

Comment comprendre le Rei dans le Kendo

Titre original	<i>How to understand Rei in Kendo</i>
Date de publication	10/01/2022
Sources	https://kendojidai.com/2022/01/10/how-to-understand-rei-in-kendo/
Traduit du Japonais par	Jouke van der Woude
Traduit de l'anglais par	Roland Haroutiounian



Sumi Masatake, Kendo Hanshi 8e Dan

Sumi Masatake est né dans la préfecture de Fukuoka en 1943. Après l'obtention de son diplôme au lycée Chikushigaoka, il intègre l'université Fukuoka Gakugei (aujourd'hui devenue l'Université d'Education de Fukuoka). Au terme de ses études, il travaille comme professeur de Lycée avant de revenir vers l'Université de Fukuoka, en tant qu'assistant. De 1999 à 2002, il officie comme directeur permanent de la All Japan Kendo Federation. Il se classe 3e lors du 23e Tournoi de Kendo Meiji-mura. Il a été le coach de l'équipe nationale féminine japonaise lors des 11e Championnats du Monde. Il est l'auteur des livres "Méthodes d'entraînement au Kendo à tout âge", "Les fondements du Kendo", et "Le Kendo pour le développement personnel". Actuellement il est professeur émérite à l'Université d'Education de Fukuoka et en dirige le club de Kendo.

Qu'est-ce que le *Reiho* (l'étiquette) ?

Le *Reiho* désigne tout simplement la manière de s'incliner, et la façon correcte de le faire a été transmise quelle que soit la position dans laquelle on se trouve, assis ou debout. Selon l'enseignement, "*Le Rei doit être réalisé avec une posture bien maintenue à l'extérieur et avec un profond respect à l'intérieur*", on met l'accent non seulement sur l'aspect formel mais également sur l'état d'esprit.

On pense que l'idée du *Rei* tel qu'elle a été transmise et pratiquée au Japon trouve son origine dans le "*Raiki*", un des cinq classiques du Confucianisme. Il a été écrit dans les temps anciens comme un concept moral que le peuple devrait suivre afin de respecter l'autorité et la dignité de l'empereur, maintenant ainsi l'ordre social.

En d'autres termes, il est vrai que la racine du *Rei* est d'être respectueux envers ceux de rang plus élevé, mais sa signification a changé quelque peu au cours du temps. Au Japon, alors que le pays faisait la transition de l'ère dynastique (ères *Nara* et *Heian*) à celle de la classe guerrière (ères *Kamakura* et *Edo*), le *Bushido* se développait, et le respect a été mis en position centrale dans le code de moralité des guerriers. Ainsi, grandement influencé par la pensée Confucianiste, le *Rei* fut placé aux côtés de la justice, de l'honneur, du courage et de la modestie. Il est aussi admis que l'entraînement à l'escrime, qui était l'art du *Bushi* (*Samurai*), ne se limitait pas aux seules techniques, mais intégrait également une culture de la moralité, étant alors considéré comme le fondement de la capacité du *Bushi* à remplir les responsabilités de la direction de la nation.

Par conséquent, pour nous qui vivons dans la société moderne et étudions le Kendo, nous devrions être conscient que la pratique du *Rei*, durant l'étude des techniques offensives et défensives, doit être liée à la culture des valeurs morales qui maintiennent l'ordre social. Nous autres, *kendoka* modernes, ne sommes pas des *Bushi*, et devrions être fiers et conscients du fait d'être les héritiers de la tradition du *Budo*, que le respect de l'étiquette signifie le respect de la justice, de l'honneur, du courage et de la modestie. Pour le dire crûment, pratiquer le *Rei* ne se limite pas à s'incliner devant les autres. Le véritable *Rei* doit s'apprendre au travers de tous les aspects de l'entraînement de *Kendo*, et doit se transmettre par l'acquisition d'une culture à la fois technique et spirituelle.

Que signifie "*Commencer et finir avec le Rei*"

L'expression "*Le Kendo commence et finit par le Rei*" est souvent utilisée, et il est bien connu que la valeur du *Kendo* en tant que culture a acquis une reconnaissance sociale. Je suis inquiet, toutefois, de l'incompréhension de cette phrase qui mène à croire que sa signification est de pratiquer le *Rei* en entrant et en sortant du *dojo*, ou en commençant et en finissant le *Keiko* ou le *Shiai* est suffisant. Au lieu de cela, il faut comprendre que le *Kendo* enseigne qu'il doit y avoir un esprit de respect, de sincérité, de révérence au travers de l'engagement. En d'autres termes, le plus important est de savoir ce que signifient l'impolitesse et la grossièreté et d'avoir une conviction forte et sincère pour ne pas les manifester. C'est la signification réelle de "*commencer et finir par le Rei*".

S'incliner à l'entrée et à la sortie du *dojo* est un signe de l'aspect sacré du *dojo*, et doit être combiné l'engagement de conserver le *Dojo* propre et rangé à tout moment, comme le dit l'enseignement "*Ne négligez pas le lieu où l'on étudie la voie, où vous pouvez entraîner votre corps, votre esprit et vos compétences pour devenir une bonne personne*". Il est également important de se rappeler que le fait de bien ranger ses chaussures et *zoris* fait partie de l'étiquette du guerrier et sa capacité à être prêt pour tout.

S'incliner devant un autel ou une déité est une expression de respect pour les dieux guerriers qui contrôlent les arts martiaux et protègent le sort du guerrier. Par conséquent, la distinction entre le bon et le mauvais chemin est la première étape de l'entraînement, et l'apprentissage des principes et méthodes du Katana doit être vu comme la pratique du vœu d'unicité du but recherché. Si nous pouvons apprendre à respecter les

dieux guerriers en faisant le vœu de ne pas se comporter de manière non éthique ou lâche, et de ne pas s'abaisser à se comporter agressive, alors nous serons capable de forger un caractère fort et sincère qui peut s'auto-discipliner.

Le *Rei* envers le *Shomen* est une promesse de respect et de sincérité à la personne qui est chargé de la culture traditionnelle ainsi qu'aux prédécesseurs dans le Kendo. C'est un serment qui dit "*Je vais me conduire de manière juste et honnête, en accord avec l'esprit du Kendo*", et qui doit avoir le même esprit qu'une promesse aux dieux guerriers.

La courtoisie mutuelle devrait être une expression d'un vœu basé sur un remerciement et un respect mutuels. Nous devons nous promettre l'un l'autre une résolution claire, un vœu pour aller jusqu'au bout de nos capacités ensemble, sans se retenir et en se comportant justement et éthiquement.

De plus, nous devons nous reconnaître l'un l'autre comme esprits fraternels ou maître/disciple, et échanger avec courtoisie et respect avant de commencer le *keiko* ou le *shiai*. L'étiquette matérialisée sans soins et sans y mettre son cœur doit être strictement évitée. À la fin de l'expression de l'étiquette, il est important d'avoir une attitude d'autoréflexion et de se rappeler que de bons résultats sont possibles grâce à votre adversaire et que les mauvais résultats sont dus à vous-même. Si vous rencontrez un comportement indésirable ou injuste, gardez une attitude propre, observez le comportement des autres et corrigez et cultivez le vôtre.

Comme dit plus haut, l'attitude la plus importante pour développer son *Kendo* est la pratique à travers l'esprit du *Rei*. Si celui-ci est oublié, le *Kendo* ne fera pas que perdre sa culture, mais régressera en une forme d'exercice grossière et dangereuse. Nous devons reconnaître l'importance et la profondeur de la recherche des principes du sabre, et se rappeler la leçon de nos ancêtres qui nous ont prévenu de ne pas courir après la finalité du combat, et s'efforcer à transmettre les valeurs culturelles du *Kendo*.

La relation entre *Sonkyo* et Energie

Dans le *Kendo*, nous avons hérité d'une forme unique d'étiquette dans laquelle nous nous inclinons debout, préparons le *katana* pour le dégainer, puis nous mettons en *sonkyo* en préparation d'un *keiko*, d'un *tachiai* ou d'un *shiai*. Dans cette série de mouvements, il est important de comprendre que la posture correcte, le déplacement et les principes du *katana* (le maniement du *shinai*) doivent être accompagnés d'une respiration et d'un contact visuel corrects pour prendre le *kamae* dans un mouvement élégant. Il ne devrait pas y avoir d'actes non soignés.

Avant tout, quand vous réalisez l'inclinaison debout, vos yeux doivent fixer le partenaire. Il est important de garder l'adversaire en vue, comme décrit par "*enzan no metsuke*" (*regarder une montagne lointaine*) de manière à envelopper l'ensemble dans son champ de vision.

De plus, lorsque vous vous apprêtez à dégainer le *katana*, tenez la *tsuba* avec votre pouce gauche, et au moment de dégainer avec votre pied droit en avant, soyez conscient de la direction qu'aurait un fourreau et dégainez en suivant cette direction pour vous placer en *Chudan no Kamae*.

Il faut insister sur le fait que si vous dégainez votre *katana* de manière mécanique, et que vous abaissez le *kensaki* de la gauche vers la droite, ou si vous l'abaissez directement dans l'axe, ce n'est pas une manière de faire qui est en accord avec les principes du *katana*.

Ensuite, vous devez faire attention à la relation entre la respiration et la gestuelle. En d'autres termes, quand vous finissez votre salut debout et que vous vous préparez à dégainer, vous devriez inspirer dans le bas de l'abdomen, et retenir l'air. Plutôt que de simplement avancer le pied droit, vous devriez vous déplacer en avançant la totalité du corps, et cela nécessite de l'entraînement.

Puis, quand votre pied s'avance et que vous vous approchez de votre adversaire pour dégainer votre *katana* et vous mettre en *sonkyo*, vous devriez expirer silencieusement et lentement de manière à ne pas perdre la tension sur le bas de l'abdomen, afin de vous positionner dans un *sonkyo* stable et préparer la phase suivante. Synchronisez l'inspiration dans le bas de l'abdomen avec le fait de vous relever, et alors que vous avancez votre pied droit d'un demi-pas, poussez l'inspiration vers le haut en une fois à partir du bas de l'abdomen, puis prenez le *kamae* avec *Jokyo Kajitsu* (bas du corps stable, haut du corps relâché).

Dans le *maai* où les *kensaki* ne se touchent pas, lisez l'intention de l'adversaire et cherchez une opportunité pour exprimer vocalement la force de votre esprit. Si vous réalisez votre *kiai* dès que vous vous levez, votre adversaire sera capable de lire votre intention (impatience, hâte de frapper, ...) et vous allez facilement vous retrouver dans une situation difficile. Il est important de commencer calmement et garder le contrôle sur votre propre intention, puis prendre le temps de lire l'intention de l'adversaire en cherchant une opportunité.

Concernant le série des mouvements comprenant le salut debut, l'avancée, le dégainage du sabre, le *sonkyo* et le fait de se relever, je me référerai au rôle *Shidachi* dans le *Nihon Kendo Kata*. En d'autres termes, vous devriez suivre l'*Uchidachi*, mais lorsque vous arrivez dans le *maai*, vous devriez vous assurer que vous avez un esprit assez fort, le *kamae* du corps et de l'esprit, pour surpasser l'*Uchidachi*.

De plus, lorsque vous pratiquez le *keiko* avec un adversaire moins gradé, il est important d'agir pour guider l'adversaire en prenant l'initiative en accord avec l'état d'esprit de l'*Uchidachi*.

Comme dit plus haut, quand vous êtes en *sonkyo*, vous avez déjà dégainé votre *katana* et êtes prêt à combattre, mais il est important de faire attention au processus complet qui commence avec le salut debut afin que vous conserviez un *kamae* calme, profond et inébranlable sans montrer votre intention. Soyons conscient que l'esprit guerrier qui s'élève alors que vous avancez votre pied après le salut debout peut être contenu dans le bas de l'abdomen en expirant lorsque vous vous mettez en *sonkyo*, ce qui va par la suite renforcer votre *kamae* dans la phase suivante.

Le “rei” du pratiquant qui réalise le *kakari-geiko*

J'ai déjà mentionné que le *Reiho* n'est pas qu'une formalité gestuelle, mais conduit au *kamae* de l'esprit par une attention de niveau élevé, et ici j'aimerais réfléchir à la manière de considérer le *Reiho* dans des types divers de *keiko*.

Je pense que l'entraînement au Kendo doit se bâtir sur les étapes suivantes : *Suburi keiko*, *Kirikaeshi* et *Uchikomi keiko*, *Kakari-geiko* et *Jigeiko*.

Pour le dire autrement, il faut distinguer le *keiko* seul comme le *suburi* et le *kukan-uchi*, où les bases fondamentales du déplacement du corps et du maniement du *shinai* sont réalisées et assimilées par le corps.

Puis, il y a le *kirikaeshi* et l'*uchikomi keiko* pour apprendre la distance d'attaque et développer les compétences de combat sur les déplacements du corps entre les frappes et après les frappes. Dans ce type de *keiko*, on ne doit pas seulement essayer de maîtriser la posture du corps et la position du sabre, mais également suivre l'orientation du *motodachi* et réaliser les frappes avec vigueur pour enrichir son esprit et construire le fondement du *kikentai-ichi*.

Ensuite, vient le *kakari-geiko*. Dans ce type de *keiko*, l'étudiant fait face au *motodachi*, et réalise les techniques apprises à pleine puissance, l'une après l'autre, en développant sa capacité à attaquer sans retenue. Le but de ce type de *keiko*, qui a pour objectif la maîtrise des bases du Kendo, ne peut être réalisé qu'avec un *motodachi* qui dirige le *keiko*. Par conséquent, le *kakarite* doit témoigner le respect dû.

Il est irrespectueux de se relever et d'entrer soudainement dans sa distance de frappe. En d'autres termes, si vous frappez sans mettre en place et amplifier votre énergie, vous effectuerez une frappe sans aucune

attention contre un *motodachi* de haut rang. Lorsque vous vous relevez, vous devriez d'abord rester à une assez longue distance, renforcer votre esprit en réalisant le *kiai*, et ensuite attaquer avec une première frappe vive, sans s'arrêter après la première attaque, mais en frappant fièrement et en continu autant que vous le pouvez en un seul souffle.

Ces *keiko* sont très difficiles et énergiques, et devraient être pratiqués avec tout son cœur et son esprit. Envers un *motodachi* expérimenté qui dirige le *keiko*, on doit avoir la détermination et la sincérité nécessaire pour dire : “*Je vais utiliser toute ma force et mon esprit, donc s'il vous plaît acceptez de recevoir mes efforts.*” Ainsi, reprendre son souffle au milieu de ce *keiko* non seulement défait cet objectif, qui est de repousser les limites physiques et mentales, mais également va à l'encontre de la sincérité du *motodachi*, qui dit “*Je suis ici pour recevoir votre effort, alors s'il vous plaît donnez votre maximum*”.

Le “*Rei*” du *Kakarite* dans le *Jigeiko*

Il est irrespectueux d'avancer et de se retirer de manière répétée face à un *motodachi* plus élevé, ou de tenter de frapper à partir d'une phase d'attente. Lors de la pratique du *jigeiko*, on nous enseigne que la première frappe doit être réalisée sur un pied d'égalité, et après la confirmation du succès ou de l'échec de la technique, le *kakarite* doit prendre l'initiative et frapper sans retenue. Toutefois, de nos jours, cet enseignement semble avoir été oublié, et le *keiko* a dérivé dans une tendance à essayer de contrer les techniques de l'autre. Nous devons de nouveau ramener la beauté du kendo, qui est d'être suffisamment humbe pour “inviter au *keiko*” et “accepter le *keiko*”. Bien entendu, une attitude sincère de sévérité et de respect est également requise de la part du *motodachi*, ce qui renforce le caractère.

Si vous pratiquez le *kirikaeshi*, l'*uchikomi* et le *kakari-geiko* avec détermination et intégrité, vous serez capable d'exprimer votre gratitude avec une attitude sincère, en disant “*merci beaucoup pour accepter ce keiko*”. De plus, même si vous êtes mentalement et physiquement fatigué, l'effort pour suivre l'étiquette avec une posture correcte va permettre de forger son caractère.

Le *Rei* du *motodachi* dans le *kakari-geiko*

Comme dit précédemment, le *kakarite* essaie d'améliorer sa technique et son esprit en frappant au maximum de ses capacités, et donc le *motodachi* de rang plus élevé doit aussi répondre avec l'état d'esprit approprié et le *Rei*.

C'est un signe de courtoisie que d'avoir de la considération pour son adversaire et d'évaluer avec précision le niveau de force physique, de force mentale, et de compétence technique du *kakarite*, de fournir un *maai* et une confrontation d'esprit appropriés, et de s'assurer que la durée du *keiko* est correcte. Un *keiko* trop long, un *maai* irréfléchi, et une attitude non soignée sont irrespectueux de la personne du *kakarite*, et devraient être strictement évités.

Refuser de reconnaître une frappe valide du *kakarite* durant le *kakari-geiko* est un signe de faible caractère et est irrespectueux envers le *kakarite*. Quand l'attaquant réalise une frappe non valide ou inappropriée, nous devrions bloquer ou contrer l'attaque afin de lui signifier son erreur. C'est la responsabilité du *motodachi* d'encourager le *kakarite* en l'autorisant à frapper quand il y a une opportunité raisonnable. Pour un *motodachi*, le fait d'être frustré d'être frappé puis de tourmenter le *kakarite* avec une réponse déraisonnable ou irréfléchie n'est pas seulement indigne, mais c'est aussi entâcher la culture du Kendo.

Reconnaissons que le *Rei* implique d'adhérer au concept d'interactions correctes entre les personnes, et aux valeurs profondes culturelles du Kendo.

Comme mentionné plus haut, le *motodachi* devrait reconnaître les efforts du *kakarite* après le *kakari-geiko* et le saluer de manière respectueuse, lui disant ainsi : “*Vous avez bien travaillé, et j’admire votre attitude consistant à donner votre maximum dans le kakari-geiko*”.

Rei mutuel dans le Jigeiko

Après le *kakari-geiko*, au cours duquel vous faites face à un *motodachi* de rang supérieur pour affiner votre technique et votre esprit, vient la pratique durant laquelle vous combattez un adversaire avec votre technique et votre esprit. Même s’il y a une légère différence de rang et d’expérience, dans le *jigeiko*, vous devriez avoir une attitude puissante, avec pour objectif de vaincre en réalisant un *ippon* valide. Ce ne doit pas être un jeu consistant à frapper, être frappé ou souffler un peu en se détendant. C’est pour cela que nous ne devons pas nous comporter de manière déloyable ou inappropriée, ou bien ne pas combattre avec rigueur. Au lieu de cela, nous devrions donner notre maximum en combattant sérieusement. Durant la pratique, lorsque vous arrivez à réaliser un *ippon*, il est important de voir s’il était suffisamment correct, et si vous avez subi un *ippon*, il est important d’être reconnaissant envers votre adversaire. Réussir un *ippon* inclut naturellement un *zanshin* solide, et ce n’est pas un *keiko* si vous vous échappez et vous relâchez après une attaque, ou bien si vous frappez après avoir subi un *ippon*. De plus, vous devez conserver à l’esprit que prendre un *kamae* trop défensif ou fréquemment attendre pour éviter d’être frappé est un non sens ici et c’est extrêmement irrespectueux envers votre adversaire. Après avoir fini un *jigeiko* rigoureux, vous devriez échanger un salut avec une posture stable et un esprit clair, en disant “*Merci à toi, j’ai beaucoup appris*”.

Soyons des pratiquants respectueux et pratiquons le *jigeiko* avec les autres de manière à les rendre impatients d’être au prochain *jigeiko* avec nous, plutôt que de leur enlever l’envie de pratiquer à nouveau le *keiko* avec nous.