

# L'ENTRAÎNEMENT DE IAIDÔ



居合道

## HISTORIQUE

### LE IAIDÔ

居合道

Ce n'est qu'au 20<sup>ème</sup> siècle que l'on commença à utiliser le terme de **Iaidô** et que cet art fut considéré comme une discipline spécifique au sein des autres *Budo*. Jusqu'à lors les termes les plus couramment utilisés étaient *Iai-Jutsu* ou *Batto-Jutsu*. La différence est essentielle. En *Iai-Jutsu* prime l'efficacité combative, en *Iai-dô* c'est le développement spirituel et moral qui prend une place prépondérante. Le pratiquant de **Iaidô** doit réussir en lui, à travers une compréhension juste, des aspects apparemment contradictoires de cet art : moyen pour éliminer l'adversaire, moyen au service d'un éveil spirituel.

### MUSO SHINDEN RYU IAIDÔ

夢想神伝流

Le fondateur de ce que l'on appelle aujourd'hui **Muso shinden Ryu** s'appelait Hojo Jinsuke Shigenobu ou encore Hayashi-zaki Jinsuke Shigenobu. Les faits et actes de sa vie sont assez mal connus et son histoire ressortit souvent à la légende. Nous savons cependant qu'il naquit dans la province de *Sasami (Soshu)* vers le milieu du 16<sup>ème</sup> siècle. Il s'installa au plus tard, dit-on, dans la province du *Mutsu* au nord du Japon. On ne sait pas actuellement à quel degré de perfection il parvint dans son art mais on sait qu'il étudia intensivement l'art du sabre, approximativement de 1596 à 1601. Par la suite, il mit au point une série de techniques de *Iai* qu'il appela *Batto-Jutsu* et qui prirent, selon les époques, différents noms : *Junpaku den*, *Hayashizaki Ryu*, *Shin Muso Hayashizaki Ryu*, *Shigenobu Ryu*, etc... Nous savons également qu'il fit une tournée au Japon à la mode *Musha-Shusyô* et que c'est durant cette période qu'il attira un grand nombre de disciples. Les techniques exactes qu'il enseignait nous restent aussi obscures que sa propre vie mais on s'accorde le plus souvent à penser qu'elles étaient relativement simples, pratiques, et très adaptées au combat. On dit aussi qu'il fit, à l'âge de 73 ans, en 1616, une deuxième tournée à travers le Japon au cours de laquelle on perd sa trace. Sous son influence de nombreuses écoles de *Iai* prirent naissance.





## EQUIPEMENT

### LE SABRE

Une pratique correcte du Iai ne devrait pas être possible sans une vraie lame. Seule, l'utilisation d'un sabre en acier (**Katana**), tranchant comme un rasoir, permet de forger l'attitude spirituelle nécessaire à la pratique de cet art.

Mais pour des raisons de sécurité le débutant utilisera plutôt un sabre d'entraînement (**Iai-To**), ne coupant pas. Le **Iai-To** doit être bien monté pour la pratique du Iai et mesurer de 67 à 75 cm de longueur (du Mune-machi au Kissaki) selon les besoins.

### BOKKEN

Sabre en bois, avec ou sans garde (Tsuba), pour la pratique du Kenjutsu

### KEIKO-GI

Costume d'entraînement standard, utilisé pour la pratique des arts martiaux, de couleur blanche ou bleue

### OBI

Ceinture standard ou plus large de couleur blanche ou noire à partir du grade de 1<sup>er</sup> dan

### HAKAMA

Il fut l'habit traditionnel des classes nobles durant toute l'histoire du Japon. C'est durant la période Edo qu'il prit la forme définitive en usage aujourd'hui dans la pratique des arts martiaux. Les couleurs les plus utilisées sont le noir, le bleu ou le blanc.



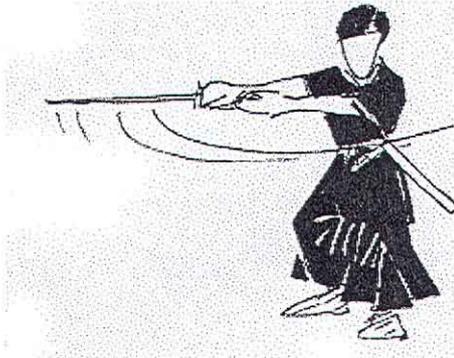
## FORMES D'ENTRAINEMENT

IAI : pratique solitaire avec un Iaito ou Katana

KENJUTSU : pratique à deux avec un bokken

TAMESHIGIRI : exercice de la coupe réelle de cibles

## LES BASES TECHNIQUES (KIHON)



Yoko-guruma



Shomen-uchi



Kesa-giri



Gyaku-kesa-giri



Tsuki

### LE DEGAINEMENT (NUKITSUKE)

d'une main : Katate Nuki

de deux mains : Ryote Nuki

Le pratiquant doit entraîner ce mouvement d'une manière répétitive et dans tous les angles, à tous les niveaux ainsi que dans toutes les directions. Comme travail de base les angles ci-dessus sont exigés.

### LA COUPE (KIRITSUKE)

Le pratiquant doit s'entraîner à couper dans les 8 directions (Happo-Giri), statiquement ou en tournant, à différents niveaux, et aussi bien avec le pied gauche qu'avec le pied droit ou avec des pas différents. Il est également encouragé à s'astreindre régulièrement au travail de coupes répétitives (Suburi).

### LA TENUE DU SABRE (TE NO UCHI)

Il est important de bien tenir le sabre (les deux mains en *Honte*) car c'est par leur intermédiaire qu'il est lié aux hanches et au centre de gravité du corps.

## LES KATA DE MUSO SHINDEN RYU IAIDÔ

(Shoden-enseignement de base)

### **Omori Ryu** (seiza)

Shohatto  
Sato  
Uto  
Atarito  
In-Yo Shintai  
Ryuto  
Junto (Kaishakuto)  
Gyakuto  
Seichuto  
Koranto  
Gyakute In-Yo Shintai  
Batto (Nuki Uchi)

(Chuden-enseignement plus avancé)

### **Hasegawa Eishin Ryu** (tatehiza)

Yoko Gumo  
Tora-Issoku  
Inazuma  
Uki Gumo  
Yamashita Oroshi  
Iwanami  
Uroku Gaeshi  
Nami Kaeshi  
Taki Otoshi  
Batto (Nuki Uchi)

(Okuden-enseignement profond)

### **Oku Iai** (suwari waza)

Kasumi  
Sune Gakoi  
Tozume  
Towaki  
Shiho Giri  
Tanashita  
Ryozume  
Tora Bashiri

(Okuden)

### **Oku Iai** (tachi waza)

Yuki Zure  
Tsure Dachi  
Somakkuri  
Sodome  
Shinobu  
Yuki Chigai  
Sodesurigaeshi  
Monnyu  
Kabezoroe  
Ukenagashi  
Itomagoi  
Itomagoi  
Itomagoi

Les 4 phases d'un mouvement de Iai :

- 1) Nukitsuke : dégainage
- 2) Kriritsuke : coupe principale
- 3) Chiburi : enlèvement de sang
- 4) Noto : rengainage



La Fédération européenne de Iai encourage les pratiquants chevronnés à étudier d'autres Ecoles afin d'élargir leurs connaissances. Le choix de ces Ecoles se fera librement selon Les circonstances du moment.

## KENJUTSU



Le travail au Bokken avec un adversaire ajoute une dimension indispensable au travail solitaire du Iai. L'étude des techniques à deux restitue certaines notions (voir page suivante) qui sont expérimentées plus concrètement que dans la pratique de l'Iai. La Fédération européenne de Iai n'a adopté aucune Ecole spécifique pour le travail à deux, mais elle préconise l'étude de l'Aikiken qui est très riche en mouvements de base. Toutefois, d'autres Ecoles peuvent être utilisées pour l'étude du Kenjutsu .

### LES GARDES DE BASE (KAMAE)

Ciel : Jodan

Homme : Chudan

Terre : Gedan

1. Chudan (Seigan) no Kamae
2. Jodan no Kamae
3. Gedan no Kamae

4. Hasso no Kamae (à l'épaule/pointe en haut)
5. Waki no Kamae (l'aisselle/pointe en bas)

Hodoku : position non offensive vis-à-vis de son adversaire

### LES TECHNIQUES DE BASE

1. Kiri Age (en remontant en Jodan)
2. Kiri Otoshi (coup de haut en bas/Kihazushi)
3. Kiri Kaeshi (retourner la coupe/renverser le sabre)
4. Uke Nagashi recevoir/laisser glisser)
5. Maki Otoshi (envelopper vers le bas)

### LES KATA DE BASE DE L'AIKIKEN

1. Ichi no Tachi
2. Ni no Tachi
3. San no Tachi
4. Shi no Tachi
5. Go no Tachi
6. Kimusubi no Tachi

### LES KATA DE SHINTO RYU KENJUTSU

(Tels qu'ils sont enseignés au sein de Shindô Musô Ryu)

1. Ai Suri
2. Ai Suri
3. Jû
4. Chibarai
5. Sarin
6. Uke Kaeshi
7. Nitô Ai
8. Suri Komi
9. Inchu
10. Uke Nagashi
11. Mine Uke Dome
12. Tsuki Dashi

### SHIDACHI, UCHIDACHI :

*Uchidachi* est celui qui tient le rôle de l'attaquant, il est toujours le virtuel perdant. Ce rôle est attribué au professeur ou un élève ancien qui a pour tâche de faire étudier une technique ou Kata à *Shidachi*, qui est le rôle de l'élève.



## TAMESHIGIRI

Tout pratiquant trouvera enrichissant d'expérimenter la coupe réelle (*Tameshigiri*) afin d'améliorer le tenue du sabre (*Te No Uchi*), les positions (*Shisei*), les angles de coupe et l'application des forces, afin de se rendre compte des différences lorsqu'il faut couper une cible (natte de plage en paille de riz enroulée, ficelée et humidifiée au préalable, bambou ou roseau)

## LES NOTIONS

Une notion, dans le contexte du *Budô*, c'est la compréhension intuitive acquise par l'expérience. Une notion ne peut pas être réellement comprise à partir d'une explication intellectuelle. Le débutant sait qu'elle existe, il en a entendu parler, mais il ne la comprend pas encore. La véritable compréhension passe, à la fois, par le corps, l'intelligence et l'émotion. En voici quelques unes brièvement expliquées :

|                     |   |
|---------------------|---|
| <i>Ai-Uchi</i> :    | les deux adversaires frappent ensemble sans penser au risque ou à une parade  |
| <i>Ma-Ai</i> :      | distance combative entre deux adversaires   |
| <i>Ki-Awase</i> :   | coordination des énergies   |
| <i>Ki-Hazushi</i> : | cassure de rythme   |
| <i>Kiai</i> :       | aspect sonore du contrôle de la respiration   |
| <i>Kime</i> :       | consiste à faire aboutir en un point précis l'énergie ( <i>Ki</i> ), l'arme ( <i>Ken</i> ) et le corps ( <i>Tai</i> ). Le <i>Ki-Ken-Tai</i> est indissociable |
| <i>Metsuke</i> :    | concentration visuel  |
| <i>Riai</i> :       | la logique du mouvement (s'applique à la distance, la cible et le Timing)   |
| <i>Sei to Dô</i> :  | rythme (calme – mouvement)  |
| <i>Shisei</i> :     | posture du corps, attitude mentale  |
| <i>Zanshin</i> :    | vigilance de l'esprit (état d'éveil)  |



## REI SHIKI (Etiquette, cérémonial)

L'étiquette est constituée d'une gestuelle extrêmement précise, au même titre que la technique martiale proprement dite. L'une comme l'autre ne sauraient être pratiquées sans une conscience totale des actes que l'on va accomplir. Cela exige une certaine préparation mentale que l'Etiquette apporte et aide à maintenir durant les entraînements.

Quelques exemples : Saluer en pénétrant dans le *Dojo* (lieu ou on enseigne la voie), salut du *shomen* (mur d'honneur), savoir où est sa place, comment s'asseoir en *Seiza* (à genoux), le salut au sabre, respect du maître, de son adversaire, de l'arme, etc.

NOMANCLATURE

DU SABRE

BOKKEN / BOKUTÔ / TACHI

