

## MON TE NO UCHI

わ  
た  
し  
の  
手  
の  
内

Le *te no uchi* exprimé dans le maniement du *shinai* a des rapports étroits avec l'écriture. Comment les experts perçoivent-ils cet important facteur ?  
Cinq fameux *kōdansha* nous parlent de ce *te no uchi*.

(Les lettres qui apparaissent sur les photos des paumes des mains correspondent aux zones que chacun trouve près importantes. Veuillez vous reporter au texte pour plus de compréhension).

### ŌTA Tadanori



太田忠徳 範士八段

Hanshi 8<sup>e</sup> dan. 63 ans. Directeur général de la Fédération des *dōjō* du Japon.

La main gauche se trouve toujours au centre, mais au moment de frapper, l'équilibre des mains est important. En garde, la main gauche saisit et la main droite s'y joint doucement. J'ai la volonté de mettre en pratique à peu près tout ce qu'on dit sur les bases du *te no uchi*. Quand je dis "volonté", du fait que j'ai eu peu d'occasions d'en avoir précisément conscience, j'ai le sentiment que le *te no uchi* se manifeste par automatisme ; dans mon cas, il n'y a guère de détails majeurs concrets que je doive considérer comme secrets.

Il y a des individus qui possèdent naturellement le *te no uchi*, mais, en s'attachant à la quantité, ceux qui manœuvrent et re-manœuvrent le *shinai* parviennent tous à un bon *te no uchi*.



Particulièrement pour moi qui suis petit, désavantagé sur le plan de la force physique, quand j'étais au *Keishichō*, je me contraignais à beaucoup d'exercices par nécessité ; je faisais mille "manœuvres" par jour. Si je n'arrivais pas à les faire en une fois d'une seule traite, j'en faisais en me levant de bon matin, avant l'entraînement, à la maison, pour parvenir à peu près à ce nombre. D'ailleurs, au *Keishichō*, c'était le seul moyen de se perfectionner à frapper *aite* ; il n'y avait guère de formation technique. Il n'était pas du tout question de *suburi*, *uchi-komi*, *kakarigeiko* : on était censé avoir assimilé tous les éléments techniques.

C'était le règne du "hyakuren jitoku"<sup>1</sup>. Dans ce contexte, à partir d'un gabarit et d'une forme de mains adaptés à sa morphologie individuelle correspondant à des capacités différentes, chacun procède selon sa conception.

Moi aussi j'ai occasionnellement essayé le *shinai* "koban"<sup>2</sup>, et j'ai fait des *suburi* en utilisant *bokutō* et *katana*, mais en définitive, si on se livre coup après coup avec beaucoup d'application aux *suburi*, je pense que c'est comme un raccourci pour l'amélioration des capacités. Il ne faut pas laisser aller mais y mettre du sien et développer coup après coup un geste satisfaisant. Il est bien entendu important de procéder ainsi, mais j'ai observé que le *suburi* n'est pas le seul facteur satisfaisant. Pas seulement des mains, mais en y mettant toute son énergie, en engageant tout son corps dans le mouvement, en plaçant d'entrée la force dans le *kensen*, on peut initier de soi un geste satisfaisant.

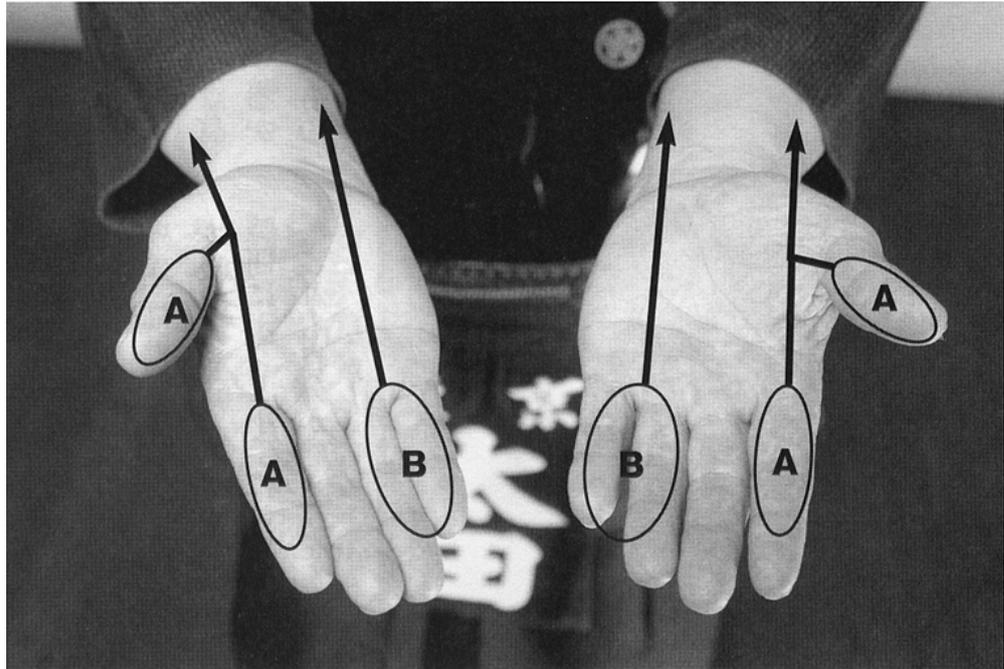
A cette occasion, réaliser un mouvement en mettant la force dans les épaules est mauvais. Pour réaliser un geste qui ne provoque pas de courbatures dans les épaules, d'abord, ôter la force des pouces et index.

Quand on place la force dans les pouces et index, la force augmente dans la zone supérieure des bras et contracte les épaules (A). Si l'on ôte la force des pouces et index, et si l'on serre auriculaires et annulaires, la force se place dans la zone inférieure des bras (B). C'est ça l'idéal dans le maniement du *shinai*. C'est pourquoi nos prédécesseurs prônaient tant l'importance de l'auriculaire et de l'annulaire.

Menant le *keiko* jusqu'à l'extrême limite physique, on se trouve à bout de force : c'est dans ces mo-

ments qu'on peut appliquer les techniques. Comme il ne reste plus de force superflue, l'activité de chaque partie dont nous avons parlé - bassin, épaules, bras, *te no uchi* - s'exprime bien, ainsi que l'énergie accumulée dans le cœur-ventre<sup>3</sup> concentrée dans le *mono.uchi*, rendant peut-être réalisable cet *uchi*. Autrement dit, où que se place l'énergie dans le corps, elle stagne, et l'énergie n'est pas transmise jusqu'au *mono.uchi*. Je crois que pour réaliser un tel *uchi*, on est bien obligé de se fier également à l'expérience.

On peut acquérir le *te no uchi* également à partir du *kata*. Particulièrement concernant le tranchant. Il est



difficile de bien percevoir l'orientation du *shinai*, mais c'est carrément plus facile avec la trajectoire du *katana* [dont le tranchant] est une ligne. Pour que la course [et l'orientation] du *shinai* soit nette, il faut une action du *te no uchi* excluant la force. Il est possible que connaître tous les composants du *kendō* inclus dans le *kendō no kata* – dont le *te no uchi* – et travailler aussi à l'occasion du *datotsu* et la respiration toujours en relation, soit une méthode pour améliorer la connaissance du *te no uchi*.

<sup>1</sup> "Se former par l'accumulation des entraînements".

<sup>2</sup> *Tsuka* elliptique.

<sup>3</sup> *Kimo* 肝 : a) foie, b) courage, c) cœur. Le sens de "foie" employé ici peut se référer à l'expression française un peu ancienne de "n'avoir pas le foie blanc", c'est-à-dire, avoir du courage, du "ventre".

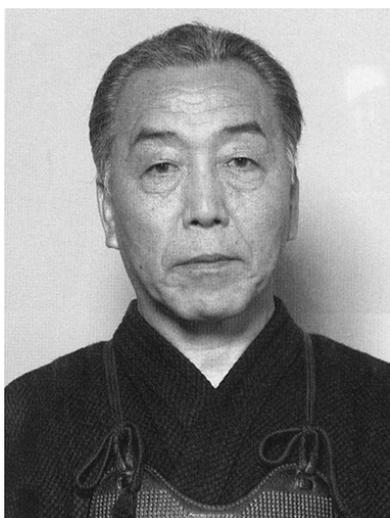
En persistant dans la manœuvre [du *shinai*], le *te no uchi* s'installe naturellement <sup>1</sup>.

Il faut apprendre à serrer les auriculaires et à utiliser la zone inférieure des bras.



.....

## HATANO Toshio



波多野 登志夫 教士八段

Kyōshi 8<sup>e</sup> dan. 59 ans.

Shihan à l'Université de Suruga.

Je pense que les trois doigts de la main gauche, auriculaire, annulaire, majeur, sont essentiels. Saisir [la *tsuka*], doigts des mains ni joints, ni écartés, est une position idéale pour moi. (A). La *tsuka* saisie, nombreux sont les individus qui laissent un interstice entre les doigts, mais, hormis le pouce, il n'est pas bon qu'apparaisse cet espace. Inversement, il n'est pas souhaitable qu'ils soient fortement joints. C'est une mauvaise saisie. C'est une fois dans la position [doigts] ni joints, ni écartés, que j'ai élaborée, que j'ai pu la comprendre par l'expérience.

Ainsi de la sensation qui était jadis enseignée sur la force de saisie : "Pour que l'oiselet n'étouffe pas, mais pour qu'il ne s'échappe pas [non plus]". Chaque doigt a son intensité propre de saisie. Par exemple, si l'auriculaire est à l'indice 100, l'annulaire est à 90 et le majeur à 80 ; la main droite elle, a un indice moins élevé avec 80 pour l'auriculaire, 70 pour l'annulaire, et 60 pour le majeur. Si tous les doigts sont à l'indice 100 de force, le *te no uchi* n'opère pas.

Grâce à l'action du *te no uchi* bien employé, on peut toujours faire face aux velléités d'action de *aite*, mais cela présuppose une "attitude correcte" qui s'appuie sur la pénétration de la hanche gauche, ou encore le verrouillage des flancs<sup>4</sup>. En un mot, si seul le *te no uchi* est correct, ça ne peut pas fonctionner<sup>5</sup>. Même si on a des mains très habiles, si par exemple on approche, le centre du corps porté à droite, l'équilibre est rompu et le *te no uchi* ne peut donner toute sa qualité à l'*uchi*. Le *te no uchi* est tributaire d'une attitude correcte.

<sup>4</sup> *Waki ga shimatte iru* : littéralement, "Les flancs sont raffermis" ...

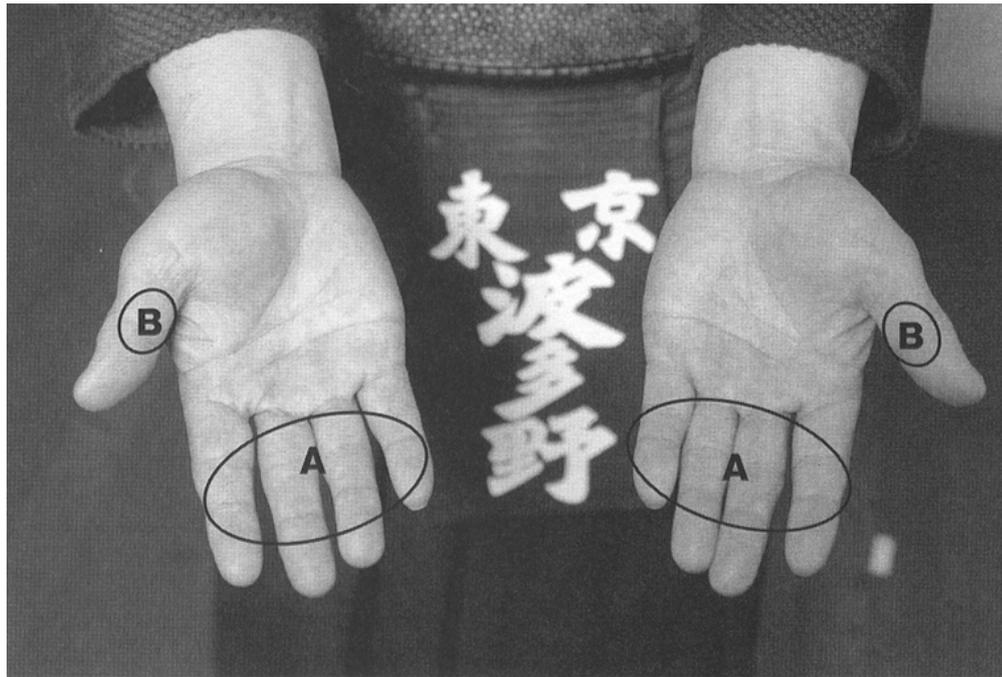
<sup>5</sup> Il faut que le corps l'épaule.

J'ai encore un autre avis. En dehors des pouces, ce sont les quatre doigts de chaque main qui empêchent le *shinai* de tomber. Opposé à ces quatre doigts, le pouce. Soumis au rapport de un à quatre, le pouce doit initier une force égalant ces quatre là. Accentuer la poussée du pouce empêche le *shinai* de se balader et fait en sorte de fournir la force pour prendre le centre. Quant au degré de "serrage" du pouce, c'est une affaire de sensibilité, et je pense que la force se manifeste quand je m'impose au centre et que je la place en un point qui est pour moi la première articulation (B).



Si je peux distinguer la garde de *aite*, je juge approximativement des qualités et défauts de son *te no uchi* par sa façon de saisir [son *shinai*], et je décide du genre de technique à appliquer. Je vois pas mal d'individus qui relâchent leur prise au cours du *ji-geiko* : ceux-là font facilement des amorces de frappes ; de mon côté, si je pénètre, nombreux sont ceux qui font le geste de tirer sur la main droite au moment où ils veulent frapper. Dans ce cas là, je peux porter *kote* ou *kote-men*. Mais encore, pour les individus qui saisissent par (le) dessous, je peux juger qu'ils ont des faiblesses sur *kaeshi* et *suriage*, et que je peux donc attaquer en *shikake waza*. Ou bien encore, pour ceux qui "vissent" trop vers l'intérieur, il leur est difficile de serrer plus encore au moment du *datotsu*, d'où je conclus que leur frappe est légère.

Le *te no uchi* de *aite* m'indique en même temps la manière d'attaquer. On dit que les professeurs de jadis jugeaient des capacités d'un individu rien qu'en recevant *kirigaeshi* ; eh bien, moi aussi depuis cette année, je commence un peu à l'éprouver.



Quand en *motodachi*, je reçois *kirigaeshi*, à la garde et la manière de tenir, à la façon de mouvoir la main gauche, à l'impact<sup>6</sup> et à l'angle de coupe du *shinai*, etc., je peux appréhender la qualité du *te no uchi* de celui qui le réalise. Il m'est donné de voir que celui-ci pourrait bien porter *tsuki*, ou bien est du genre à avoir *hanmen*<sup>7</sup> pour spécial, ou encore qu'il doit aussi être habile sur *gyakudō*. Vu autrement, je peux aussi déterminer au cours du *ji-geiko* qui suivra, qu'il n'est pas nécessaire que je me méfie de son *tsuki*.

*Kirigaeshi* est un procédé d'entraînement efficace pour parvenir à un bon *te no uchi*. Dans cet exercice, on ne progresse pas à seulement faire tourner le *shinai*, et des étudiants m'ont amené à aborder plusieurs points importants. D'abord, il ne s'agit pas de simplement frapper le *shinai* de *aite* ; il faut frapper avec le désir d'atteindre son *men*. Armer en levant la main gauche au-delà de ses yeux et abattre jusqu'à hauteur de l'épigastre. En outre, au moment du choc, tâcher d'obtenir un "toucher" tendant à faire vibrer<sup>8</sup> le *sinai* de *aite*, *kirigaeshi* étant un point essentiel concret pour améliorer le *te no uchi*.

<sup>6</sup> Dans le texte, "*Kanshoku*" : au toucher...

<sup>7</sup> *Hanmen* :

<sup>8</sup> ... et non "écraser".

Hormis le pouce, les quatre doigts ni joints ni écartés.  
Pour l'amélioration du *te no uchi*, le mieux est *kirikaeshi*.



.....

## KOBAYASHI (Takako) <sup>9</sup>



小林節子 教士七段

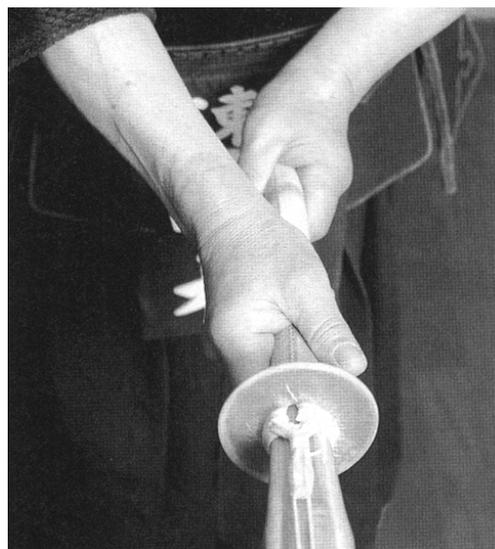
Kyōshi 7<sup>e</sup> dan. 66 ans.

*Parce que je suis une femme, je fais attention à tout ce que je fais.*

Quand on parle de *te no uchi*, pour moi ça signifie enserrer fermement le *shinai*, du majeur, de l'annulaire, et de l'auriculaire de la main gauche (A). Il est souvent question d'avoir conscience de son auriculaire gauche, mais, surtout pour les femmes, comparativement à un homme de la même génération, nous sommes plus faibles des bras et dans la saisie [du *shinai*]. De ce fait, il est difficile de prendre le *shinai* avec la sensation de tenir de l'auriculaire. Pour tout dire, lorsque l'examen pour le 6<sup>e</sup> dan se profilait, trop focalisée sur mon auriculaire, j'avais contracté une tendinite, ce qui m'a valu de perdre trois ans. "Auriculaire", ne pensant qu'à cet auriculaire, j'y mettais trop de force. La femme pour tenir fermement et armer le *shinai* doit, je crois, opérer avec trois doigts.

Dans mon cas notamment, si le majeur n'enserme pas, l'auriculaire non plus n'enserme pas fermement. Si le majeur et l'auriculaire ensèrent, l'annulaire enserre naturellement. Je n'y mets pas de force, mais mes ongles pénètrent légèrement dans mes paumes, ce qui est facile à comprendre si on rapproche ça de l'image de la "pierre" du *janken* <sup>10</sup> qui correspond assez exactement à ma saisie.

Mon professeur AKAO (...) me disait souvent : "Il ne faut pas relâcher l'intérieur des mains", que je traduis par "si on relâche son *te no uchi*, on ne peut tenir son *shinai*".



Même si ma saisie est bonne, à l'instant où je frappe, la force s'impose par réflexe et freine totalement mon *uchi*. Force physique et poigne parlant, il semble que ce soit tout à fait instinctif chez l'humain. Ainsi ai-je appris à saisir fermement et correctement le *shinai*. C'est la même chose pour la main droite.

Je tiens [mon *shinai*] des trois doigts des mains sans excès de *te no uchi* (B).

Main droite faible, je me suis entraînée à *men uchi* de la main droite seule. Quand la main droite ne tient pas correctement, les poignets des dames étant très souples, lorsqu'elles veulent visser le *te no uchi*, elles ont tendance à trop rentrer leur poignet à l'intérieur. En garde, il est bon que je fasse attention à ne pas trop visser mon *te no uchi*.

Quant à ma sensation, je me sens à l'aise quand je sens que mon *shinai* adhère bien à l'intérieur des mains. L'auriculaire gauche enserrant par sa moitié la *tsukagashira*, celle-ci se fixe au point (C). En garde selon ces critères, le *shinai* se solidarise complètement à l'intérieur des mains. Quand je parle de tenir le *shinai*, celui-ci et mes mains ne font qu'un. Et quand je frappe, mains et corps se meuvent naturellement [ensemble].

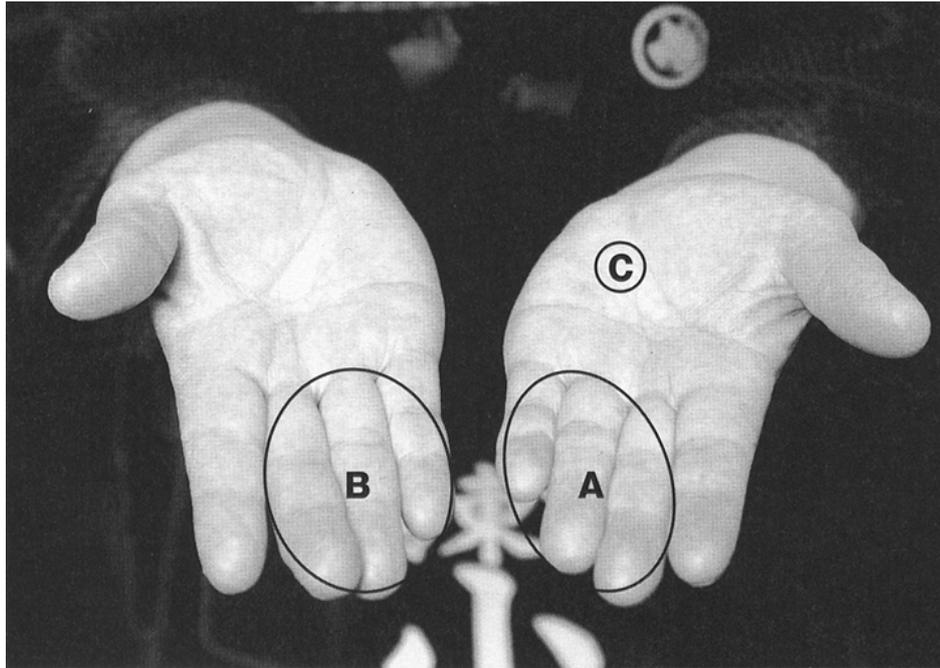
Quand je frappe, j'attaque avec le sentiment de "pêcher-remonter" <sup>11</sup> du *shinai* avec l'auriculaire gauche, les coudes serrés aux flancs sans excès, autant que possible sans bouger le *shinai* de devant le *hara*, le corps avance d'abord et la main gauche se projette d'une façon naturelle. Quand je me dispose à frapper, le corps d'abord, puis les mains partent, totalement prêtes à aller frapper.

Seulement, le *te no uchi* seul ne permet pas une heureuse réalisation. Du genou gauche, puis du dos consciemment redressé, du flanc gauche, de la main gauche : je pense qu'il faut s'exercer à frapper

<sup>9</sup> Nom personnel à vérifier.

<sup>10</sup> Jeu de mots, comme en France : les ciseaux, la feuille, la pierre, le puit.

<sup>11</sup> *Tsuri-ageru* : pêcher (du poisson) et remonter. On pourrait dire "ferrer et remonter".



de tout le corps. Maintenant, c'est à mon dos que je fais attention. Quand je pense à mon dos, je serre les flancs <sup>12</sup>, et ma main gauche prend le centre. Le dos (re)dressé, quand je frappe, la main gauche revient [automatiquement]. Pour bien exploiter la jambe gauche, il est important de bien tenir le dos.

Dans l'exercice du kendō, est-ce que les femmes, [peut-être] ignorantes de leurs particularités et de leur faiblesse [physique] ne seraient pas aptes à appliquer correctement ce que leur enseignent leurs professeurs ? Elles s'efforcent d'appliquer telles quelles les recommandations d'enseignants masculins. Aussi quand on leur dit de "mettre la force", elles vont chercher à combler ce manque de force et attraper des crampes aux bras ; ou quand on leur recommande d'"ôter la force", leur musculature dorsale étant faible, leur dos s'arrondit, ou il leur manque du *hara*.

Une fois qu'elles ont fait le tour de ce problème, plus aguerries, ne pourraient-elles se rallier aux termes employés par leurs professeurs ?

Quand j'ai parlé du *te no uchi*, je voulais dire aussi le corps entier. Toutefois, si je réalise un ferme *te no uchi*, pour mieux encore en jouer, j'implique le corps entier, sans même compenser ma faiblesse musculaire, sans faire d'effort particulier, en état de frapper avec le minimum de force, et je pense que c'est encore mieux si je peux y adjoindre mon "coup des mains" <sup>13</sup>. Toutefois, ça reste encore très difficile.

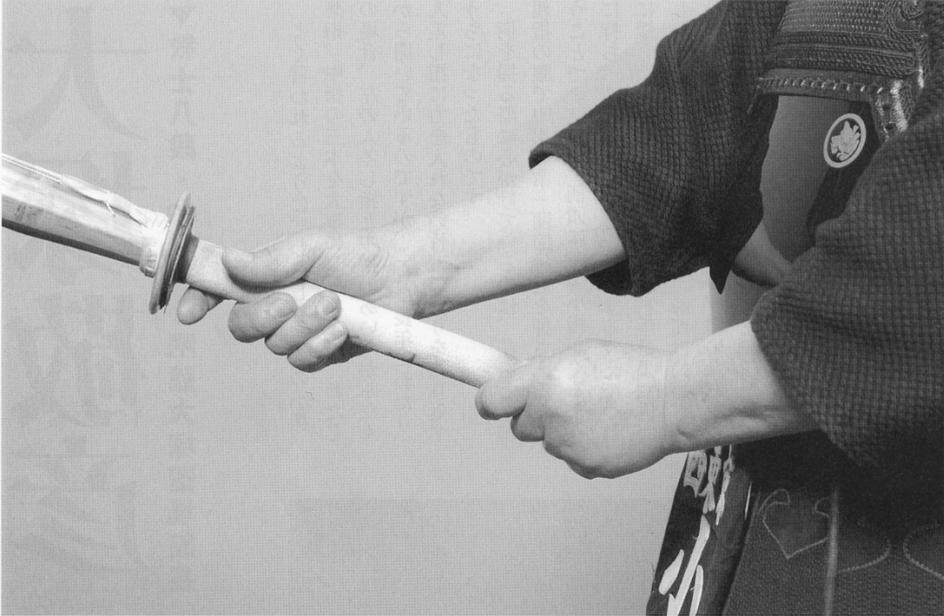
---

<sup>12</sup> Sans explication... Il doit s'agir de ramener les coudes sur les flancs (*waki ga osamatte, ...*)

---

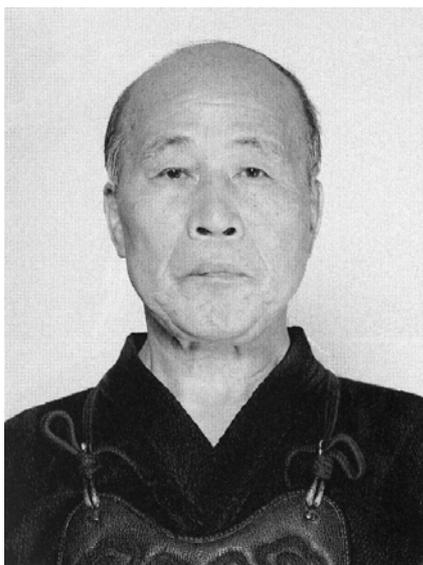
<sup>13</sup> *Te no uchi*

**Enserrer du majeur, de l'annulaire et de l'auriculaire.  
Connaître les particularités de la femme et du travail du  
corps entier.**



.....

## ŌTSUKA



### 大塚敬彦 教士八段

Kyōshi 8<sup>e</sup> dan. 69 ans.  
Directeur du *Shinmeikan Ōtsuka dōjō*.  
*Shihan* à l'Université Teikyō

Comme souvent décrit, moi aussi j'attache beaucoup d'importance aux trois doigts que sont l'auriculaire, l'annulaire et le majeur. Pour ma part, l'index et le majeur gauches sont naturellement écartés, et cela depuis de nombreuses années, j'ai toujours saisi le *shinai* sans placer de force dans l'index.

Ce que je n'omets jamais quand je saisis la *tsuka*, c'est d'appuyer du gras des pouces dans la zone de la première articulation des majeurs. L'auriculaire gauche vient saisir la *tsukagashira* en un point d'appui d'où je manœuvre le *shinai* et que je ne dois jamais relâcher. On dit souvent de la main droite qu'elle accompagne et "visse" (*shimeru*) au moment de frapper. En l'occurrence, la force initiée à partir de l'auriculaire gauche passe par la main droite qui "visse" pour être transmise jusqu'au *kensen*. C'est selon ce schéma que je frappe.

Des techniques importantes de *ōji* comme *kaeshi-dō* et *suriage-men* se réclament du travail des auriculaires. Pour répliquer par *men*, pour contrer par *dō*, point n'est besoin d'un grand geste ; une simple pression des auriculaires et des annulaires bascule le *shinai*. Si en vissant l'auriculaire on fait avancer la *tsukagashira* d'environ 2 cm, l'amplitude d'armé du *kensen* sera à peu près de 30 à 40 cm. En d'autres termes, le *kensen* circule<sup>14</sup> en fonction des mouvements de cet auriculaire.

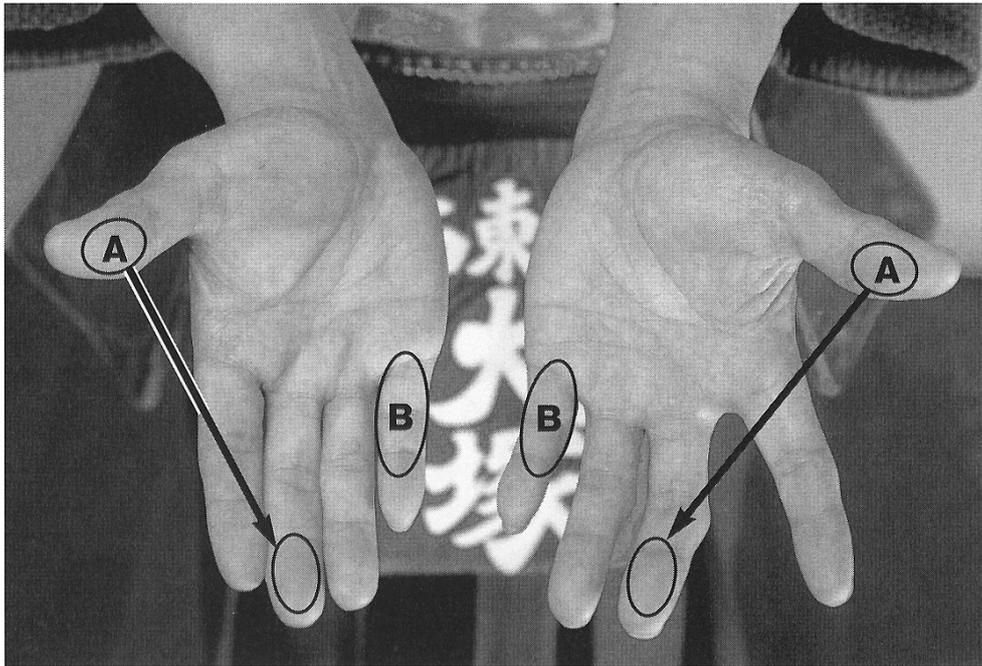
Mais ce procédé n'est pas uniquement réservé à *ōji waza* ; il est applicable à des techniques d'attaques directes de front comme *men* et *kote*. On peut dire que ce sont des exemples montrant qu'une légère manœuvre du *te no uchi* exerce une forte puissance sur le *kensen*. Pour ce qui me concerne, mon poing gauche jaillit droit devant à partir du nombril. Le repère standard est "un poing", mais pour ma part, un poing et demi est juste bien. Pour qu'un instrument à corde donne des sons justes, on règle la tension de ses cordes. Pareillement, un poing et demi du nombril c'est pour moi la meilleure position du poing gauche pour produire un "son (*waza*)" pour lequel il m'a fallu travailler de nombreuses années pour le sentir. Régler la garde de *kendō* revient à accorder les cordes d'une guitare : si on les tend trop elles cassent, si on les détend trop, pas un son n'en sort. Je dis à mes étudiants "Pour produire une garde bien accordée, découvrez seuls votre saisie."



Il me revient un souvenir à propos de *te no uchi*. Il date du temps où j'étais étudiant. J'ai échangé quelques mots avec le professeur HAGA Jun.ichi. J'étais en 2<sup>e</sup> année de l'université Meiji. A l'époque, j'allais souvent dans une boutique de matériel de *kendō* à Kanda où pratiquait le professeur Haga. Alors que je soupesais des *shinai*, il m'adressa la parole.

- "Dites voir... Qui vous a appris la saisie du *shinai* ?"
- "Tout seul. C'est la meilleure façon qui me convienne".
- "Vraiment... Vous avez bien travaillé. Vous avez une bonne saisie".

<sup>14</sup> Dans le texte : *hashiru* = courir.



Je me souviens bien que ce compliment avait renforcé mon assurance. C'est probablement ce qui déclencha la suite des choses ; toujours est-il que durant trois mois, je me rendis régulièrement à cette salle d'entraînement où le professeur Haga avait la charge de *shihan*. Le kendō et le iai que j'ai pu pratiquer là ont, je crois, entraîné des changements dans mon kendō. J'ai l'impression que ça m'a apporté une notion de force. Le iai que j'ai appris m'a donné, pour la première fois, l'occasion de pratiquer *tameshigeri* sur un *makiwara*. Le maniement du *katana* m'a fait travailler le *te no uchi*. A ce propos, le champion<sup>15</sup> Ō Sadaharu de l'équipe de *Yumi.uri Kyojiu* (actuellement entraîneur de l'équipe des *Daiei*) s'est exercé en iai sous la direction du professeur Haga. C'était à

l'époque un sujet souvent évoqué dans les magazines et les journaux. Je ne tiens pas les commentaires précis directement du professeur Haga, mais, certainement qu'il y avait une relation entre le *te no uchi* du iai et le *te no uchi* d'un batteur, car, à la suite de ça, le champion Ō réalisa des performances visibles.

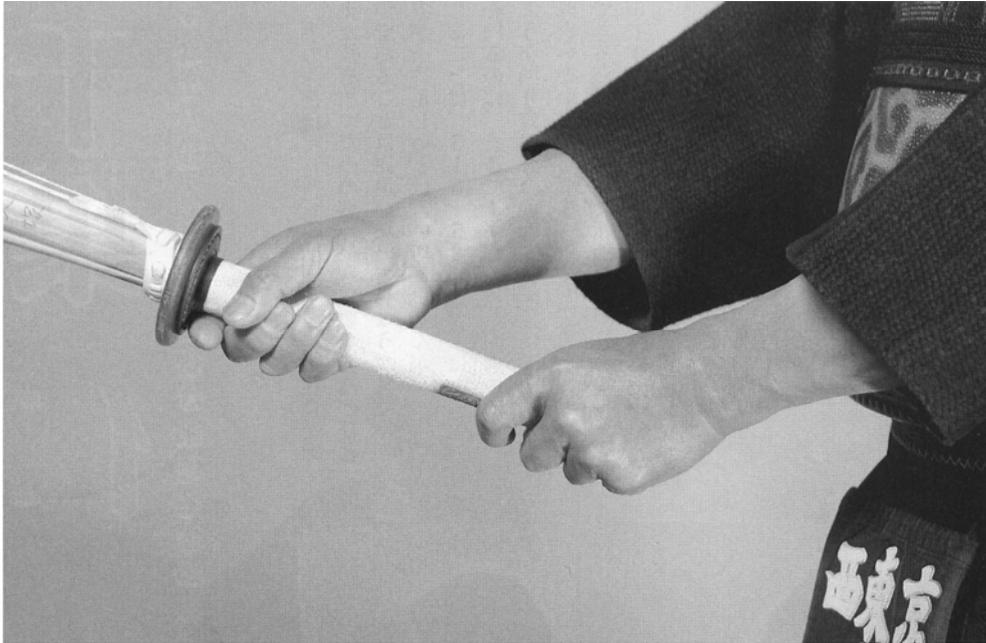
Je demande souvent à mes collègues et mes étudiants de penser au charpentier pour expliquer le *te no uchi*. Muni d'un marteau, quand il enfonce de haut en bas un clou, sa saisie n'est jamais une saisie trop dure. Pour enfoncer un clou tout droit, le charpentier a une façon de tenir son marteau. Moi aussi, je joue les charpentiers, et il n'y a pas de différence de saisie avec le *shinai*. Quand je leur explique sous cette forme, ça les éclaire et ils se mettent à réfléchir à la saisie.

---

<sup>15</sup> De base-ball.

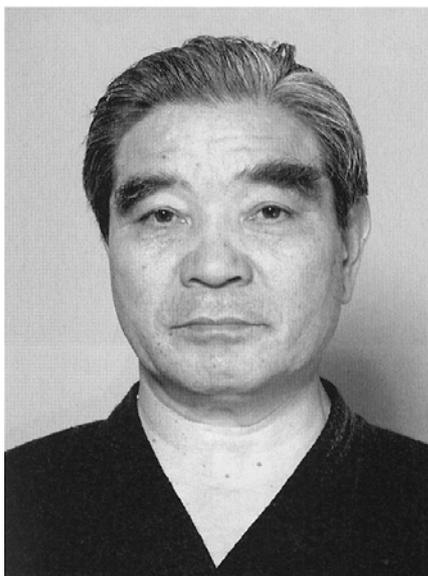
Faire jouer le *kensen* d'une manœuvre minimale du *tsukagashira*.

Souvenirs du *te no uchi* de HAGA Jun.ichi.



.....

## CHIBA Hitoshi



千葉仁 範士八段

*Hanshi* 8<sup>e</sup> dan. 60 ans.  
*Shihan* d'honneur au *Keishichō* ; *shihan*  
de la section kendō de l'Université  
Hitotsubashi.

Le *te no uchi* est encore pour moi un difficile problème (Rires). C'est à coup sûr le plus important facteur existant pour délivrer une technique maîtrisée. Je ne peux pas prétendre que ma manière de faire soit la plus correcte, mais ce que je ressens d'abord, c'est qu'on ne peut porter une technique décisive avec un poids de 1 kilogramme avec la force qu'il faut pour manier un *shinai* de 510 - 520 grammes. Ce que je n'omet pas, c'est autant que possible de conserver mes mains souples. Par exemple, si j'utilise un *shinai* de 510 grammes, je le tiens avec le minimum de force pour le manœuvrer.

De l'auriculaire et de l'annulaire, les deux "doigts de la décision" <sup>16</sup> fermement verrouillés sur le *shinai* (A), je laisse s'y joindre doucement le majeur et l'index. Je fixe la *tsukagashira* dans la partie creuse du centre de la paume (que certains appelaient jadis "*usu*" <sup>17</sup> (B)). Quand la *tsukagashira* est fixée dans le *usu*, ce n'est que la moitié de l'auriculaire qui le saisit. La nomenclature du *Keishichō* nomme cette saisie ; "demi auriculaire crocheté" <sup>18</sup>. Selon la manière de la *Zenkenren* d'enseigner le kendō aux tout jeunes enfants, il est écrit : "Saisir en enveloppant la *tsukagashira* de l'auriculaire entier". Ce n'est en aucune façon une faute, mais selon mon expérience, j'ai la sensation

que cette position de "demi-auriculaire crocheté" au moment de délivrer la technique permet une meilleure [répartition de] l'équilibre des cinq doigts. Si la main gauche est parfaitement positionnée, la main droite s'y associe avec légèreté, et elles tiennent ensemble [le *shinai*] avec douceur. Ici, je fais attention de ne pas serrer à l'excès autant que de ne pas trop relâcher la force. Devant répliquer instantanément au cours de l'assaut, si on serre trop le *shinai*, il est difficile de lancer aisément une technique comme par exemple *kaeshi*. A contrario, si on relâche trop la force, le *shinai* joue dans le creux de la main.



Pour *chūdan*, je maintiens telle quelle la position [des mains] à l'impact, et je suis tout de suite prêt. En procédant ainsi, je suis en mesure de pouvoir frapper en utilisant le "snap" des poignets.

Dans le maniement du *shinai* en *jōdan*, la main gauche coupe, la main droite revient : c'est dans cette vision que je procède.

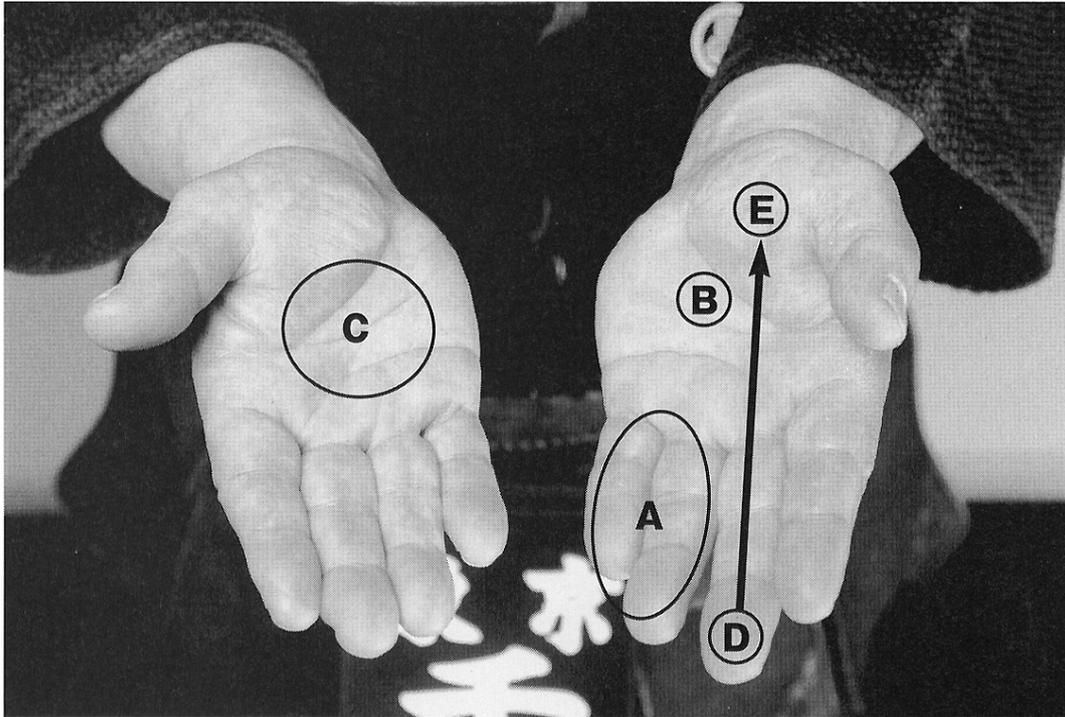
Le schéma idéal se présente lors d'un *datotsu*, quand à peine ai-je pensé "je peux frapper" que déjà, mon coup a atteint sa cible. Pour ça, mon intention est d'abord de fixer mon *kensen* puis d'envoyer mon coup. Je vais sur 60 ans, mais malgré cet âge, il est important de lancer mon coup sur la cible visée, selon l'image que j'en ai depuis longtemps.

Je sais que la répartition de la force est de 7 parts pour la main qui tire et 3 parts pour la main qui coupe, mais toutefois la véritable répartition est d'environ 5 parts pour 5. Pour *chūdan*, elle est de 7 parts à gauche pour 3 à droite. Comme pour *chūdan*, la main droite et le pied droit sont devant, on a tendance à négliger la gauche. Ainsi, si le niveau de 7 est un peu excessif, j'estime qu'il vaut mieux partir sur cette idée.

<sup>16</sup> *Kime yubi*.

<sup>17</sup> Mortier, (le pilon étant le *tsukagashira*).

<sup>18</sup> *Koyubi hangake*.



Au *Keishichō*, l'action du creux de la paume au moment du *datotsu* est appelé "fermeture-ouverture"<sup>19</sup>. "Fermeture", c'est au moment de frapper, verrouiller instantanément le *shinai*. "Ouverture", c'est juste après l'impact, relâcher la force. Moi aussi je m'exerce à maîtriser mon coup au moment du *datotsu* en pensant à "fermeture-ouverture".

Je préfère les *shinai* un peu effilés. Quand je saisis [le *shinai*], la bonne position est que le bout du majeur arrive presque à l'éminence thénar. Cet écart présente pour moi un maniement plus aisé.

Généralement, j'utilise une *tsuka* d'environ 3 poings et demi. Mais, quand c'en est une pour prendre *jōdan*, je la choisis un peu plus longue. La bonne longueur est quand [la *tsukagashira*] touche l'intérieur de mon coude et que l'extérieur de mon index affleure plus ou moins à la *tsubadome*. En kendō, s'il existe bien une théorie, il est avant tout important de s'exercer fermement.

<sup>19</sup> *Kinchō to kaikin* : tension et relâchement.

**"Demi-auriculaire croché" et "fermeture-ouverture" génèrent la maîtrise du *datotsu*.**



.....

Extrait de Kendo Nihon N° 340 – juin 2004

Traduction : G. Bresset (septembre 2006)  
Saisie et mise en page : J.-Y. Hoarau