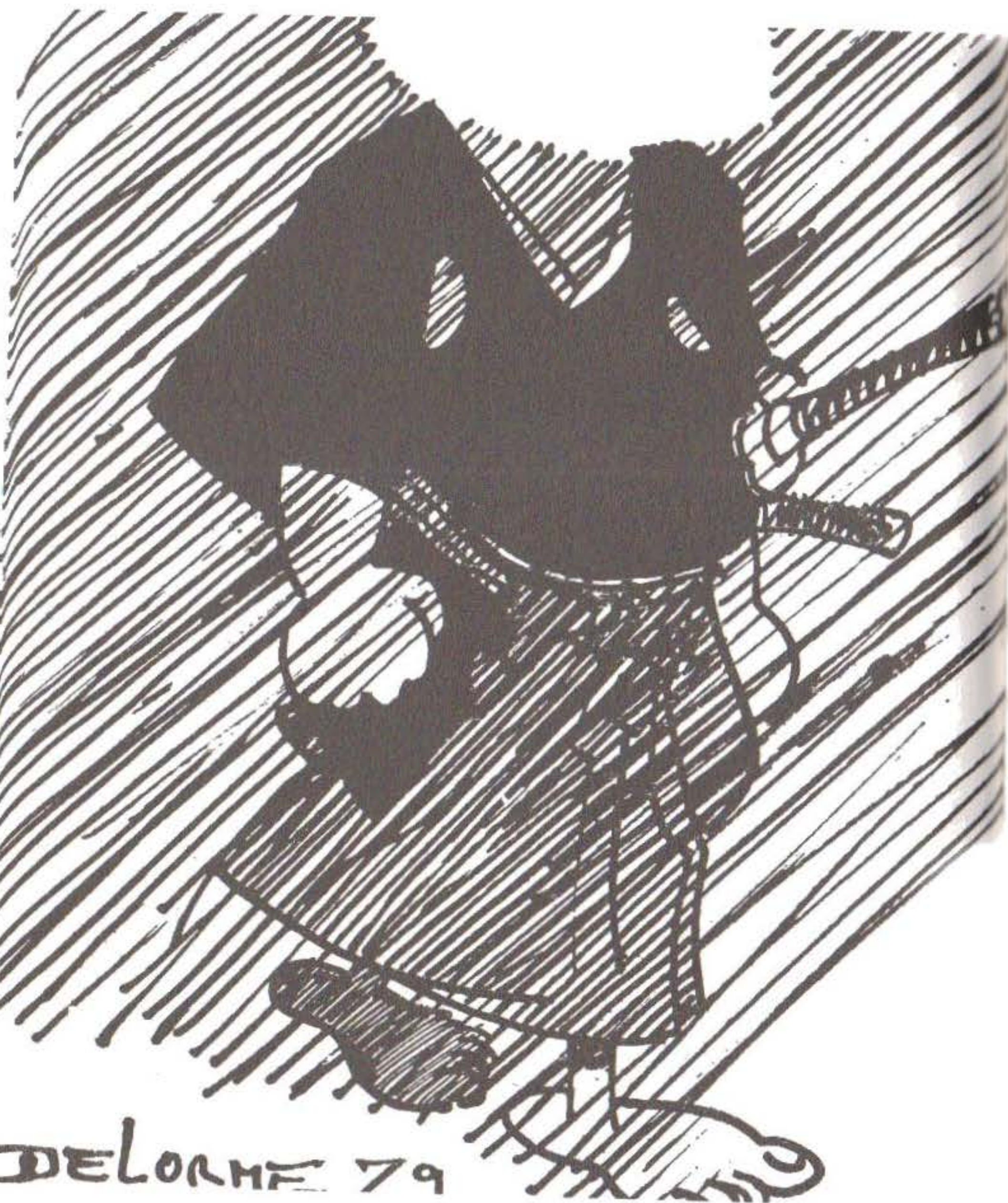
Au début de l'ère Showa, plusieurs rencontres ont lieu en présence de l'Empereur. Le Kendo, presque moribond, fait un retour en force et voit en 1928 la

formation d'une Fédération japonaise unique de Kendo (la Zen Nihon Gakusei Kendo Renmei).

Avant la Seconde guerre mondiale, le Japon est soulevé par un nationalisme exacerbé et apparaît alors un réveil des vieux idéaux du Bushido. Quelle meilleure voie pour revenir aux valeurs du Bushido que le Kendo ? L'importance des Arts martiaux et des maîtres monte en flèche. Une nation militaire a besoin d'un art militaire, le Kendo est idéal. Après le début de la guerre, le Kendo reçoit l'agrément officiel du gouvernement et en 1941, à la demande du Kokumin Gakko Rei, il est rendu légalement obligatoire pour tous les étudiants mâles à l'âge de cinq ans dans les écoles primaires.

Avec la défaite du Japon, le Kendo est interdit par les forces d'occupation à cause de son caractère militariste. Pendant plusieurs années, il semble que le Kendo ne s'en relèvera pas, mais certains professeurs ne peuvent supporter d'abandonner le travail de toute une vie et ils s'entendent avec les forces d'occupation pour inventer un Kendo différent qui ressemble à l'escrime occidentale. Cela devient un sport où toute violence est éliminée. En fait, les nouvelles techniques sont complètement inefficaces avec un véritable sabre. Ce nouveau sport ne connaît qu'une attraction réduite et encore juste chez les vieux professeurs, qui en portant légèrement les frappes, connaissent la sensation des techniques réelles. Il ne réussit pas à devenir populaire. Ce nouveau Kendo est appelé « Shinai Kyogi » (compétition au sabre de bambou) et pendant la période d'occupation est créée la Zen Nihon Kyogi Renmei ou Fédération japonaise de Shinai Kyogi. Au début des années 1950, ce sport est de nouveau modifié pour revenir partiellement à l'ancien Kendo traditionnel. Les frappes redeviennent réelles et le

1. Palais des vertus martiales.



Kendo retrouve son aspect viril. Mais la brutalité d'avant-guerre, l'aspect quasi militaire et la violence inutile font place au Kendo actuel. En 1952, le Kendo est le sport d'option à l'école et la Fédération japonaise de Kendo est réorganisée une fois de plus. Deux ans plus tard, la nouvelle Fédération de Kendo rejoint la Fédération Shinai Kyogi et celle-ci disparaît alors. Enfin, en 1953, la Fédération japonaise de Kendo est reconnue officiellement par le gouvernement.

Actuellement, il y a un groupement majeur : la Nihon Kendo Renmei et beaucoup de ramifications : la police de Tokyo, les collèges, les sociétés et les Dojos privés. Il est difficile de différencier ces différents groupes parce que souvent les mêmes personnes tiennent des postes équivalents dans plusieurs d'entre eux.

La plupart des passages de grades et des grandes compétitions sont organisés par la direction de la Kendo Renmei. Cette fédération parraine les collèges, la police et les Dojos privés. Par la nature de leur organisation, les entraînements et les rencontres de la police et des collèges sont fréquents entre leurs membres respectifs. Mais les meilleurs élèves des collèges peuvent s'entraîner dans des Dojos privés ou aux Dojos de la police.

Le plus grand rassemblement se tient chaque année au Butokuden de Kyoto, la première semaine de mai. Cela dure une semaine. Le premier jour est entièrement consacré aux démonstrations des différents Arts martiaux concernant les armes blanches. Les professeurs viennent de tout le Japon et la fête commence à huit heures du matin. Le premier jour (généralement un samedi) commence avec la cérémonie d'ouverture et le

Dojo principal est divisé en quatre parties où on accorde aux Maîtres de différents Arts quelques minutes pour exécuter leur démonstration. Le grade minimum de participation est le 6^e Dan et malgré cela, les démonstrations de laï, par exemple, durent des heures ! Les jours suivants sont consacrés essentiellement aux combats de Kendo, Naginata, Kusarigama où chacun ne peut combattre qu'une fois. Après, pour ceux qui peuvent rester toute la semaine, il y a des combats par équipe.

Les premiers championnats du monde de Kendo ont eu lieu en 1970 à Tokyo et près de Nagoya, à Meiji Mura. Une dizaine de pays participaient. Ces championnats mondiaux ont lieu tous les trois ans (1973 : Los Angelès, San Francisco; 1976 : Milton Keynes; 1979 : Sapporo; 1982 : Sao Paulo; 1985 : Paris; 1988 : Séoul), etc.



Achevé d'imprimer sur les presses de
l'Imprimerie Graphique de l'Ouest
Le Poiré-sur-Vie (Vendée)

Dépôt Légal : Novembre 2006
N° d'impression : 4784

KENDŌ

La voie du sabre

Kendō, la Voie du sabre a rencontré un vif succès auprès du public averti. Avec cette nouvelle édition, augmentée de trois chapitres, le lecteur pourra étendre et enrichir encore sa pratique de l'escrime au sabre japonais.

PIERRE DELORME, figure du Kendō français, toujours aussi passionné et enthousiaste à transmettre sa discipline, met ici son talent de conteur au service des principes techniques, physiques et mentaux de la pratique, indispensables à connaître pour s'exprimer justement et se réaliser dans *la Voie du sabre*.

ISBN :



9 782844 457455

14 €