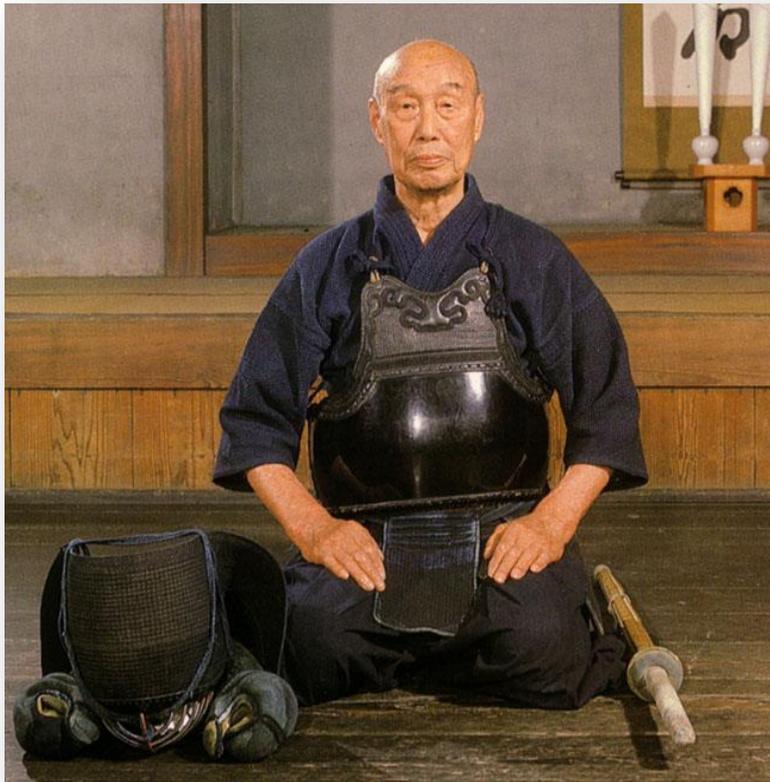




« Paroles de Hanshi »



Compilation de textes publiés sur le site Kendo World





“Le fruit de vos années d’entraînement se manifeste dans votre premier kiai”

Sonoda Masaji (8-dan hanshi)

Traduit par Alex Bennett - traduction française Agnès Lamon. Kendo World voudrait remercier Sonoda Masaji et le Kendo Jidai Magazine pour la permission qui lui a été faite de traduire et publier cet article.

Sonoda Masaji est né en 1927 dans la préfecture de Kumamoto. En 1947, il entre dans la Police de Kumamoto, qu’il quitte en 1956 pour celle d’Osaka, dont il devient Shihan de la section kendo en 1983. Sonoda Sensei s’est illustré dans les compétitions les plus prestigieuses du Japon, remportant notamment les Championnats Nationaux de la Police à six reprises et disputant quatre fois les All Japan Kendo Championship (se hissant deux fois à la quatrième place) ; il a également gagné la quinzième édition du Meiji-mura Taikai dans la catégorie des 8ème dan. Il obtient son 8ème dan en 1976 et se voit décerner le titre de Hanshi en 1987.

Votre frappe est-elle un prolongement naturel du seme ?

Dans cette série d’articles, les plus grands *sensei* du Japon ont déjà parlé de toutes ces choses auxquelles ils prêtent attention, en tant que membres du jury, lors des passages de grade. Dans le cas du 8e *dan*, grade le plus élevé en kendo, s’il veut avoir un espoir de réussite le candidat doit impérativement satisfaire de nombreux critères. Cela passe par une attitude et une étiquette correcte (*reihō*), un haut niveau de compétence technique, et des qualités mentales ou spirituelles qui transparaissent dans l’élégance et le raffinement de ses mouvements et de son allure. Toutes ces composantes doivent être présentes mais il y a aussi deux ou trois autres choses que je souhaiterais ajouter à cette liste.

Dans la lettre d’information de l’AJKF (*Kensō*) parue en janvier 2001, feu Murayama Keisuke Sensei donne ses impressions sur le passage de grade du 8e *dan* qui s’est tenu en novembre 2000. Il fait état du problème du *hasuji* (l’orientation du plan de la lame quand se fait la coupe), et insiste sur le fait que la *tsuru* ne devrait jamais être sur le côté, affirmant qu’un « *hasuji* exact est la vie du kendo » ; ce n’est que quand le *hasuji* est correct que l’on fait un kendo tranchant. On ne peut que pratiquer un kendo tranchant dès lors que le *hasuji* est exact.



C'est un détail auquel je prête une attention toute particulière quand je fais partie d'un jury d'examen. Quand le candidat se relève de *sonkyo*, je regarde si la *tsuru* est dirigée en avant et vers le haut ou pas. Si elle est sur le côté, c'est la preuve accablante d'une mauvaise prise en main, et même si le *seme* est fort et les techniques fermes, ils ne sont d'aucune efficacité. C'est en effet probablement l'une des fautes les plus honteuses que l'on puisse faire en tant que pratiquant de haut niveau.

Un autre élément qui attire mon attention est le premier *kiai*. Combien y a-t-il de cœur dans celui-ci ? Le résultat de vos entraînements quotidiens est clairement révélé dans votre *kiai*, et si vous essayez de contrefaire ce dernier, cela s'entendra de façon évidente. Vous ne pouvez développer un *kiai* sincère qu'en mettant votre cœur et votre âme dans chaque technique, à chaque entraînement.

Un autre facteur que je prends en considération est si la frappe du postulant découle bel et bien naturellement du *seme*. A première vue, les candidats peuvent donner l'impression qu'ils appliquent un fort *seme* et une bonne pression sur leur adversaire. Mais leur bluff est facilement éventé quand ils sont incapables de transformer leur *seme* en frappe quand une opportunité en or se présente devant eux, et sont seulement capables de parer les attaques qui viennent. Cela indique que le postulant ne sait pas pourquoi il exerce le *seme*.

Il est des fois où vous pouvez complètement vaincre votre adversaire avec le *ki* sans donner un seul coup. Mais dans un passage de grade, le postulant doit forcer une ouverture avec le *seme* et conclure l'affaire avec une frappe ou être capable de se décaler d'un pas et de contre-attaquer. C'est le principe de base du kendo. Dans la confrontation de *seme*, les « cœurs » des deux adversaires se mesurent l'un à l'autre, et cette interaction est la situation la plus importante où le kendoka peut entraîner son mental. C'est la résonance émanant de cette confrontation qui marque le jury.

Quand on est jeune, il est impératif de s'engager dans un entraînement rigoureux comprenant beaucoup d'attaques. Cependant, venir à maturité pour l'étape suivante est une transition cruciale dans le *shugyō* du kendo. Quand j'avais la quarantaine, je faisais un effort pour ne pas m'énerver quand j'étais frappé par mes adversaires. Je passais l'éponge, peu importait le nombre de fois où j'avais été frappé. Une année est passée, mon *kensen* est devenu stable et je suis parvenu peu à peu à voir et comprendre les opportunités de frappe. Il est important de maîtriser les opportunités de frappe en conservant son humilité quand on est soi-même touché (sacrifice de soi).



Pouvez-vous, du début à la fin, maintenir l'écart optimal de vos pieds ?

Il est très important de toujours maintenir une même distance entre ses pieds, entre le moment où l'on se relève de *sonkyo* jusqu'à la fin du combat. Si un pied se déplace dans une direction, l'autre pied doit rapidement se mettre en position en bougeant dans la même proportion. Si vous y parvenez, votre *seme* proviendra de vos hanches, ce qui en retour augmentera votre pouvoir de pression. Cela vous donnera donc plus d'assurance et vous serez capable d'attaquer vos adversaires quand ils sont déséquilibrés/déstabilisés, de frapper au début de leur technique quand ils perdent leur sang-froid ou d'éviter leurs coups, selon la situation.

Ce type de déplacement efficace vient en maintenant toujours l'espace idéal entre les pieds. En d'autres termes, prenez-vous une *kamae* dans une position parfaitement naturelle ? Ce n'est qu'à l'issue de nombreuses années passées à réfléchir à la position idéale de mes pieds que j'ai découvert mon *uchi-ma* (intervalle de frappe préféré).

Quand j'étais plus jeune, j'avais un intervalle plus important. Koshikawa Hidenosuke Sensei me réprimandait maintes et maintes fois, et il frappait souvent ma jambe afin de me faire raccourcir la distance entre mes pieds. Je trouvais cela très inconfortable et inadapté.

Je trouvais que je ne pouvais pas pourfendre et j'étais inquiet que mon kendo se délite. Heureusement, Koshikawa Sensei était toujours là, à proximité, et j'ai ainsi pu voir quel était le bon travail de déplacement des pieds. J'ai fait de mon mieux pour le reproduire, de même que sa posture.

En pratiquant le *kihon*, je m'efforçais de visualiser Koshikawa sensei et essayais de frapper le plus simplement possible, sans effort, comme lui. Si je me sentais gêné, même un tout petit peu, je réétudiais le placement de mes pieds ; je faisais même attention à la façon dont je marchais en-dehors du *dojo*. Je me suis assuré de marcher parfaitement droit, et j'examinais la semelle de mes chaussures à la recherche d'usures inégales. Si les talons étaient abîmés de façon régulière, c'était signe que je marchais correctement.



Finalement, j'ai été capable d'avoir un déplacement des pieds correct sans y penser, et dans l'ensemble mes mouvements de kendo s'en sont de ce fait trouvés améliorés. Sans mouvement inutile, *kensen* et déplacement des pieds avaient été assimilés, et j'étais devenu capable d'exercer le *seme* en conservant mon *kensen* dans le centre de mes adversaires tout en gardant les leurs en dehors du mien.

Quel que soit le contexte, la façon la plus rapide de s'améliorer est de rester humble.

J'ai été marqué par le spectacle d'un instructeur *Shihan* tâchant d'apprendre le plus qu'il le pouvait d'un pratiquant plus jeune que lui qui passait son 8e *dan* avant lui. C'est ce genre de comportement que l'on doit démontrer si l'on veut réussir. On ne doit jamais perdre le désir d'apprendre des autres sans tenir compte de sa haute position ou de son statut (le *Shihan* a finalement lui aussi obtenu son 8e *dan*).

En ce moment, j'ai souvent l'occasion de m'entraîner avec des gens qui travaillent en entreprise. J'ai plaisir à les entendre raconter comment le kendo les a aidés dans la vie de tous les jours, par la considération des autres et la capacité de persévérer. Les obligations professionnelles empêchent inévitablement les gens de s'entraîner autant qu'ils le souhaiteraient. J'explique alors à mes élèves que la qualité de chaque session d'entraînement est la seule façon de compenser leur faible nombre. Si vous arrivez en avance, employez ce temps à faire les *kata* de kendo, pratiquez toujours le *kihon*, et, même si vous vous entraînez avec les mêmes personnes jour après jour, essayez de faire en sorte que chaque rencontre soit spéciale et nouvelle dans votre esprit. En agissant ainsi, les gens trouvent qu'ils sont plus accomplis lors des passages de grade. Si vous négligez votre entraînement au *kihon*, vos chances de succès s'en trouveront grandement diminuées.

Si vous ne faites pas *shiai-geiko*, veillez à toujours pratiquer *kirikaeshi* et *kakari-geiko* !

Si vous éprouvez un sentiment de baisse, la meilleure façon de s'en sortir est de s'entraîner dur aux *kihon*, *kirikaeshi*, *uchikomi* et *kakari-geiko*. A l'époque où j'étais 6e *dan* et m'entraînais dans la police, je connus une période pendant laquelle, quoi que je fisse, je perdais tous mes combats. Koshikawa Sensei avait déjà vu ce qui m'arrivait et attendait que je vienne à lui. Après un mois d'angoisse, je suis finalement allé le consulter.



« Ah. Enfin tu es venu. »

« Sensei, je veux arrêter un moment... »

« Et pourquoi ça ? »

« Parce que je ne cesse de perdre mes combats et ne sais pas ce que je dois faire. Si j'arrête pendant un mois, peut-être serai-je ensuite capable de voir les choses sous un autre angle. »

« Tu peux t'abstenir de faire du *shiai* pour un temps, mais veille à pratiquer *kihon*, *kirikaeshi* et *kakari-geiko*.”

Il ne m'a rien dit de plus. Alors je fis exactement ce qu'il m'avait conseillé. Quand tout le monde faisait *ji-geiko* après le *kihon*, je prenais place dans la file d'attente pour faire *kakari-geiko* avec le *sensei*. Un mois plus tard, j'ai soudainement senti le besoin de combattre. Sensei a donné son accord ; j'étais dès lors capable de combattre mon adversaire de manière positive, avec un esprit clair.

J'ai alors compris que j'étais trop obsédé par l'idée de perdre ou de gagner, ce qui limitait mes perceptions, causant une confusion tant mentale que physique. Grâce à la perspicacité de Koshikawa Sensei, j'ai réussi à me tirer de ce mauvais pas. J'étais éveillé à l'importance du *kihon* et réalisais que le kendo est quelque chose que l'on apprend avec son corps, pas avec son cerveau. Mais l'on se doit d'avoir un bon état d'esprit, et d'être reconnaissant envers ses partenaires pour l'aide apportée. Si tout ce que vous voulez faire est vaincre ou passer un examen, votre esprit s'en trouvera obscurci, et vous serez finalement incapable de démontrer la véritable étendue vos capacités le jour venu.

Il est difficile de voir son avancée réelle en kendo, c'est pourquoi c'est une quête de toute une vie. Aussi longtemps que je pourrai tenir un *shinai*, je continuerai à m'entraîner pour maîtriser le *kihon*.



“Soyez fort et déterminé ; prenez toujours l’initiative”

Shimano Masahiro (8dan-Hanshi)

Traduction française par Agnès Lamon. Traduction de l’article “shinsa-in no me”, tiré du Kendo Jidai Magazine de mai 2002.

Né en 1939, Shimano Masahiro entre dans la Police d’Osaka à 19 ans. En 1960, il pratique le kendo sous la houlette de Koshigawa Hidenosuke (Hanshi) et avec d’autres fameux instructeurs. Shimano sensei a connu une glorieuse carrière sportive, participant avec succès à tous les plus prestigieux tournois de kendo du Japon. Il exerce maintenant plusieurs responsabilités aussi bien dans la Fédération de Kendo d’Osaka qu’au sein de la Fédération Japonaise de Kendo.

“Soyez fort et déterminé; prenez toujours l’initiative”

1. Une bonne garde

On a l’habitude d’expliquer *kamae* comme une position prise par rapport à son adversaire quand on tient un *shinai*. Cependant, quand je parle de *kamae*, j’inclus aussi des éléments tels que l’étiquette et l’apparence. Autrement dit, l’apparence physique (*mi-gamae*) et les dispositions mentales (*kokoro-gamae*). Lors des passages de grade, j’ai remarqué que de façon générale les candidats qui exécutent le *rei* initial à 9 pas l’un de l’autre - *taitô* - s’avancent - et ensuite s’accroupissent en *sonkyô*, dans une séquence fluide et impeccable sont également ceux qui effectuent font une bonne prestation dans les matches qui s’ensuivent.

Nombreux sont les gens qui le font sans y penser lors de leur entraînement quotidien, mais dès que cela survient dans le cadre des passages de grade, ils sont si nerveux que chaque mouvement devient crispé et perd de son naturel. Je suis moi-même passé par là et compatis. Cette séquence est toutefois très importante en kendo et l’on ne pourra pas dissimuler au jury le fait qu’elle soit bancale. Vos mouvements et sentiments doivent être en harmonie avec ceux de votre adversaire; ils doivent apparaître gracieux et aisément exécutés. Exercez-vous bien à ce faire.





En ce qui concerne la posture, je conserve un net souvenir de l'exemple magistral donné par Saitô Masatoshi *Sensei*. Il était petit et massif, avec un dos droit comme un « i ». Il avait un air de grâce et d'élégance, et quand il relevait son *shinai*, il semblait totalement invincible. Je pense que le physique naturel et la posture sont des éléments importants de *kamae*. Il semblait parfait, quel que soit l'endroit duquel on le voyait. Il était assez vieux pour être mon grand-père, et pourtant, quand je m'entraînais avec lui, tout ce que je pouvais faire était l'attaquer, car sa technique de kendo était supérieure à la mienne et il était impossible de l'imiter. Tout se terminait toujours en *uchikomi-geiko* ou *kakari-geiko*, choses qui forment la base du kendo.

A la Police d'Osaka, nos instructeurs conduisaient généralement les entraînements de cette façon. Ils nous encourageaient à faire attaques sur attaques. Ainsi développons-nous notre technique. Ils nous poussaient aussi à frapper à partir de distances différentes, ce qui fait que nous apprenions à bien exploiter nos jambes. Quand je suis entré dans la police, une génération entière manquait à cause du bannissement du kendo survenu dans l'immédiat après-guerre. Mes aînés étaient considérablement plus âgés et la plupart d'entre eux était 7ème *dan*. A cette époque-là, j'étais 4ème *dan*, ce qui fait que plutôt que de faire figure d'aînés, ils étaient plutôt des *sensei* pour moi. En effet, le rang de 7ème *dan* n'était alors pas aussi répandu qu'à présent.

Quand on pratique le *kihon*, il est normal de s'entraîner avec des gens d'un même niveau, mais l'écart entre nous et nos seniors était considérable. J'étais angoissé à l'idée de m'entraîner avec eux. Même s'ils me faisaient une ouverture pour faire une attaque, j'étais généralement si tendu que j'échouais à faire de bonnes frappes.

A cette époque, les instructeurs ne parlaient pas beaucoup. Tout au plus donnaient-ils un ou deux conseils et c'était tout. Apprendre par l'expérience concrète était alors considéré comme plus important que de le faire par les mots. En japonais, on dit « *hyakuren jitoku* », ce qui veut dire qu'on ne peut maîtriser quelque chose qu'en le faisant une centaine de fois. Toutefois, quand il nous arrivait de recevoir un conseil, il avait toujours un effet considérable.

Je devais avoir une vingtaine d'années quand, un jour, l'un de mes instructeurs m'a conseillé d'abaisser mon *kensen* et d'imaginer que je perçais la poitrine de mon adversaire. Mon *kensen* était toujours relativement haut, et, bien que mes résultats en combat aient été plutôt bons, mon kendo n'était pas équilibré. Je n'étais pas conscient de ce problème jusqu'à ce qu'on me le fasse remarquer. J'ai commencé à prêter plus d'attention à l'emplacement de ma main gauche, la distance entre mes pieds, et mon *metsuke* (regard).



J'étais particulièrement préoccupé par l'emploi de ma main droite et mon *tenouchi*. Il est dit que la main droite n'a qu'un rôle secondaire, mais si l'on n'applique pas assez de force au moment de l'impact, la frappe n'aura pas de *sae* (fermeté). Inversement, si l'on est trop conscient de devoir resserrer la main au moment de l'impact, souvent on le fera avant que se fasse le contact avec la cible, et l'on aura une tendance à se déporter sur la gauche au moment où l'on poursuit au-delà de son adversaire.

Faire claquer le pied gauche après avoir effectué une frappe permettra le maintien de l'équilibre. C'est un concept relativement simple, mais il est difficile de penser aux actions de sa main droite et de son pied gauche au même moment. L'idéal est d'appliquer une même force dans les mains droite et gauche, et de tenir le *shinai* de façon serrée, juste assez pour qu'il ne s'échappe pas des mains au moment de l'impact.

Les candidats aux plus hauts grades en kendo sont souvent contraints de s'entraîner et d'enseigner en même temps ; ils ne reçoivent guère de conseils pour eux-mêmes faire des progrès. Il est toutefois possible d'y remédier en examinant son propre *kamae* dans le reflet d'un miroir. On doit faire preuve d'initiative et trouver des moyens d'évaluer ses propres forces et faiblesses.

2. Un entraînement ciblé

On dit que le fait de porter le premier coup surpasse les mille suivants. Vous devez toujours vous efforcer de remporter le premier point. Même si l'attaque semble incongrue, n'arrêtez pas, ne baissez pas votre garde. Persistez jusqu'à ce que vous soyez capable de faire ce premier point décisif. N'oubliez pas cet état d'esprit. Il est en relation avec votre approche du *keiko*. Dans un *keiko* idéal, les deux partenaires maintiennent une intensité mutuelle dans leurs efforts pour marquer le premier point, et travaillent pour maintenir la tension de l'antagonisme. Si l'un d'eux attaque le premier et casse ce lien, alors la seconde personne fait de même et le *keiko* ne sera alors bénéfique à personne.

Il en va de même dans la façon de pratiquer le *kihon*. Afin de bénéficier au maximum de l'entraînement, le *motodachi* se doit de maintenir la pression. Quand vous recevez un coup, conservez la connexion. Quand vous bloquez, faites suivre immédiatement par une technique de contre et veillez à forcer votre partenaire à rester vigilant. Maintenir ce type de concentration en *keiko* n'est pas chose facile, mais l'attitude du *motodachi* a un effet profond sur l'esprit du partenaire et sur sa façon de pratiquer. Si la pression appliquée pendant l'entraînement est implacable, alors la session sera plus concentrée et vice-versa.



Le *keiko* est habituellement une affaire de courte durée. On dit que, dans chacune de ses sessions Nakayama Hakudô *Sensei*, le célèbre *kenshi* d'avant-guerre, s'affrontait à deux reprises avec chacun de ses élèves. Ses élèves attaquaient à fond et se fatiguaient très vite, raison pour laquelle ils allaient ensuite solliciter *Sensei* une fois de plus.

C'est le *keiko* le plus éprouvant qui a les meilleurs résultats. Les *kendoka* qui convoitent le 8ème *dan* sont déjà instructeurs, et de ce fait n'ont pas souvent l'occasion de s'engager dans un « kendo offensif » contre un adversaire plus fort. Cependant, si vous participez juste à un *keiko* de façon passive (c'est-à-dire en recevant seulement), ce sera à la longue de peu de bénéfice pour vous. Pour y remédier, vous pouvez y mettre plus d'énergie et vous concentrer sur la façon dont vous-même vous comportez en tant que *motodachi*.

Pour le passage de grade de 8e *dan*, la durée du match est fixée à deux minutes ; elle est de quatre-vingt-dix secondes pour les 7e *dan*. C'est peu pour démontrer ce que l'on vaut réellement. Si l'attaque que vous portez se révèle infructueuse, vous devez sans désespérer continuer à harceler votre adversaire. Si vous vous approchez trop, faites *tai-atari* et essayez de forcer une ouverture. Assurez-vous, quoiqu'il arrive, de maintenir la connexion ainsi que votre résolution. Ce n'est qu'en vous entraînant de cette façon que vous y parviendrez le jour de l'examen.

Un an avant de passer mon 8ème *dan*, je me suis astreint à un régime de *keiko* très intense. A cette époque, j'étais instructeur pour la police, mais la façon dont je m'entraînais n'était pas différente de celle des membres plus jeunes. Personne ne pouvait dire qui était le *motodachi* dans la mesure où je ne faisais qu'attaquer. Dans les passages de grade, la seule façon de dominer ses nerfs et l'emporter sur des adversaires coriaces est de s'entraîner à tel point que l'on passe en mode « pilote automatique » avec des techniques et une condition physique à leur maximum.

Alors qu'approchait la date de l'examen, je devenais nerveux. Le jour « J » cependant, j'ai donné à mon plein potentiel. En fait, on m'a même fait des remontrances pour avoir frappé trop fort mon adversaire ! Certes, il est très important de s'entraîner et de développer "*tame*" (présence physique et spirituelle), mais il est aussi très important de développer un réservoir d'énergie pour alimenter l'explosion lors de l'attaque. Si vous ne l'avez pas, vous ne serez pas en mesure d'attaquer. Ne soyez pas effrayé à l'idée d'être frappé, et entraînez-vous à faire des attaques sincères. De même, assurez-vous de frapper conformément à ce qu'est le vrai *kihon*.

Je ne dis pas que c'est la seule façon de se préparer, mais force est de reconnaître que la condition physique baisse avec l'âge.



Au Japon, les candidats sont regroupés en fonction de leur âge ; ainsi, si vous pouvez vous maintenir à un niveau au-dessus du reste pour ce qui est de votre condition physique, cela vous donnera un énorme avantage.

3. Sutemi, les attaques engagées sans peur

“Shimano-san, essaie de t’entraîner sans tant frapper. C’est beaucoup plus difficile que tu ne le penses...” J’ai reçu ce conseil lors d’un stage intensif pour haut gradés. Je me demandais ce que voulait dire le *sensei* par « ne pas frapper ». Attaquer est certes toujours important, mais ce conseil m’avait été adressé pour une raison spécifique. Cela ne signifiait en aucune façon que je devais m’autoriser à être frappé. Après de nombreux tâtonnements, j’ai finalement réalisé que je pouvais contrôler mes adversaires sans frapper ni être frappé en m’adaptant à différents types de *seme* et en raccourcissant les distances. J’ai essayé de ce faire, mais c’était vraiment difficile. Mon corps bougeait instinctivement, et je ne pouvais pas m’empêcher de frapper en *debana* ou *kaeshi-waza*.

Au sujet du contrôle de son adversaire, on parle du précieux enseignement du « *san-sappô* ». Cela veut dire « tuer » le sabre de votre adversaire, son *waza* et son *ki*. « Tuer » le sabre fait allusion à l’action de supprimer ou heurter (*harai*) le *shinai* de son adversaire en lui empêchant toute liberté de mouvement du *kensen*. Tuer la technique veut dire conserver la pression vers l’avant et ne pas donner à son adversaire le temps de préparer son action ou faire une attaque effective. Tuer son *ki* signifie le submerger de votre propre *ki* pour le décourager et l’empêcher de prendre l’initiative.

J’ai continué à m’entraîner dans cette méthode du “non frapper” et en ai incontestablement appris beaucoup sur l’importance du *ma-ai*. Bien sûr, l’explication standard du *ma-ai* se résume à la distance dans l’espace entre vous et votre adversaire. Cependant, il existe aussi une distance temporelle, de même qu’une distance mentale. Elles aussi se rangent dans la catégorie du *ma-ai*. Il existe une frange ténue sur laquelle on peut grignoter sur le *ma-ai* préféré de son adversaire sans qu’il s’en rende compte. Il existe en kendo un adage plutôt abscons sur le *ma-ai* : « maintiens une distance qui est proche pour toi mais distante pour ton adversaire. » C’est un axiome important. Votre distance idéale de frappe (*uchi-ma*) dépend largement de vos capacités physiques. *Uchi-ma* étant la distance dans laquelle on est aisément capable de sans danger frapper son adversaire, il incombe à chacun de découvrir et de maîtriser l’intervalle le plus approprié.



La dextérité physique baissant avec l'âge, votre *uchi-ma* se rapprochera naturellement d'autant. Mon conseil serait de toutefois consciencieusement appliquer *seme* depuis *tô-ma* (c-à-d. un peu plus loin que de coutume) aussi longtemps que vous le pouvez pendant que vous vous déplacez dans l'*uchi-ma*. Quand j'étais plus jeune, l'un des instructeurs de la police m'avait conseillé de « fermer un petit peu l'espace ». Cela pouvait avoir bon nombre de significations et je n'étais pas sûr de ce qu'il me demandait : de combattre à partir de *issoku ittô-no-ma* ou au contraire d'établir mon *uchi-ma*. Cela m'a pris un bon bout de temps pour comprendre qu'il s'agissait de cette dernière option. En *keiko*, reposer sur sa seule rapidité et force physique a ses limites. J'ai progressivement réalisé que le *sensei* me disait de ne pas tout miser sur ma force, mais plutôt d'aller au-delà et d'aborder un niveau de compréhension plus élevé du kendo et des principes essentiels (*riai*) induits par le contrôle du *ma-ai*.

Pour revenir à l'idée du *keiko* "sans frapper", la tendance à vouloir frapper son adversaire sans être soi-même frappé est un instinct humain naturel. Il est cependant possible, par l'entraînement, de développer un état d'esprit où l'on n'est pas effrayé à la perspective d'être frappé. Ce fameux état d'esprit est lié au *shin-ki-ryoku-itchi*.

Shin= savoir -> clarté -> *mushin*

Ki= effort -> s'installer/régler -> pur

Ryoku= forme -> technique -> voie

Quand une toupie tourne, elle a l'air d'être parfaitement immobile ; mais si vous lui jetez du sable dessus, les grains sont immédiatement projetés dans toutes les directions. De même, quand vous pouvez parfaire votre *ki* au point qu'il ne laisse pas d'énergie superflue rejaillir au-dehors, vous devenez et semblez posé. Votre force concentrée est capable de percer vos adversaires et de les submerger.

Cette progression naturelle de la force de votre kendo est la conséquence de l'entraînement qui trempe votre corps et votre esprit au fil des années.

Mushin est le plus haut niveau de *shin* (l'esprit); autrement dit, atteindre cet état d'esprit signifie que vous ne craignez plus d'être frappé. Dans le Shintô Munen-Ryû, il y a un adage « La lame suit les mains, les mains suivent les lois (*hō* : enseignements divins) ; les lois suivent la volonté des dieux. » C'est un idéal traditionnel concernant les lois naturelles de l'univers. L'illustration de ces lois se retrouve dans l'image des flots d'une rivière qui se heurtent à des rochers sans s'arrêter ou stagner. Cela se fait naturellement, et de façon similaire, votre kendo doit être aussi naturel et en accord avec les principes fondamentaux. Pour appliquer cette idée lors des examens, vous devez totalement vous engager dans vos frappes quand vous attaquez, sans vous soucier d'être vous-même frappé. On appelle cela *sutemi*.



Les pensées d'évitement des coups nuisent à votre kendo et le dénaturent. Vous devez toujours essayer de vous débarrasser des quatre faiblesses en kendo, *kyô-ku-gi-waku* (surprise, peur, doute, confusion) afin de faire une véritable frappe *sutemi*. C'est une chose à laquelle je travaille continuellement. Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais c'est cela qui fait que le kendo est quelque chose d'aussi fascinant et riche de sens tout au long de la vie.

Notes :

1_ Le Dictionnaire japonais-anglais du kendo de l'AJKF définit "*tame*" de la façon suivante. « Quand, en réponse de l'attaque de l'adversaire ou lorsque l'on effectue une technique, le fait d'être à la fois mentalement et physiquement calme, et de maintenir un état d'esprit serein en dépit du stress de la situation ». (P. 101)

2_ Quand quelqu'un perçoit intuitivement un signal de son adversaire, les trois éléments que sont l'esprit (*shin*), le *ki*, et le corps (*ryoku*) se traduisent instantanément en une technique (se reporter au Dictionnaire japonais-anglais du kendo de l'AJKF, p 89)



« Quand vous vous entraînez, conservez toujours à l'esprit les "principes du sabre" »

Oka Kenjiro (8-dan hanshi)

Traduit par Alex Bennett - traduction française Agnès Lamon. Traduction de l'article "shinsa-in no me", tiré du Kendo Jidai Magazine de mai 2002

Oka Kenjiro est né à Tokyo en 1927. Il commence le kendo en 1939 sous la direction, entre autres, d'Aoki Hideo et Morita Tsunejirô. 2 ans plus tard, il devient élève à la prestigieuse Kôdô Gikai, puis à l'Ecole Normale Supérieure de Tokyo en 1945. Après la guerre, il devient professeur dans le secondaire. Tout au long de sa carrière, il fut tour à tour second en charge de la All Japan Physical Education Kendo Section, professeur à l'académie de police, professeur puis président de l'International Budo University. Il sortit vainqueur du 4e Meijimura Kendo Tournament pour les 8e dan, et travailla pour la All Japan Kendo Federation. Oka sensei nous a quitté en 2006, et Kendo World tenait à remercier Madame Oka pour la permission de publier cet article. Nous remercions également le Kendo Jidai Magazine de nous avoir autorisés à traduire cet article.

Etudier avec le bon état d'esprit

Beaucoup de maîtres de kendo ont déjà apporté leur contribution dans ces colonnes, donnant des conseils basés sur leur expérience personnelle. Je voudrais parler moins de ma propre philosophie du kendo que profiter de l'occasion qui m'est ici donnée de présenter les enseignements de mes instructeurs, gens d'une autre génération.

J'ai commencé à pratiquer le kendo avec Yuasa Tesutarô, en 1939, à mon entrée au collège. En 1942, Aoki Hideo, pensionnaire au Kodo Gikai, vint nous faire les cours en tant que professeur contractuel. Les katate tsuki d'Aoki Sensei étaient incroyablement puissants. Même avec une seule main, il pouvait nous éjecter du parquet, jusque dans les lambris.



Je lui ai un jour demandé comment il était capable de générer autant de puissance dans son tsuki. Il me répondit : « Si l'adversaire s'avance, ça ne marchera pas. Au contraire, c'est quand il pense à faire un mouvement de retraite, c'est à ce moment-là que je lance mon attaque. »

Aoki sensei semblait m'avoir pris en affection; il m'invita à rejoindre le *Kodo Gikai*. J'ai accepté cette invitation et allais m'entraîner là-bas après les séances d'entraînement à l'école. Aoki sensei a été incorporé dans l'armée 18 mois plus tard, et c'est Morita Tsunejiro Sensei qui nous a été envoyé pour le remplacer. J'ai eu la chance de pouvoir passer beaucoup de temps avec Morita Sensei et ai souvent été reçu chez lui. Toutefois, nous ne parlions que très rarement de kendo. Le moment du *keiko* était le seul où il se permettait de parler du kendo. Il me semble qu'actuellement certains professeurs de kendo donnent en fait trop d'informations verbales à leurs élèves. D'ailleurs, en ces temps-là « *keiko* » était synonyme de *kakari-geiko*. Jamais on ne nous a enseigné de *waza*.

Aoki sensei et Morita sensei étaient très bons amis et j'ai entendu dire que Aoki Sensei était quelqu'un qui travaillait très dur. Au milieu de la nuit, quand tout le monde était endormi, il se rendait au dojo, suspendait une pièce au plafond avec une ficelle et s'entraînait à faire tsuki. Il devint si bon à cet exercice que certains l'appelèrent « tsuki-Aoki » ; j'ai eu la chance d'avoir rencontré ces deux maîtres: cela eut pour résultat de changer mon regard tout entier du kendo. Eux, ainsi que Tanijima Saburo sensei étaient connus comme « les trois oiseaux » du *Kodo Gikai* ; ils étaient très célèbres et grandement respectés pour la qualité de leur kendo.

Reidan jichi - ressentez-le et donnez-lui corps !

J'ai passé mon 7ème dan en 1967, à l'âge de 39 ans. J'ai commencé à travailler pour le High School Physical Education Federation (le Kotairen) en tant qu'assistant de Yuno Masamori sensei. Il se mettait dans des rages folles dès que quelqu'un lui posait une question. Son approche pédagogique consistait à encourager l'élève à résoudre ses problèmes tout seul plutôt que de demander une solution rapide. Quand il faisait l'aumône de ses conseils, ils étaient si profonds qu'il était souvent très difficile de comprendre sans avoir au préalable étudié les textes classiques du bouddhisme !



Cependant, j'ai toutefois retenu 5 points de son enseignement:

1. Ne jamais faire retraite en kendo
2. Ne pas frapper sans discernement ! Un katana n'est pas quelque chose avec lequel on frappe de façon inconsidérée, bon gré mal gré.
3. Quand vous frappez, faites-le d'un seul mouvement
4. Etudiez l'importance du *shinogi* sur le côté *ura* du *shinai*.
5. Plutôt que de seulement penser à respirer, tâcher d'expirer trois fois plus.

Par mon travail au *Kotai-ren* j'ai eu à de nombreuses reprises l'occasion de partir sur les routes avec Yuno sensei. Deux ou trois fois par an, nous faisons ensemble une tournée nationale pour observer ce qui se passait dans les compétitions, enseigner lors des stages, etc.

Mon rôle consistait toujours à faire la démonstration de ce qu'il enseignait, ce qui fait que j'étais constamment sous pression, devant toujours faire très attention à tout ce qu'il pouvait dire. Les huit années passées à sillonner le pays avec lui après avoir passé mon 7ème dan se sont par la suite révélées extrêmement bénéfiques dans ma carrière de kendo.

“Frapper de façon indistincte” signifie qu'il y a de fortes chances de se retrouver soi-même touché. Cela m'a amené à élaborer de nombreuses façons de faire pour ne pas être touché. On ne me l'a jamais enseigné directement, mais j'ai fini par réaliser que si je bougeais mon pouce gauche vers le nombril de mon adversaire, aussitôt qu'il initiait une attaque, je le frappais à la gorge. Si je bougeais mon *shinai* vers le haut, en faisant cela, j'étais en mesure d'exécuter *suriage-waza*; et *uchidachi-waza* si j'inclinais mon *shinai* vers le bas. En ce temps-là, la plupart des combattants attaquant en droite ligne, il était donc relativement aisé de maîtriser *suriage-waza*.

Grâce à cette collaboration avec Yuno Sensei, j'ai aussi pu faire la connaissance de nombreux maîtres célèbres. Chaque fois que Matsumoto Toshio posait les yeux sur moi, il me faisait prendre *kamae* et corrigeait mon *te no uchi*. Tamari Yoshiaki Sensei m'a dit d'"appliquer le *seme* au centre !" "Reconnaître quelles sont les véritables opportunités de frappe !". Quand j'ai fait un passage de 8ème dan préliminaire, il m'a conseillé de ne pas faire de *nidan-waza*. "Oka! Tu ne pourrais jamais faire *nidan-waza*, si tu avais un vrai katana." C'est lui qui m'a poussé à pratiquer un kendo en accord avec les "principes du sabre."

Takana Magojiro Sensei m'a enseigné l'importance d' "employer un *shinai* léger comme s'il était lourd, et un *shinai* lourd comme s'il était léger." La *tsuba* de son *shinai* était très petite. Quand je lui ai demandé pourquoi, il m'a répondu "Si tu as un bon *te no uchi*, tu n'as pas besoin de *tsuba*. Tu ne dois pas travailler les *waza* pour t'adapter aux outils dont tu te sers, mais les apprendre en développant ta dextérité."



Quand je m'entraînais avec lui, son *shinai* était toujours dardé sur moi comme un serpent, ce qui me stressait beaucoup. Mais cela m'a poussé à faire attention à mon *te no uchi* et comprendre comment l'employer de façon dévastatrice quand il était correctement maîtrisé.

Nakajima Gorozo Sensei a corrigé ma posture au relever du *sonkyo*. "Tu dois être prêt au combat quand tu te relèves".

Ogawa Chutaro Sensei était passé maître dans l'art du *degashira-men* ou frappe du *men* au moment où son adversaire était sur le point de bouger. C'est de lui que j'appris que le kendo n'était pas qu'une question de vitesse.

Quand j'étais face à Horiguchi Kiyoshi Sensei, son *kensen* pointait rapidement au-dessus du côté *ura* (externe). Dès que tentais une attaque, il frappait mon *kote*. Il recherchait toujours comment le côté *ura* pourrait être employé de façon efficace.

Tous ces maîtres m'offrirent quelque chose de différent. J'ai été en mesure de développer mon kendo grâce aux connaissances qu'ils me transmirent, et, plus prosaïquement, en m'efforçant de les mettre en application.

Jiri sobo (oublier les principes et la technique) - le niveau suivant jiri-itchi (unification des principes et de la technique)

Le Kendo est une façon de cultiver le corps et l'esprit par un entraînement en accord avec les principes du sabre. A ce titre, vous devez être capable de démontrer une compréhension de ce concept quand vous tentez les passages de grade d'un haut niveau. A l'époque où les guerriers se battaient vraiment avec un sabre, ils ne lançaient que rarement la première attaque. En lieu et place, ils amenaient plutôt leurs adversaires à penser qu'ils avaient de bonnes chances d'attaquer, et c'est juste au moment où ces derniers s'apprêtaient à lancer leur attaque qu'ils la tuaient dans l'œuf. C'est là le concept de *sensen-no-sen*.

Lors du passage de grade, vous disposez juste deux minutes (ou moins) pour démontrer votre niveau d'expertise en kendo. Pendant ce laps de temps, comment faites-vous pour forcer votre adversaire à attaquer? Comment faites-vous pour le troubler ou le déstabiliser? Ce sont là des choses que vous devez garder en tête à chacun de vos entraînements. Si lors de vos entraînements vous considérez sincèrement tous vos combats comme un affrontement de vie et de mort, vous aurez naturellement à cœur de prendre le premier point.



Pour y parvenir, il est crucial de s'entraîner avec un état d'esprit rigoureux, qui ne pardonne pas l'erreur.

Élégance et beauté de la technique sont des choses que l'on ne peut pas contrefaire. On ne peut y parvenir qu'au prix d'un continuel entraînement avec ces éléments en tête. En faisant ainsi, votre *waza* deviendra une seconde nature et un air de grâce se manifestera naturellement dans vos mouvements. Un vieil adage dit qu'il n'existe pas de *waza* qui puisse être expliquée. Autrement dit, pour être sincère, elle doit être faite inconsciemment, naturellement. C'est ce qu'on appelle *Jiri-itchi*, l'unification de la technique et de l'esprit; un but essentiel dans votre pratique. Cependant, pour faire l'acquisition de cette maîtrise utile à la société, vous devez dès lors oublier votre fixation de la technique et de l'esprit (*jiri-sobo*). C'est alors que cela devient naturel. C'est le niveau de maîtrise supérieur, celui auquel en tant que *kendoka* nous devons aspirer. C'est pour s'améliorer soi-même et améliorer la société.



“Vous devez avoir la ferme résolution de pratiquer un bon kendo”

Okuzono Kuniyoshi (9-dan hanshi)

Traduit par Alex Bennett - traduction française Agnès Lamon. Kendo World tient à remercier *Kendo Jidai Magazine* (Février 2002).

Okuzono Kuniyoshi est né à Kagoshima en 1925. Après avoir reçu son diplôme universitaire, il entre dans la police d'Osaka en 1939, devient instructeur de police en 1972 et professeur de kendo à l'Académie de Police en 1978. Il a pris part aux plus prestigieux tournois du Japon, notamment les Championnats du Japon, et a remporté la 13ème édition du Meijimura Tournament dédié aux seuls 8^e dan. Okuzono Kuniyoshi a maintenant pris sa retraite de la police mais participe toujours activement à la promotion du kendo, aussi bien au Japon qu'à l'étranger.

1. Partir à l'entraînement déterminé à transpirer.

Jusqu'à une date récente, je trouvais que le résultat des passages de grade se décidait d'après l'expérience personnelle du jury. Toutefois, avec la récente publication faite par l'AJKF des directives à l'attention des examinateurs et candidats, ce processus est devenu bien plus objectif pour les deux partis en présence.

Selon ces directives, les 6ème, 7ème et 8ème dan doivent comprendre ce qu'est le *riai* (la signification profonde) du kendo, et avant tout posséder *fukaku* (dignité) et *hin'i* (grâce) en plus des critères sur lesquels ils avaient été jugés pour l'obtention du 5ème dan. Ce qui veut dire que les *kodansha* (candidats haut gradés) doivent montrer des qualités dignes du grade qu'ils ont, qualités obtenues au gré d'un temps approprié d'étude et d'entraînement. En l'occurrence, selon moi, *fukaku* et *hin'i* sont ici la clef de tout.

Ces fameuses caractéristiques peuvent se voir à la façon dont se tient le candidat. Ainsi, quand je fais partie d'un jury, c'est la première chose à laquelle je prête attention. Je regarde aussi le *kamae*. Il est en effet facile de déterminer quel est le degré de compréhension du kendo de chacun par la seule observation du *kamae*. Cela englobe la prise en main du *shinai*, les déplacements, la posture, etc. Le candidat doit être en mesure de se mouvoir aisément, tout en maintenant de façon correcte les éléments précédemment cités.



Bien sûr, on ne parvient pas aisément au *fukaku* et au *hin'i*. Cela demande des années d'entraînement acharné avant que ces caractéristiques ne finissent par faire partie intégrante d'un individu. Si dans une session d'examen le candidat est pénétré de ces qualités, le jury le verra très clairement. Il est en effet facile de reconnaître qui fait semblant : les mouvements sont maladroits, et il n'y a aucune aura ou résonance qui frappe le cœur.

Les personnes qui tentent les plus hauts grades du kendo possèdent déjà cela de toute évidence depuis longtemps, et comprennent de quoi je parle. Mais la seule compréhension n'est pas assez. Le pratiquant doit mettre en relation cette compréhension avec un entraînement acharné, où il doit se rendre avec la ferme intention de transpirer. Comprendre est une chose, mais c'est inutile à moins que le corps ne s'en souvienne. C'est seulement à l'issue d'une longue période d'un dur entraînement que l'on est en mesure de développer les qualités de *fukaku* et *hin'i*.

Quand j'étais dans la police d'Osaka, il y avait bon nombre d'instructeurs qui étaient vraiment très forts. Quand j'avais à les combattre, j'essayais de les attaquer de mon mieux, mais leur *ki* était toujours trop puissant et je me sentais alors comme si j'étais contrôlé. De leur côté, eux me mettaient la pression à fond et, avant que je m'en rende compte, je me retrouvais suant et soufflant, incapable de faire quoi que ce soit. La pression qu'ils étaient capables d'appliquer par le seul pouvoir de leur *ki* était due à des années d'un dur entraînement.

Je me suis interrogé sur cette incroyable énergie qui était la leur, et me demandais comment je pourrais moi aussi développer une même sorte de *ki*. La réponse que je trouvai était de prendre le plus gros de leur énergie de plein fouet et d'attaquer autant que possible, vaille que vaille. Cela s'est fait sur plusieurs rudes sessions et plus de sueur que je n'ose l'imaginer ; mais ça en valait la peine.

Ici, la chose importante est de "recevoir" le *ki* du maître. Etre capable de recevoir le *ki* de son professeur est un grand privilège, et c'est ce sentiment qui rend capable d'endurer les rudes sessions d'entraînement. Les grands maîtres tels que Mochida sensei _10ème dan_ s'entraînaient en employant jusqu'à la plus infime parcelle de *ki* dont ils disposaient, quel que soit l'adversaire qu'ils affrontaient. J'ai moi aussi essayé de faire de même et mettais tout ce que j'avais dans tout et chaque combat, même si c'était contre des plus jeunes. C'est cette ligne de conduite, à laquelle je me suis astreint, qui m'a rendu à même de développer mon *ki*.

Une autre chose que j'ai toujours gardée en tête, était d'arriver à développer mon tempérament par l'entraînement de façon à devenir un individu qui pourrait contribuer à la société dans son ensemble. C'est là le concept de base de l'étude du kendo, et ce type d'état d'esprit contribue aussi à entretenir un *ki* puissant. Si l'on essaie de développer une efficacité technique juste pour gagner des matches, le *ki* se flétrira.



Le sage chinois Mencius a enseigné que l'on doit toujours conserver sa résolution, ou volonté, et ne pas risquer son énergie de façon inconsidérée. Si l'on s'épuise inutilement, cela nous laissera physiquement décomposé et mentalement confus. C'est la même chose pour le kendo. On doit être résolu à faire un bon kendo et devenir à la fois un excellent kendoka et une excellente personne. A cette fin, on doit être décidé à passer des années à progressivement développer le pouvoir de son *ki*.

2. Ne frappe pas avec tes mains, frappe avec tes pieds ; ne frappe pas avec tes pieds, frappe avec tes hanches ; ne frappe pas avec tes hanches, frappe avec ton cœur.

La fois où j'ai échoué en tentant mon 7ème dan, un sensei m'a dit d' « essayer de frapper aussi lourdement que possible avec un *bokuto* léger ». Je me conformai à cet avis mais trouvai cela très difficile à réaliser. Je n'avais pas véritablement compris la substantifique moelle de la chose et pensais plutôt qu'il serait bien plus intéressant et bénéfique de lancer un lourd *bokuto* comme s'il était léger, et c'est donc précisément ce que je fis. Cependant, après six mois passés à m'entraîner avec un *bokuto* lourd, tout ce que je réussis à faire fut de me blesser l'épaule. Je décidai alors de reprendre avec un *bokuto* léger, mais je ne parvenais toujours pas à comprendre l'intérêt de frapper avec un *bokuto* léger comme s'il était lourd.

Une autre fois, j'ai entendu le fameux enseignement « Ne frappe pas avec tes mains ... » J'ai commencé à y songer en faisant mes *suburi* quotidiens. J'ai alors commencé à réaliser que si je frappais avec le *bokuto* de mes seules mains, je le sentais léger. Cependant, je le sentais plus lourd quand je me concentrais et m'appliquais à frapper avec mes hanches. Au final je commençais à comprendre ce que cela voulait dire. Toutefois, s'il y avait dans mon cœur le moindre élément de confusion, peu importait combien j'essayais de me concentrer à frapper des hanches, le *kensen* se mettait à trembler, et je sentais mon *bokuto* redevenir léger. J'ai compris que frapper avec un *bokuto* léger comme s'il était lourd requérait un équilibre entre corps et esprit, et que c'était lié au concept de *heijoshin* (état d'esprit calme ou serein). Si l'on est capable de maintenir *heijoshin*, on sera en mesure de réagir en conséquence à tout ce qui pourrait survenir. Cela m'a enseigné l'importance du concept le plus fondamental du kendo, *kokoro* (le cœur, dans le sens d' « esprit »). Bien sûr, il est facile de l'écrire, mais on doit faire plus que juste le comprendre ou le cantonner à un niveau intellectuel. Autrement dit, il est très important de faire tous les efforts possibles pour essayer et comprendre ces concepts par la maîtrise de la technique.

Un autre domaine dans lequel j'ai eu particulièrement du mal fut celui des *kata* de kendo. Je me rappelle la fois où un sensei m'a dit « Ozuko, quel que soit l'événement, saute sur toutes les occasions qui s'offrent à toi pour démontrer les *kata* devant la foule avec un sabre. »



J'ai pris à cœur ce conseil et ai toujours recherché l'occasion de faire les *kata* devant les autres. Lors des tournois, les *kata* sont toujours faits avant que ne commence la compétition proprement dite. Inévitablement, l'arène est toujours bondée d'experts en kendo qui vous scrutent de leurs yeux inquisiteurs. Aucune faute n'est permise. Chaque mouvement doit être fait correctement, et c'était parce que je me jetais de moi-même dans cette rude épreuve que j'ai petit à petit été capable de comprendre l'essence du *kata*. J'ai ensuite été à même de l'appliquer dans mon entraînement quotidien.

Du temps où j'étais à l'Académie de police, je suis allé avec feu Onuma Hiroshi Hanshi visiter Sasamori Junzo sensei et m'entraîner dans la tradition de l'école Onoha itto-ryu. En participant à ces entraînements, je redécouvrais ce sentiment de « couper ou être coupé » qui est à la base du kendo. Oublier cela signifie s'éloigner du kendo. C'est du moins ce que je ressentis.

Il est flagrant de voir combien d'attention on a pu prêter aux *kata* de kendo, non seulement quand on effectue la partie *kata* lors des passages de grade, mais aussi dans la partie *shiai*. Les personnes qui ont beaucoup pratiqué les *kata* ont une façon de se tenir bien plus relâchée et naturelle. J'ai été membre de jury pour la partie *kata* de l'examen des 8^{ème} dan. Les candidats aux plus hauts grades se doivent de démontrer un *kata* « vivant ». Tout est relié aux concepts de *fukaku* et *hin'i*. Exécuter les *kata* sans penser aux conséquences et à sa propre mortalité dans le « couper ou être coupé » revient à réaliser un « *kata* mort ».

L'excellence des mouvements et l'aspect technique sont certes importants, mais afin de rendre le *kata* « vivant » on a besoin de vigueur et de réalisme dans la confrontation, d'un contrôle effectif de la force, de *sae* ou netteté dans les coupes, de *zanshin* et d'une bonne technique respiratoire. Tous ces éléments doivent former un tout, en un parfait ensemble. Si tel est le cas, le *kata* prendra vie avec vigueur. C'est pourquoi il est important pour les plus hauts gradés de durement s'entraîner pour y parvenir.

Dans son livre *Itto-ryu Gokui*, Sasamori sensei a écrit « si l'on s'exerce à la fois dans l'entraînement normal (*keiko*) et en *kata*, on sera en mesure de poursuivre son chemin en ayant 70 ans voire 80 ans et au-delà avec des personnes plus jeunes ». « Le *kata* est comme le *keiko*, et le *keiko* est comme le *kata* ». Leçon importante que celle-ci.



3. Regarder aussi au-delà du kendo

Il y a eu ces dernières années une tendance bienvenue à l'accroissement du nombre de *kenshi* âgés passant des grades. Ce phénomène montre que le kendo est une recherche que l'on peut poursuivre toute sa vie durant. Vouloir continuer à s'entraîner correctement dans son vieil âge demande d'être en bonne santé. Si vous ne vous sentez pas bien, vous devez vous abstenir de vous entraîner. Quelques-uns diront que s'entraîner guérit les troubles mineurs, mais je voudrais mettre en garde contre cette approche. Se préoccuper de sa santé est aussi un aspect important de l'entraînement et, si vous ne vous sentez pas en forme, il y a toujours l'option du *mitori-geiko*, qui consiste à regarder comment s'entraînent les autres. Mochida sensei a dit un jour « Si l'on ne se sent pas bien, il ne faut pas s'épuiser. Il est préférable de ne pas s'entraîner, mais de regarder à la place. *Mitori-geiko* est aussi une excellente façon de faire progresser son kendo. »

La raison pour laquelle je parle ici de *mitori-geiko* vient du fait que l'une des meilleures occasions pour observer et apprendre du kendo des autres se fait lors des passages de grade. On y est à même d'observer bien des types de kendo différents les uns des autres. Il y a tant de choses à apprendre ne serait-ce qu'en regardant les points forts et points faibles des autres, quand bien même ne serait-on pas sûr de pouvoir les appliquer immédiatement.

Être capable de reconnaître les points forts du kendo de quelqu'un d'autre est quelque chose de particulièrement important. Après tout, les gens qui passent l'examen réussissent parce que leurs belles qualités ont fait impression sur le jury. Si vous aussi pouvez voir les caractéristiques qui valent le coup dans le kendo de quelqu'un d'autre et l'intégrer dans le vôtre, alors c'est une façon sûre de progresser. Développer la capacité à voir de telles choses est également en soi une façon d'améliorer son kendo.

Je me rappelle d'un article intéressant au sujet des personnes qui présentent chaque match lors des tournois de sumo. Il y était dit qu'une voix simplement audible n'était pas suffisante. La voix doit être perçante. L'annonceur doit faire de telle sorte que ces lutteurs géants soient amenés à monter sur le *dohyo*, l'aire de combat. J'estime qu'il doit en aller de même lors d'un passage de grade de kendo. Une voix comparable à celle, idéale, de l'annonceur de sumo aurait l'effet de harponner le jury et fixer son attention. L'on doit toutefois être conscient du fait que trop insister sur le *kiai* peut aussi avoir pour effet inverse de travailler contre soi dans la mesure où l'on peut se retrouver temporairement désorienté. Ce fameux *kiai* résonnant idéal qui trouble les personnes alentour ne peut se cultiver que par un âpre entraînement.



Ma voix était plutôt menue et, aux environs de la trentaine, j'ai décidé de prendre des cours de théâtre *Noh* traditionnel, tant pour le chanter que pour le jouer. Le chant requiert d'élever la voix à partir du bas de l'abdomen (*hara*). La partie performance, soit le côté dansé de la chose, m'a été bénéfique pour renforcer mes hanches et m'a aidé à comprendre comment contrôler mes mouvements. La morale à tirer de tout ceci est que s'engager dans des activités autres que le kendo peut aussi avoir beaucoup de choses à offrir dans le cadre d'un développement global du kendo.



“Un kiai qui frappe le jury de plein fouet ”

Kobayashi Hideo (8-dan hanshi)

Traduit par Alex Bennett - traduction française Agnès Lamon. Kendo World voudrait remercier le Kendo Jidai Magazine pour la permission qui lui a été faite de traduire et publier cet article.

Né en janvier 1942 dans la préfecture de Kumamoto, Kobayashi Hideo a commencé le kendo au lycée. Après avoir obtenu son diplôme, il intègre en 1960 les forces de police de Kanagawa où il se forme sous le patronage conjoint de Kikuchi Hanshi et Nakamura Hanshi. Kobayashi Hideo s'est illustré dans les plus grandes compétitions du Japon ; il est actuellement le Shihan de la police de Kanagawa. Récemment encore, il a été désigné chef des arbitres lors des finales des Championnats du Japon de 2003.

1. Un kiai qui frappe le jury de plein fouet

Le *kiai* présente bon nombre d'effets importants. Il vous stimule et intimide vos adversaires, les dissuadant d'attaquer. Même dans la vie de tous les jours, il y a des occasions où pousser un bref cri donne un supplément de tonus, mobilise corps et âme. En kendo, un bon cri prépare votre esprit, améliore votre assurance et augmente la puissance de votre sabre quand vous attaquez.

Après s'être incliné, avoir fait *sonkyo* et s'être relevé, la bataille du *ki* et du *kensen* commence. Dans un passage de grade, je considère comme un point de la plus haute importance le fait pour le candidat de s'être ou pas laissé aller avec un *kiai* assez fort pour attirer l'attention du jury. Quand je fais partie d'un jury, je vois souvent des gens qui sont déjà trop gonflé à bloc avant même d'entrer en scène. Ce n'est pas là la bonne façon de se distinguer. Ce qui doit être remarqué par le jury, c'est un *kiai* perçant, fort, inoubliable : le jury regardera alors automatiquement, comme magnétisé.

Dans tous les passages de grade, tous les candidats crient le plus fort possible. Mais il y a toutefois une différence entre juste hucher fort et produire un *kiai* qui pénètre le cœur des membres du jury.



J'ai de temps à autres entendu les commentaires de personnes qui avaient échoué à leur examen dire qu'ils pensaient au moins avoir eu un bon *kiai*. Ce n'est pas aussi simple que cela. Le *kiai* doit se singulariser dans la foule. C'est quelque chose qui ne peut se produire qu'à la suite d'un dur entraînement.

Ayant dernièrement assisté à un passage de grade, j'y ai remarqué que tous les candidats étaient plutôt discrets. Peu nombreux furent ceux qui produisirent un *kiai* qui soit assez audible pour me faire lever le nez. Quand je donnais des cours aux enfants au dojo de la police, je leur avais expliqué que sur un barème de 100, si la frappe ne fait que 70, le *kiai* devait être de 30 pour que ça passe. Si la frappe n'est que de 40, le *kiai* doit être de 60. C'est de cette façon que je pouvais leur apprendre l'importance d'avoir des voix sonores, qui portent. Cela s'applique à tous les kendoka, à tous les niveaux.

J'ai gardé un souvenir marquant de mon cinquième essai à mon passage de grade de 7^{ème} dan. L'examen des 7^{ème} dan se tenait un jour après celui des 8^{ème} dan, à Kyoto, ce qui m'a donné l'opportunité de m'y rendre et d'assister à l'examen des 8^{ème} dan la veille d'avoir à descendre dans l'arène à mon tour. L'énergie spirituelle des candidats au 8^{ème} dan était quelque chose à voir. J'avais alors un peu plus de la trentaine, et le 8^{ème} dan semblait être un monde complètement différent. Chacun de ces candidats avait un *kiai* si fort qu'ils dégageaient une aura d'énergie quand ils combattaient devant le jury. Alors que moi, de mon côté, je me préoccupais davantage de la façon de faire bonne impression devant le jury, et essayais de contrôler ou raffiner mon *kiai* en un gracieux « Oop ! ». Observer les 8^{ème} dan a été pour moi, à plus d'un titre, un véritable choc culturel.

Force m'était de constater combien je faisais pâle figure en comparaison, et je me demandai alors à quoi j'avais pu penser jusque là. C'était une totale révélation.

Le jour suivant, c'était mon tour; je me suis abandonné et lançai le *kiai* le plus puissant que je pus. J'ai oublié d'essayer de faire bonne impression et voilà, j'avais réussi à la fin. Cela m'a confirmé dans l'idée que les membres du jury savaient faire la différence entre celui qui se contentait juste de paraître et celui qui avait le truc.

Le *kiai* est une manifestation de l'esprit. C'est le produit naturel de *shin-ki-ryoku-itchi* (union de l'esprit et de la puissance de la technique). Ce n'est dès lors pas quelque chose que l'on puisse contrefaire, et un *kiai* pénétrant n'est pas quelque chose qu'on puisse produire à volonté. C'est selon moi un concept très difficile à comprendre, mais en tout premier lieu vous devez vous concentrer sur votre adversaire et émettre un puissant cri à partir du *hara* (le bas de l'abdomen). De surcroît, ce n'est pas quelque chose qui peut se faire au hasard.



On doit retourner un *kiai* puissant juste au moment où son adversaire a fini ou est en train d'achever le sien. Il existe des règles tacites en *kiai*.

Il existe en fait beaucoup d'enseignements ésotériques au sujet du *kiai*, tel que « la voix doit venir de quelque chose et aller vers rien » et « en définitive, il n'y a pas de voix du tout ». Pourtant, je veux encourager même les plus vieux kendoka à produire le *kiai* le plus pénétrant qu'ils peuvent. Il va de soi que les jeunes seront capables de pousser de puissants *kiai*, mais il serait même plus impressionnant si un vieux kendoka faisait de même.

2. Pouvez-vous produire du *sae* ?

En 1985, Il m'a été demandé d'assister dans un stage Shigeoka sensei, 9th dan Hanshi. A la fin du stage, celui-ci m'a demandé combien d'années j'avais encore à attendre avant de pouvoir me présenter à l'examen du 8ème dan. Quand je lui ai répondu qu'il me restait encore cinq ans, il m'a ensuite demandé « Que pensez-vous qui soit le plus important dans l'examen de 8ème dan ? »

C'était une simple question, mais une question à laquelle je ne savais pas répondre. C'est alors qu'il m'a dit « *sae* est la clef de tout ». *Sae* est le terme qui signifie fermeté ou vivacité en technique. J'étais certes déjà conscient de l'importance du *sae*, mais après avoir recueilli ses augustes paroles, je me donnai pour tâche de faire des recherches poussées sur la signification profonde de la chose cachée derrière le concept.

Afin d'exécuter une technique ferme, pleine de *sae*, il faut un complet contrôle du *te-no-uchi*, c'est-à-dire la prise en main, tantôt ferme, tantôt relâchée. Si la prise est trop tendue, il sera impossible de produire du *sae*. La méthode la plus efficace pour apprendre *sae* est, selon moi, de beaucoup pratiquer les *suburi*.

Au sujet de la façon correcte de tenir son *shinai*, on a toujours constaté que la main droite devait se comporter comme si elle tenait un œuf. S'il y a trop de pression, l'œuf se brise. S'il n'y en a pas assez, il est à craindre que l'œuf s'échappe. Il ne doit pas être « pris en main » tel qu'on l'entend, mais plutôt délicatement tenu. La main gauche doit tenir le *shinai* comme s'il se fût agi d'un parapluie. De cette façon, comme avec un parapluie, la poignée tient naturellement dans la main, qui est étirée vers l'extérieur plutôt que « froissée ».

C'est Nakamura Chutaro Hanshi qui m'a très minutieusement enseigné la façon correcte de faire *suburi*. Il disait toujours « Si le *kensen* ne vit pas, il n'y a absolument aucune espèce d'intérêt à faire cet exercice ». Quand le *kensen* prend vie, il palpète une ou deux fois au moment où l'on attaque. Quand j'enseigne dans les stages, je suis souvent très étonné de voir combien les gens font mal *suburi*.



Ogawa Sensei nous avait dit de “ placer le *ki* dans le *kensen*”. Quand le *ki* s’épanouit, il se déplace des mains au *shinai* jusque dans le *kensen*. En d’autres termes, au fur et à mesure de votre progression en kendo, vous êtes en mesure de mieux gérer les adversaires qui se présentent à vous. C’est parce que votre *ki* réside dans le *kensen* de votre *shinai* que vous avez une marge de manœuvre pour agir en fonction de n’importe quelle situation.

La faculté de frapper avec *sae* se développe au gré de la répétition des *suburi*. Cependant, *sae* sera contrarié si vos épaules et coudes sont raides. Très étonnamment, si vos membres sont raides, ceux-ci affecteront votre esprit qui à son tour deviendra rigide. Les articulations doivent être relâchées ; la prise doit être resserrée à l’impact et tout de suite après se relâcher. C’est le secret qui fait naître *sae*. Le *kensen* bouge le premier, suivi par les coudes, puis enfin épaules. Si les mains bougent les premières, le *kensen* ne viendra pas à la vie. Ce n’est pas quelque chose qui se fait aisément, cela requiert beaucoup de détermination et de dur travail. Je soupçonne que beaucoup de droitiers ont tendance à se concentrer sur leur main droite. Si l’on se concentre sur l’extension de son coude gauche, la main droite s’étirera alors elle aussi naturellement.

Puisque l’on emploie un *shinai* en *keiko*, je conseille de commencer le régime de *suburi* avec un *shinai* léger. Il est important d’essayer de faire rapidement l’armer haut, et non pas le swing bas. Afin de parvenir à faire une frappe avec *sae*, avoir une vitesse uniforme est nécessaire. Cette rapidité est celle que l’on atteint quand on lève le *shinai* au-dessus de sa tête. Bien que la vitesse soit importante, cela ne veut pas dire pour autant que vous devez tout faire de façon rapide. Cela requiert une sorte de vitesse explosive. Dès qu’il y a une ouverture dans la défense de votre adversaire, vous devez instantanément bouger pour attaquer. Les grands combattants en kendo possèdent une vitesse phénoménale dans leur armer.

Un autre élément essentiel dans la quête du *sae* est d’avoir une *kamae* correcte. Si votre dos ou l’arrière de votre genou dévie, il sera impossible de faire une frappe réussie avec *sae*. La jambe gauche, le talon gauche et la main gauche doivent être stables pour maintenir une posture correcte. En kendo, il est parfois dit : « le nombril est chef ». Ce qui implique que les membres sont sous les ordres du nombril qui est le centre du *ki*. Cela peut paraître une étrange comparaison, mais aussi longtemps que le Général Nombril commande dans la bataille, la victoire est quasi assurée.



3. Combattre les quatre faiblesses (*shikai*)

Shikai fait référence aux quatre conditions mentales pernicieuses: surprise, peur, doute et hésitation. Quand les *shikai* apparaissent, cela veut dire que vous êtes ouverts aux attaques, et votre adversaire tirera profit de votre faiblesse. La seule façon de les empêcher de se manifester, c'est de beaucoup s'entraîner.

C'est très simple. Vraiment. Songez au *keiko*. Lors des passages de grade, votre degré réel d'entraînement est très visible. Si les efforts dans l'entraînement n'ont pas été très poussés, le jury le percevra nettement. Il est difficile de parvenir à s'entraîner suffisamment quand on a des obligations professionnelles et familiales. Je me rappelle que, quand j'ai quitté la Tokuren (Brigade spéciales de Police, réservée aux kendoka), j'ai reçu un dernier enseignement de Kikuchi Hanshi. Il m'a dit : « Kobayashi, c'est maintenant que ton kendo commence véritablement. ». En d'autres termes, la mission qui m'attendait était de trouver le moyen de faire le plus de choses possibles du temps limité que j'aurai pour me consacrer à l'entraînement. Peu importe qui on est et ce que l'on fait, cela se résume à s'abandonner avec une bonne grosse voix, et tirer le meilleur parti de chaque moment de l'entraînement.

Mon objectif pour le 8ème dan était d'essayer de découvrir comment rendre mon kendo imposant et empreint de dignité. Dans les passages de grade, on dispose d'à peu près deux minutes pour démontrer ce que l'on vaut. Ce n'est pas chose facile dans la mesure où votre adversaire en face essaye de faire très exactement la même chose. C'est même difficile. Dans un passage de grade, la première attaque prend habituellement 15 à 20 secondes avant de partir. Par conséquent, quand je me prépare, je concentre mes efforts sur le moyen d'accumuler autant de ki et d'énergie que possible dans ce très court laps de temps. J'y suis parvenu en regardant l'état d'esprit démontré par le rôle du *sidachi* dans les kata de kendo. Le premier qui bouge a perdu et cela se retrouve même de façon évidente dans le monde du travail par exemple où il est d'usage que l'inférieur salue le patron le premier. Celui-ci répondra en conséquence, d'une façon supérieure.

Dans un passage de 7ème dan, le temps imparti est d'une minute quinze secondes, et de deux minutes pour les 8ème dan. Chaque fois que je m'entraînais, je gardais cette durée en tête et imaginais que chaque combat que je faisais était celui du passage de grade. J'ai trouvé que c'était là un moyen efficace pour apprendre à contrôler sa nervosité. J'ai également veillé à ce que chaque personne avec laquelle je m'entraînais me donne son avis ; même s'il n'y a pas de *sempai* ou de *sensei* présent, les *kohai* peuvent eux aussi avoir beaucoup de remarques importantes à faire. Il est crucial de demeurer objectif et de rechercher les avis des autres plutôt que de tomber dans le piège de l'autosatisfaction.



Il est aussi essentiel de rechercher à développer la confiance et savoir au fond de soi que son kendo est plus avancé. C'est souvent plus facile à dire qu'à faire, mais croire en soi est impératif si l'on veut réussir. Savoir que son kendo est plus avancé a pour effet de fixer la *kamae*, et l'on se fait alors proprement violence afin de s'empêcher de casser sa posture pour faire des frappes de peu d'intérêt. Votre adversaire trouvera aussi très difficile de forcer des ouvertures sur vous. Soyez toutefois conscients du fait que ce que j'explique ici ne veut pas dire que l'on devrait regarder son adversaire de haut. Ce n'est absolument pas ce que je préconise.

Une autre chose encore à garder à l'esprit est qu'un passage de grade n'est pas un endroit où l'on se rend pour démontrer des techniques de base du *kihon*. Vous êtes là pour mettre en valeur le vrai kendo, celui que vous pratiquez dans les sessions de *keiko*. Cependant, siégeant parmi le jury, je vois souvent beaucoup de personnes tenter des choses qu'ils ne tenteraient probablement jamais dans le cadre de leur entraînement. Bien sûr, si vous pouvez faire LE men impeccable tel ceux qu'on trouve dans les manuels ce sera très bien, mais c'est très rare. En définitive, un passage de grade est supposé être un examen pratique, et l'on attend de vous que vous pratiquiez votre vrai kendo. Aussi longtemps que vous garderez ceci à l'esprit, vous ne gaspillerez pas votre énergie à essayer l'impossible.

Les *waza* (les techniques) sont une extension de votre corps. Tout ce à quoi vous pensez avant de les faire ne peut véritablement être appelé *waza* dans la mesure où cela n'a pas été appris par votre corps. Ce n'est pas une part de vous-même. C'est comme être capable de se battre à partir de la distance *issoku-itto-no-ma*. Si c'est toujours trop loin pour vous d'attaquer, avancez-vous un peu plus près jusqu'à ce que vous soyez pile à la distance où frapper et être frappé. Ce procédé de bouger dans l'intervalle correct est très important. Une fois là, votre corps prendra soin du reste dès qu'une opportunité se dessine. Le chemin est long et abrupt, mais c'est l'essence même du kendo que de progresser et s'élever tout du long.



“Jusqu’à quel point pouvez-vous vous sacrifier dans l’attaque ?”

Harada Genji (8-dan hanshi)

Traduit par Alex Bennett - traduction française Agnès Lamon. Kendo World voudrait remercier le Kendo Jidai Magazine pour la permission qui lui a été faite de traduire et publier cet article.

Né en 1925 dans la Préfecture d'Iwate, Harada Genji a commencé à pratiquer le kendo à son entrée au collège. En 1943, il intègre le Tokyo College of Physical Education (Tsukuba University). Diplômé quatre ans plus tard, il devient professeur de lycée dans la préfecture de Kanagawa, avant de retourner dans sa préfecture natale. Il a arrêté d'enseigner en 1985.

Harada Genji a mené ses élèves au succès dans les championnats lycéens et a lui-même été un brillant compétiteur, faisant de nombreuses apparitions dans les championnats nationaux, le National Sports Meet, le Tozai Taiko, le Tournoi Meijimura des 8ème dan et bien d'autres encore. Harada Genji occupe actuellement des fonctions administratives au sein de la Fédération Japonaise de Kendo, de la All Japan School Kendo Federation, ainsi que dans d'autres fédérations locales.

Jusqu’à quel point pouvez-vous vous sacrifier dans l’attaque?

Quand on avance dans son entraînement, on améliore graduellement et sa force et son niveau technique. Un passage de grade est l'examen de cet ensemble, afin de se rendre compte si l'on est digne d'un dan particulier. En tant que membre de jury, je fais particulièrement attention au fait que le candidat soit ou pas en mesure de faire usage de tous ses moyens. Selon les niveaux, les exigences ne seront pas les mêmes. Le candidat au *shodan* doit être capable d'attaquer sans relâche. Le postulant au *nidan* doit être capable de faire de même, mais avec plus d'intention basée sur une compréhension rudimentaire du *seme*. Le dénominateur commun à tous est l'aptitude à complètement se sacrifier dans l'attaque une fois celle-ci engagée. C'est ce que l'on appelle "*sutemi*".

Plus important est le grade, plus grand sera le degré de "*ri*" (niveau de compréhension des principes) exigé. En d'autres termes, si votre opposant a un *kensen* solide et que vous l'ignorez et faites une "attaque-sacrifice", elle ne sera pas comptée comme *sutemi* puisque n'étant pas basée sur la réflexion.



Une attaque, particulièrement à un haut niveau, doit être faite avec l'esprit de sacrifice, mais ne peut se réaliser que si tous les critères sont en accord avec le *ri*. Autrement dit, elle ne doit jamais être faite au hasard. C'est uniquement par ce type d'entraînement qu'il est possible d'acquérir la noblesse et la beauté propres au kendo.

Je conserve gravé dans ma mémoire le match qui a opposé Ogawa Chutaro Hanshi à Kurozumi Hanshi lors du Kyoto Taikai de 1974. Ce fut l'un des matches les plus étonnants que j'aie jamais vu. J'étais au premier rang, et me rappelle encore trépidant d'excitation tout au long de la progression du match. Ils se faisaient face à un intervalle un peu plus grand que *isso-ku itto-no-ma* (distance de frappe où il suffit d'un pas pour atteindre l'adversaire).

La pression qu'ils s'appliquaient mutuellement l'un l'autre était intense. Au bout d'un moment, Ogawa sensei, dans sa *kamae* relâchée typique, abaisse son *kensen* et s'avance de façon imperceptible de trois petits pas dans la distance de Kurozumi sensei et exécute alors une impeccable attaque de *men*, parfaite, telle celles que l'on voit dans les manuels. Le coup, qui a atterri en faisant "plop" sur sa tête, ressemblait presque à un coup fait au ralenti. Kurozumi sensei inclina la tête en signe de déférence et tous deux reculèrent chacun jusqu'à sa marque de départ. D'abord saisis, tous les spectateurs présents explosèrent ensuite en un tonnerre d'applaudissement, gage d'appréciation du merveilleux spectacle dont nous venions d'être les témoins privilégiés. A vrai dire, je n'étais pas sûr de la signification de ce que je venais de voir, mais je sentais que c'était là l'un des impénétrables mystères du kendo.

L'année suivante, je rencontrais Ogawa sensei lors d'un stage à Morioka, et profitai de l'occasion qui m'était donnée de l'interroger sur les événements du match de Kyoto.

"Oh, cela? Oui, je n'étais pas même conscient de mes actions. C'était comme si je n'étais pas même là."

Je n'étais pas très sûr de ce qu'il voulait dire par là, mais j'ai médité sa réponse pendant de nombreuses années. J'en suis finalement arrivé à la conclusion que, avant l'attaque, pendant l'attaque et après l'attaque, il s'était complètement sacrifié, corps et âme ; le « *sutemi* » ultime. J'ai aussi eu l'occasion d'interroger Kurozumi sensei au sujet de ce même match.

"Je ne pouvais rien faire contre ce *men*. Ce n'était pas une frappe destructrice qui m'a fracassé le crâne, mais un coup gracieux et attentionné". J'ai été frappé par la façon dont ces deux grands sensei se portaient une mutuelle estime. Je transmis son commentaire à Ogawa sensei ; il s'est contenté de hocher la tête, en silence.



Tout donner est toujours difficile, particulièrement dans le cadre d'un passage de grade où vous êtes inévitablement nerveux avec tous ces regards inquisiteurs scrutant chacun de vos mouvements. Si, dans ces conditions, vous pouvez faire montre de votre meilleur kendo, cela doit beaucoup vous apporter dans votre vie de tous les jours. Ogawa sensei a dit un jour : "Tout donner en kendo, c'est [comme dans] la vie de tous les jours". Jamais un mot aussi vrai n'avait été dit.

En regard de cela, essayer de vaincre son adversaire avec de piètres ruses ne mènera jamais à ce genre de maturité spirituelle.

On nous dit souvent de faire un "bon kendo". Une telle chose n'existe pas; il n'y a pas en soi de "bon" ou de "mauvais" kendo. Le kendo est intrinsèquement une bonne chose. Ce qui le fait apparaître bon ou mauvais dépend de la disposition mentale des gens qui le pratiquent. L'esprit est toujours en train d'évoluer, et c'est la raison pour laquelle l'accent est mis sur l'état d'esprit au fur et à mesure de notre progression en kendo. "*Sutemi*" est la base de ce développement mental ; c'est quelque chose que l'on doit poursuivre jusqu'à la fin.

"Sen" et "rinki-ohen" - prendre l'initiative et la capacité à réagir face à n'importe quelle situation.

(Sen= quand l'adversaire voit une faiblesse et engage une attaque, vous gagnez en frappant à votre tour avant que ne porte la frappe de l'adversaire)

Le légendaire Mochida Seiji sensei a toujours pratiqué le kendo en prenant pour pierre angulaire la prise de *sen*, l'initiative. C'est le concept le plus important en kendo. La subtilité du kendo réside dans la dispute du *sen*, et c'est ce que recherchent les membres du jury. Aussi longtemps que vous avez le *sen*, vous devez être capable de réagir à tout mouvement que votre adversaire est susceptible de faire. Inversement, si vous êtes incapable de faire face aux mouvements de votre adversaire, c'est la preuve que vous n'avez aucun contrôle sur le *sen*, en conséquence de quoi vous devez vous entraîner davantage.

Le secret pour comprendre et être capable de prendre le *sen* est premièrement de s'entraîner et deuxièmement, de s'entraîner encore davantage. A cette fin, je profite de toutes les occasions qui me sont données de m'entraîner dans tous les dojos possibles, en ayant à l'esprit l'adage "tout le monde est mon professeur". Je m'efforce aussi de toujours donner le premier coup valable. Enfants et débutants attaquent toujours sans répit, sans penser à ce qu'ils sont en train de faire. Ils sont imperméables aux subtilités du kendo, ce qui rend extrêmement difficile l'opération de la prise de *sen*. Il est en revanche très instructif d'apprendre à faire face à une telle situation.



Lorsque je me retrouve confronté à de tels adversaires, j'essaye de me rappeler comment j'étais quand j'ai commencé le kendo et m'entraîne en conséquence. Quand je m'entraîne avec des enfants, j'essaye de ne pas les démolir mais plutôt de retenir mes frappes et de les toucher avec légèreté. Cela les encouragera à persévérer.

Bien que je sois en position d'enseignant, je crois fermement que les instructeurs devraient apprendre et étudier ensemble avec les étudiants. J'en réalise l'importance avec l'exemple de mon maître Yokoyama sensei, quand j'étais au collège d'Iwate. A moins qu'il ne survienne quelque chose de vraiment important, il faisait en sorte de toujours être présent au dojo tous les jours. Je n'avais pas réalisé combien cela était difficile, jusqu'au jour où moi-même suis devenu un instructeur ; c'est néanmoins important pour les élèves.

Quand je partis étudier au Tokyo College of Physical Education, j'eus Mihashi Sensei pour maître. Lui aussi était accro à l'entraînement. "Faire une frappe de plus quand tu n'as plus même la force de bouger, c'est le but que tu dois te fixer".

En analyse finale, un vrai *ippon*, ou point, c'est celui qui est marqué quand on est dans un état de « non-esprit », inconscient de ses actions. Je considère qu'y parvenir est l'un de mes plus grands atouts.

Pour en revenir au *sen*, être capable de l'exploiter et de réagir de façon appropriée, avec le positionnement correct de la main gauche et l'emploi du pied gauche en *seme* est d'une importance vitale.

C'est aussi une chose que je prends en compte quand je fais partie du jury.

Quand j'ai raté pour la deuxième fois mon 8ème dan, je ne savais plus que faire. J'ai reçu des conseils de trois grands maîtres. Bien que les formulations aient été différentes, ils me disaient essentiellement la même chose.

_ "Ton épaule gauche est beaucoup trop haute".

_ "Ton pied gauche pointe en-dehors, et ton coude gauche est trop haut."

_ "Ta main gauche est trop haute, et ton pied gauche inefficace".

Tout se rapportait au positionnement de ma main gauche et à l'emploi de mon pied arrière. Autrement dit, ma main gauche n'était pas placée devant mon *seika-tanden* (le bas de la région abdominale), et je n'utilisais pas mon pied gauche comme point-clef pour travailler mon *seme* et mes mouvements.



J'ai immédiatement appliqué ces conseils dans mon entraînement mais ce n'était pas facile. J'ai finalement décidé de ne plus y penser et de ne pas me soucier d'être touché ou pas. J'ai découvert que j'étais de plus en plus capable de me relâcher, et de ce fait, capable d'exécuter correctement des frappes sans mouvement superflu.

Il est souvent souligné que la main et le pied gauche jouent un rôle crucial dans le kendo ; cela a été pour moi une véritable chance de reconsidérer mon *kihon*. Dans un passage de grade, les candidats qui contrôlent cet aspect de leur kendo se démarquent des autres dans la mesure où leurs mouvements sont puissants et vifs. Quant à la prise de *sen*, celle-ci trouve aussi des applications dans la vie de tous les jours. En d'autres mots, prendre le *sen* dans la vie se reporte à une vue positive des choses. Avoir un caractère positif est la clef pour créer son propre chemin. C'est la même chose pour les passages de grade.

Prendre le ki de son adversaire et frapper en harmonie avec lui

Le kendo est l'affrontement de deux *ki*; il est important d'exploiter le *ki* de son adversaire. J'avais alors la quarantaine quand un sensei m'a un jour dit de faire du kendo comme si j'aspirais la respiration (le *ki*) de mon adversaire. Depuis lors je n'ai eu de cesse d'y parvenir, mais cela m'a pris près de 10 ans de durs efforts avant d'être capable de me mouvoir en harmonie avec le flux de mon adversaire plutôt que m'opposer à lui; j'y suis finalement arrivé grâce à des conseils prodigués à point nommé par Ogawa Sensei.

"Ne retiens pas ta respiration dans le bas de ton ventre. Laisse-la traverser ton abdomen et laisse-la couler jusque dans tes pieds. Elle refluera alors dans tout ton corps ; c'est ce que tu devrais toujours conserver dans ton *tanden*. Le vrai *ki*, c'est ça."

J'ai interprété ça comme étant la même chose que le "*shinjin no iki*" enseigné par Takano Sasaburo. Cela ne signifie pas supprimer le *ki* dans le *tanden*, mais le laisser s'écouler et se mêler au *ki* de son adversaire. Aspirer le *ki* n'est pas à interpréter tel quel au pied de la lettre, mais plutôt comme ressentir chacun de ses mouvements, ce qui en retour vous guidera dans vos propres mouvements.

En conclusion, le meilleur avis que je puisse donner est de s'entraîner avec le bon état d'esprit. Ogawa sensei m'a un jour dit "le kendo est *keiko*". Ces paroles m'ont marqué et c'est pourquoi je m'entraîne aussi durement que je le peux, aussi souvent que je le peux.



“Fausses postures, formes et gardes n'impressionneront pas le jury...”

Okada Yasuo (8e dan, hanshi)

Traduit par Alex Bennett - traduction française Agnès Lamon. Kendo World voudrait remercier Okada Sensei et le Kendo Jidai Magazine pour la permission qui lui a été faite de traduire et publier cet article.

Né le 16 janvier 1925 à Osaka, Okada Sensei est diplômé de la Wakayama Industrial High School en 1941 et commence à travailler dans le secteur de la construction jusqu'en 1951, date à laquelle il intègre les services de la police de Wakayama. Il a pratiqué le kendo sous la direction de Higashiyama Kennosuke et Nakashima Akira, et a été le Shihan des forces de police préfectorales de 1964 à 1981. Okada Sensei a pris part à tous les plus grands tournois de kendo du Japon, y compris le All Japan Championships ; il s'est hissé à la troisième place du tournoi des 8-dan hanshi lors du Meijimura Tournament. Il a passé son 8ème dan en 1976 et s'est vu décerné le titre de Hanshi en 1986. Okada sensei a également rempli les fonctions de président de la Fédération de Kendo de la Préfecture de Wakayama.

Assurance (*kigurai*) et élégance (*fûkaku*) se manifestent-elles chez vous de façon tangible ?

On attend d'un *kenshi* « vétérán » qu'il soit en mesure de démontrer un kendo correct, fort, et d'un haut niveau correspondant au rang avancé qui est le sien. Dans la mesure où le temps d'examen est relativement court, les toutes premières choses que le jury remarque sont la tenue vestimentaire, l'allure générale, l'attitude et le *kamae*. Je pense que ce sont là les points les plus importants. Afficher de fausses postures, formes et *kamae* n'impressionnera pas le jury. On ne peut s'empêcher de remarquer une sorte de fluidité et d'élégance dans les mouvements de quelqu'un qui s'est investi dans un entraînement sérieux, année après année. Le jury réagit à l'allure naturelle (*kigurai*) et à l'élégance (*fûkaku*) qui se manifestent lors d'un affrontement entre deux *kenshi* s'engageant résolument dans un intervalle correct. Nous regardons avec intérêt, espérant qu'une technique *ad hoc* soit exécutée au moment idoine, et qu'une véritable opportunité de frappe ne soit pas perdue. Dans une situation idéale, le jury ne fait plus qu'un avec les candidats.



J'ai commencé à pratiquer le kendo avant la guerre, dans mon lycée à Wakayama.

Après la guerre, le kendo a été temporairement interdit, mais quand il a été de nouveau autorisé au début des années 1950, je me suis entraîné sans faute chaque nuit au Butokuden de Kyoto. A cette époque, Higashiyama Kennosuke Sensei, de la police de Wakayama, m'a exhorté à rejoindre les forces de l'ordre.

Devenu policier en avril 1955, j'ai été envoyé quatre mois à temps plein à Tokyo pour étudier le kendo. Des maîtres prestigieux tels que Mochida Moriji, Horiguchi Kiyoshi, Ogawa Chūtarō, Morishima Tateo, Abe Saburō, et Nagashima Suekichi supervisaient les entraînements du matin au Keishichō Dojo. L'après-midi, j'allais au *keiko* des Gardes Impériaux au Saineikan Dojo, sous les auspices de Satō Sadao Sensei. Higashiyama Sensei m'avait recommandé de m'entraîner tous les jours avec Mochida sensei. Chaque matin, je mettais mon *men* à la hâte et me précipitais sur Mochida sensei, mais il y avait toujours devant moi cinq ou six *kenshi*. C'était à cause de la différence de temps mise à assujettir les *men himo* à la façon du Kansai (à partir du haut), plutôt qu'à la manière du Kanto, à partir de la portion inférieure du *men*, plus rapide. Cette attente cependant me procurait l'opportunité non négligeable d'observer les combats de Mochida Sensei, expérience qui allait porter ses fruits dans le futur. Mochida Sensei est considéré comme étant un Maître du Sabre de l'époque Showa. Son élégance, sa posture et sa force demeurent profondément gravées dans ma mémoire. Il a souvent combattu avec une terrible efficacité des adversaires qui prenaient *jōdan* ; avant que ceux-ci aient pu faire quoique ce soit, il était entré dans leur garde et lâchait de dévastatrices attaques en *katate-tsuki*. Ils ne pouvaient rien faire pour contrer son assaut. Quand venait mon tour, je donnais tout ce que je pouvais, mais, après une minute, je finissais inmanquablement à bout de souffle et l'affrontement s'achevait alors en *kakari-geiko*.

A la fin de ma période d'entraînement à Tokyo, j'allai remercier Mochida Sensei et lui demandai conseil sur la façon dont je devrais désormais envisager mes combats. Il me dit : « essaie toujours de faire un coup de plus en *keiko* ; et lance chaque attaque avec une totale conviction (*sutemi*) ». Chez les Gardes Impériaux, Sato Sensei m'a recommandé de « maintenir un *kamae* fort et de m'engager dans un *keiko* "propre" ». Mon séjour à Tokyo m'a fait découvrir bien des aspects du kendo que je n'avais jamais expérimentés auparavant ; je n'étais plus le même homme en retournant à Wakayama, très reconnaissant envers les merveilleux maîtres qui m'avaient enseigné tout cela. Je suis entré à l'école de police et j'ai participé au tournoi par équipes Kinki où mon équipe a terminé à la première place, et où je finis second de la compétition individuelle. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai été recruté dans les forces anti-émeute (*tokuren*) et commençai mon existence de policier.

Ogawa Chūtarō Sensei a parlé de l'importance, avant même de commencer le kendo, de d'abord trouver un bon enseignant. Mon maître au sein de la police de Wakayama était Higashiyama Sensei, auprès duquel j'ai été pendant une dizaine d'années environ. Victime d'un accident de train avant la guerre, il a eu la jambe gauche amputée en-dessous du genou.



Il n'en a pas moins continué à pratiquer le kendo avec une lourde prothèse, et a été reçu 9ème dan en 1959. Higashiyama Sensei avait développé un esprit puissant qui compensait le handicap de sa jambe. Doté d'une incroyable capacité à lire les pensées de son adversaire, peu importe la rapidité avec laquelle nous l'attaquions, il nous rendait la politesse d'un *kaeshi-dô* ou quelque autre *ôji-waza*, avec une déconcertante facilité.

Après être devenu instructeur de police en 1959, j'ai été en mesure de poursuivre mon apprentissage auprès de Nakashima Akira (8-dan hanshi). Professeur des collèges avant la guerre, il est devenu *shihan* dans l'après-guerre. Nakashima Akira était célèbre pour son importante contribution à la promotion du kendo auprès du grand public. Il a mis l'accent sur un style de kendo mettant en exergue harmonie, bienveillance et amour.

J'ai dû présenter l'examen de 8-dan à trois reprises avant d'être admis. J'ai fait ma quatrième tentative en 1976, à l'âge de 51 ans. Il était alors extrêmement rare pour les postulants de tâcher de passer le 8ème dan en employant la garde *jôdan*. Ce fut pourtant exactement ce que fit mon adversaire ce jour-là. Curieusement, au cours de notre match, je me suis souvenu de mon expérience avec Mochida sensei et j'ai pu la mettre à profit pour harceler mon adversaire. Je me suis déplacé dans son espace, comme le faisait Mochida Sensei, et je l'ai attaqué avec *katate-tsuki*. Pour être franc, je ne pense pas qu'un seul de mes *tsuki* ait pu atteindre sa cible de façon à ce que ce soit considéré comme un point valide, mais je suppose que le jury a été impressionné par la façon avec laquelle j'ai acculé mon adversaire, par ma détermination et mon *seme*. Heureusement, j'ai été en mesure de réussir et j'attribue mon succès aux opportunités qui m'ont été données d'observer Mochida Sensei. Cela m'a conforté dans l'idée de l'importance du *mitori-geiko*, l'observation du *keiko*.

Vos coups sont-ils faits avec conviction et suivis de *zanshin* ?

Quand pour la première fois on m'a demandé de faire partie d'un jury d'examen pour des 8ème dan, j'ai interrogé Tsurumaru Juichi Sensei (9-dan hanshi) sur ce que je devais rechercher chez les candidats. Il m'a répondu « c'est différent des 6ème et 7ème dan ; tu sauras quand tu le verras. "Le coup parfait" résonne dans ton esprit. C'est ce que tu recherches... » Je l'ai interprété comme étant une frappe faite avec *shin-ki-ryoku-itchi*, l'unification de l'esprit et de la technique. Cela veut dire que l'attaquant possède un esprit apaisé, une bonne posture, qu'il est en mesure d'exercer une pression et la soutenir à partir d'une distance correcte, et capable d'exploiter les opportunités de frappe dès qu'elles se présentent.



Cela signifie aussi une personne qui peut amener son adversaire à faire un mouvement, et alors le frapper aussitôt qu'il tombe dans le piège. Il doit aussi faire montre d'un très haut niveau de *ôji-waza*.

Plus concrètement, le *kenshi* doit attaquer avec une bonne compréhension du *maai* et des opportunités de frappe, avoir un déplacement des pieds correct pour générer une puissance de frappe à partir de ses hanches, et faire usage de ses mains pour exécuter avec détermination une prompte attaque, le tout suivi de *zanshin*. La seule compréhension théorique de ces choses ne suffira pas ; le *kenshi* doit incarner tous ces caractères, ce qui ne peut se réaliser qu'au bout de bien des années de dur entraînement. Mochida Sensei disait que cela lui avait pris cinquante ans avant de pouvoir exécuter proprement les techniques de base, entendez par là frapper avec le *shin-ki-ryoku-itchi*.

Peu après avoir été nommé *shihan* de la Police de Wakayama en 1966, il m'a été demandé de faire une conférence sur le « *kisei* » (奇正) à l'Académie de Police. N'ayant jamais entendu parler de ce terme auparavant, j'entrepris des recherches à ce sujet. Je découvris que c'était un concept enseigné par Sun Tzu, relatif au « *seidô* » (正道), qui signifie « façon de faire idoine », et « *kendô* » (権道), qui exprime le fait de s'adapter pour atteindre un objectif. En d'autres termes, le mot se réfère à l'idée de partir en guerre avec un esprit juste mais de gagner par des moyens alternatifs si la situation l'impose. Quand je découvris la signification de *kisei*, j'ai immédiatement pensé à *Kendô*, l'ouvrage de référence de Takano Sasaburo dans lequel il expose les grandes lignes du *shin-ki-ryoku-itchi*.

« Le *Shin-ki-ryoku-itchi* est l'action (*ki*) engagée par l'esprit (*shin*) instantanément après avoir vu, entendu et rendu un jugement. Ce jugement de l'esprit se traduit alors par une réponse technique ... Quand les trois éléments sont à l'unisson, on réussit pleinement sa frappe dès que survient l'opportunité. En kendo, vaincre n'est pas tant affaire de stratégie, mais plutôt propension à voir une opportunité et réagir rapidement afin d'en tirer profit. »

De surcroît, l'enseignement « *ichi-gan, ni-shin, san-soku* » (en premier, les yeux ; en second, l'esprit ; en troisième, les pieds) dans lequel tous les éléments de la frappe sont amalgamés, est tout aussi significatif ; et lié. Quand j'étais jeune, je prenais souvent le train pour me rendre au Shūdōkan Dōjō, à proximité du Château d'Osaka. Là, Hasegawa Yoshimi Sensei m'a appris quelques poèmes anciens. « La victoire ou la défaite est décidée par le *ki* ; le *ki* est déterminé par les tripes ». « La victoire ou la défaite est décidée par le *ma* [intervalle spatial] ; le *ma* est déterminé par les pieds ». Alors que je pensais que *men* était l'attaque la plus importante en kendo, il protesta en objectant « *kote* est un *ippon*, lui aussi ! ». Je me suis également fréquemment entraîné avec Shigeoka Noboru Sensei, lequel me fit réaliser que mes hanches n'étaient pas employées dans mes frappes à cause d'un mauvais travail des pieds.



Une fois que la mauvaise habitude est installée, il est difficile de s'en débarrasser. Cela demande de l'attention et de faire des efforts pour prendre conscience de ses points faibles, et pour essayer de les corriger. C'est pourquoi toujours s'entraîner en gardant à l'esprit une posture et un maintien corrects est la seule façon sûre de faire des progrès dans la bonne voie. En d'autres termes, l'on devrait toujours s'efforcer dans ses entraînements quotidiens de frapper avec *shin-ki-ryoku-itchi*.

En ce qui concerne votre développement personnel, avez-vous des objectifs précis ?

Dans ma vie, les objectifs que je me suis fixés sont, dans l'ordre : 1, la santé ; 2, le kendo ; 3, copier des sūtras bouddhiques ; 4, les loisirs. Le kendo est tout pour moi et je compte bien continuer à le pratiquer jusqu'à la fin de mes jours, mais ce ne sera pas possible si la santé me fait défaut. Au fur et à mesure que je vieillis, mes jambes et mon dos faiblissent, ma vue s'est détériorée. Je fais ce que je peux pour combattre l'âge, et m'entretenir autant que possible pour continuer à m'entraîner en kendo. Ce qui veut dire faire de la marche, des exercices, et beaucoup de stretching. En atteignant mes soixante-dix ans, j'ai demandé à Nishikawa Gennai Sensei à quelle sorte de kendo je devais maintenant aspirer. « Le Kendo du Cœur », m'a-t-il immédiatement répondu.

Je me suis demandé ce qu'il voulait dire par « cœur ». Dans son livre *Kendo kowa*, Ogawa Chutaro écrit « le kendo est le cœur. Le cœur est soi... Il n'y a pas de kendo déconnecté du soi. Tout le monde est né avec un cœur...mais avoir juste un cœur ne suffit pas. Par l'entraînement du kendo vous devenez capable de travailler votre cœur, et donc d'améliorer ses capacités... » Ainsi, les buts que je poursuis dans mon vieil âge ne changent pas. Je dois continuer à m'entraîner afin de continuer à me développer en tant qu'être humain.

Copier des sūtras bouddhiques me permet de me relaxer et de garder un esprit ouvert. Cela m'aide aussi à maintenir ma force de concentration, et je me suis fixé comme but de copier une écriture chaque jour. Les échecs traditionnels japonais appelés *shōgi* sont aussi un des mes hobbies. Je trouve que les stratégies que je développe dans le *shōgi* peuvent tout aussi bien être appliquées au kendo. Je ne suis pas très grand, et pour contrôler mes adversaires en kendo je frappe *kote* très rapidement, ce à quoi ils sont obligés de répondre par une attaque ; je peux ainsi contre-attaquer avec *ōji-waza*. En d'autres mots, une somme de trois mouvements pour une attaque. Ensuite, quand je fais pression sur leur *kote* une nouvelle fois, ils essaient immédiatement de ne pas tomber dans le même piège et restent sur la défensive, immobiles. Cela me permet de rentrer et de les frapper à volonté. Cela procure vraiment une incroyable sensation quand ça marche. Cette stratégie et celles utilisées pour les échecs se confondent, et j'apprécie le jeu d'échecs comme étant une autre façon de stimuler mon esprit afin d'améliorer mon kendo. A l'instar de Miyamoto Musashi qui évaluait son entraînement ascétique (*shugyō*) comme étant un processus sans fin, je trouve moi aussi à mesure que je prends de l'âge qu'il me reste tant de choses à apprendre.



J'ai eu la chance d'être instruit par de grands professeurs jusqu'à présent, et mon but est de continuer à m'entraîner aussi longtemps que cela sera possible. Chaque moment compte, et je chéris le temps qu'il me reste à transmettre aux générations futures « Le Kendo du Cœur ».



« Les trois ki »

By Okushima Yoshio (8ème dan, Hanshi)

Traduit par Alex Bennett. Traduction française par Agnès Lamon.

Kendo World tient à remercier Okushima Sensei et Kendo Jidai Magazine pour leur avoir permis de traduire et diffuser cet article.

Okushima Yoshio est né le 3 janvier 1937. Diplômé de l'Université de Hiroshima, il rejoint les services de la Préfecture de Police de Kyoto en 1955 où il étudie sous la direction de Tanaka Kazuichi. Sihan au sein de la section de kendo de la Police de Kyoto, il prend sa retraite en 1996. Okushima Hanshi a pris part à tous les plus grands tournois nationaux. Membre du Comité Directeur de l'AJKF et de la Fédération de Kendo de Kyoto, Okushima Hanshi est également Shihan de la Toray Shiga et de l'Université de Tokyo.

Lors d'un passage de grade, la dernière frappe est décisive.

Je suis intimement persuadé qu'en kendo une frappe est faite de trois types de ki. Le premier est le ki (基) de kihon (la base, le fondement), qui se rapporte à votre kamae, vos déplacements, et les mouvements tels que les suburi. Cela comprend également vos objectifs et votre état d'esprit dans l'entraînement de kendo.

Le second ki concerne les opportunités de frappe (機). Peu importe combien votre kamae peut paraître fort, si vous lancez des attaques de façon inconsidérée ou faites des frappes quand il n'y a pas de véritable opportunité, alors il n'y aura jamais de frappe valide.

Le troisième ki (気) est quant à lui en rapport avec votre énergie. Cela ne se réduit pas à un phénomène de kiai sonore et à des vocalisations fortes, mais se rapporte à l'explosion de votre propre énergie intérieure. Quand vous voyez une opportunité vous devez être en mesure de « fuser » immédiatement pour trancher sans hésitation.



Je ne considère pas une frappe valide s'il manque l'un de ces trois Ki dans l'attaque.

Le niveau de tout kendoka peut se juger à la vue d'une seule frappe et au fait que ces éléments soient ou pas présents.

Lors d'un passage de grade, dans un premier temps vous vous relevez de sonkyo et présentez une garde forte, offensive. Mais si vous faites ensuite une attaque inefficace, le jury sera déçu et pensera « Pourquoi a-t-il attaqué à ce moment-là ? » De même, si le kenshi ne profite pas d'une ouverture claire, le jury va penser « Pourquoi ne prend-t-il pas l'initiative? C'était une opportunité parfaite! Mais à quel genre d'entraînement inutile de kendo s'adonne-t-il ? » Si ces éléments de base manquent, alors il n'y a que peu d'espoir de voir ses efforts couronnés de succès. Il est d'une importance capitale d'être en mesure de reconnaître et de profiter de l'opportunité quand on l'a devant soi. C'est la rencontre des deux ki : celui dit « des fondamentaux » et celui de « l'opportunité ». Si vous faites une attaque qui rate son but mais qui est correcte dans la mesure où construction, timing, sincérité et opportunité sont là, le jury pensera « Il se peut qu'il ait raté sa frappe mais il sait ce qu'il est sensé faire ». Alors il attendra avec impatience que lui soit donné l'occasion de voir une attaque supplémentaire.

En tant que membre de jury d'examen, j'ai tendance à davantage considérer le dernier coup donné plutôt que le premier. Lors des passages de grade, le temps imparti au match est maintenant strictement respecté, mais il n'en a pas toujours été ainsi. Auparavant, c'est le jury qui donnait le signal de fin de combat, quand il estimait en avoir vu assez. Cette façon de faire était à l'avantage des candidats. En effet, quand le jury sentait que le candidat était sur le point de faire une frappe, il avait tendance à attendre pour voir ce qui allait se produire. Si c'était une attaque valide, le match prenait fin et le candidat ressentait une satisfaction qui se prolongeait jusqu'à l'épreuve suivante. Cela servait à créer une sorte de lien entre examinateurs et examinés.

Voir l'amorce du mouvement et le trancher d'un coup fluide

Je pense qu'il est facile de relever les lacunes de son propre niveau de kihon lorsque l'on se trouve dans la position d'enseignant. Pratiquez-vous réellement le kihon de la même façon que vous-même l'enseignez aux enfants ? Connaissez-vous bien ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire? Connaître le kihon, c'est savoir quels sont ces éléments en théorie et en pratique. Etes-vous suffisamment discipliné pour éviter de faire ce que vous savez pertinemment ne pas devoir faire ? En d'autres termes, la compréhension du kihon fournit un modèle d'imitation. Les aspects tels que ma-ai et timing peuvent varier d'une personne à l'autre, mais le kihon est un fondement commun à tout.



La première opportunité de frappe est l'okuri, c'est-à-dire l'instant précis où se manifeste, chez l'adversaire, l'intention de frapper. Si l'on échoue à saisir le moment de l'okori, alors le but de l'engagement (seme-ai) est perdu. On doit saisir l'okori de son adversaire de la même façon que la lune illumine la pièce au moment où l'on ouvre les volets. Comment exercer une pression sur son adversaire afin qu'il attaque de façon à ce que l'on puisse saisir son okori ? Cette technique, au demeurant assez simple, ne peut se développer qu'à travers un entraînement sérieux.

Dans mes jeunes années, j'estimais que j'avais passé ma chance si je voyais bouger le front de mon adversaire. Petit à petit, j'ai compris que si tel était effectivement le cas face à de jeunes adversaires (allant jusqu'au 5ème dan), cela ne s'appliquait pas à quelqu'un d'un niveau très avancé chez qui on ne voit pas bouger la tête. On doit interpréter l'okori comme une réaction à l'insistance de la pression mentale exercée sur l'adversaire. Si l'on perçoit l'okuri au 'n' de la frappe 'men', c'est qu'il est trop tard. On doit le percevoir au stade du 'me'. Frapper men ou kote quand l'adversaire en est à "me", c'est attaquer son okori. Mais le meilleur moment où viser l'okuri, c'est quand on saisit l'instant où il pense faire une attaque, quand l'idée ne s'est pas encore traduite en mouvement physique. C'est là le niveau ultime. Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais c'est ce que l'on doit ambitionner dans son entraînement. Si, dans l'entraînement, on prend pour but cet okori 'mental', rapidité et force s'en trouveront bien entendu augmentées. C'est ce qui fait la saveur du kendo.

Si vous ratez men et ne vocalisez pas votre attaque, c'est que, dès le début, vous n'étiez pas préparé à lancer une attaque. Je dis souvent aux élèves : « soyez toujours sincères dans votre frappe ». Si vous êtes sincères dans votre attaque, les shikai (les quatre faiblesses de l'esprit: surprise, peur, doute et hésitation) disparaîtront. C'est ainsi que le kendo peut être adapté dans la vie de tous les jours. Si vous lancez une attaque pour ensuite plonger la tête et esquiver, cela démontre un manque de confiance dans vos actions ou votre technique. Frapper avec un mouvement fluide (hito-byōshi) avec conviction et maîtrise est ce qui est requis lors d'un passage de grade.

Le troisième ki (気 - force mentale) peut être travaillé par le biais des kirikaeshi et kakari-geiko. De nos jours, bien des gens font kakari-geiko et uchikomi-geiko de la même façon, comme s'il s'agissait d'une même chose. Ce sont pourtant deux choses différentes. En uchikomi, le motodachi agit de façon indépendante ; mais dans le cadre du kakari-geiko, c'est l'attaquant qui agit. Il est important de saisir cette différence lors de l'entraînement. Quand on fait kakari-geiko, il est plus profitable d'attaquer quelqu'un d'un niveau bien plus élevé que le sien. C'est alors seulement que le motodachi sera en mesure de voir quels sont vos avantages et faiblesses et réagira de façon à vous aider à progresser. Sans cela, on ne peut pas véritablement parler de kakari-geiko.



Ce genre d'interaction harmonieuse est importante dans le cadre de la progression personnelle ; c'est pourquoi la relation maître-élève est d'une grande importance et ne doit pas être considérée comme acquise. Kakari-geiko favorise le renforcement physique, le développement des capacités respiratoires et octroie une grande vivacité d'esprit. De la même manière qu'on pétrit une pâte ou laboure les champs, le kakari-geiko façonne votre substance kendo. Quand un enfant est grondé par ses parents, il se met à pleurer et ira les voir en quête d'affection. C'est de cette façon que devrait se dérouler un vrai kakari-geiko. C'est en mettant l'accent sur ce genre d'entraînement que l'on peut développer son potentiel.

Décider de passer un grade sur la seule considération du fait qu'il se soit passé assez de temps depuis l'obtention du dernier grade est un mauvais calcul. Seuls ceux qui ont fait assez de chemin devraient avoir le droit de passer cet examen. Pour faire un bon passage de grade, il n'y a rien de tel que le keiko. C'est une chose que tout kendoka devrait attentivement prendre en compte.



« Shu-ha-ri »

Matsumoto Akimasa (8^e dan, Hanshi)

Kendo World voudrait ici remercier Matsumoto Sensei et le Kendo Jidai Magazine pour leur avoir permis de traduire et diffuser cet article.

Matsumoto Akimasa est né à Hokkaido en 1924. Diplômé en 1943 de l'Asahikawa Teachers' College, il a ensuite travaillé dans de nombreuses écoles élémentaires et collèges de la région de Hokkaido avant de prendre sa retraite en 1984. Il a pris part à de nombreux tournois prestigieux tels que les tournois de la All Japan Tozai-Taiko, les Rencontres Nationales Sportives et le Taikai de Meiji-Mura. Matsumoto Akimasa a passé son 8ème dan en 1977 et a été promu au rang de Hanshi en 1984 ; il a été nommé président de la Fédération de Kendo d'Hokkaido.

L'importance du "Shu" dans le Shu-ha-ri

Le respect du protocole et de l'étiquette du kendo est-il une seconde nature chez vous?

Comme tous les sensei ayant fait leur apparition dans cette série l'ont déjà mentionné, un comportement correct dans le dojo et le respect de l'étiquette sont extrêmement importants. L'étiquette, modèle du comportement approprié nécessaire au maintien de l'ordre social, facilite les interactions humaines ; à ce titre, elle ne doit pas être négligée. Le fait de montrer de la considération et de la gentillesse envers les autres se manifeste d'elle-même par les actions et les mots de chacun.

Le kendo a des exigences particulièrement élevées en ce qui concerne le salut et le respect de l'étiquette. On a toujours entendu dire que "le kendo commence et s'achève par un salut », mais cela ne fait pas simplement allusion au fait de s'incliner devant son partenaire avant et après l'exercice ; cela veut dire être constamment respectueux. En d'autres termes, les kendoka doivent s'efforcer de parvenir à une forme correcte, être sérieux au cours de l'entraînement et de toujours se montrer respectueux et courtois vis-à-vis de leurs partenaires ou adversaires. Sport de combat physique, le kendo peut facilement dégénérer en violence pure. Une attitude respectueuse et l'étiquette sont dès lors nécessaires pour empêcher que cela ne survienne. En pratiquant des exercices qui impliquent des actions physiques tout en faisant preuve de courtoisie, nous apprenons à contrôler nos émotions et pouvons mettre en place un état d'esprit qui nous aide dans notre vie au quotidien. Il est important de toujours être conscient de la façon dont vous exécutez les sagetô, taitô et sonkyo, même au cours des entraînements habituels.



C'est en surveillant constamment vos mouvements, que l'étiquette du kendo deviendra chez vous une seconde nature.

La combinaison du radical 'bun' (文) et du caractère 'bu' (武) forme le caractère (斌) qui est lu 'hin'. Ce caractère exprime la beauté qui existe quand apparence extérieure et qualités intérieures d'un objet sont en harmonie ; il fait également allusion à la possession simultanée des qualités de bonté et de force. Il est merveilleux que nous puissions nous entraîner afin de parvenir à cette union de traits qui semblent de premier abord antithétiques dans le kendo.

Etre au diapason vis-à-vis des sentiments des autres, ou tout simplement être attentionné, donne naissance à l'état d'esprit requis pour venir en aide à ceux qui vous entourent et, pareillement, d'être en mesure de recevoir de l'aide des autres. Bien sûr les notions d'être bon, courtois et "à l'écoute" sont toutes similaires mais ces traits de caractère, bien qu'étant essentiels pour notre âme, ne sont malheureusement pas programmés dans notre instinct et doivent donc être auparavant conditionnés dans notre psyché par le biais de la pratique. Ce procédé semble extrême mais au fond l'idée est assez simple. Par exemple, si, voyant quelqu'un trébucher et tomber, vous êtes capable d'imaginer sa douleur et de compatir à sa souffrance, alors ceci est le seul critère émotionnel nécessaire. Un livre scolaire japonais de l'école élémentaire fait référence à cette analogie. Il a été écrit par Shiba Ryōtarō dans son roman pour enfants intitulé « A ceux qui vivront au 21ème siècle ». Je pense que c'est là un degré d'attention aux autres auquel nous devrions tous essayer de parvenir.

Le jury est attentif aux te-no-uchi, seme et techniques de frappe.

Quand on apprend un nouvel art, la façon dont vous commencez son étude est très importante. Le maître Zen Dōgen en a fait état de façon catégorique, "Si tu ne peux trouver un vrai maître, alors il est préférable de ne pas étudier du tout". De même, en kendo, on entend souvent l'adage "Il est préférable de passer trois ans à regarder un bon professeur [que de s'entraîner avec un mauvais]". Une nécessité fondamentale dans les arts martiaux est d'entraîner son corps afin de se souvenir des techniques requises.

'Shu-ha-ri' est une maxime particulière qui sert de guide tout au long des trois parties de ce processus d'éducation. 'Shu' fait allusion au premier stade de l'apprentissage au cours duquel ce sont les aînés qui se chargent de votre éducation et où vous suivez leurs directives sans discuter. Bien que ce soit difficile, à ce stade-là les pratiquants doivent être fidèles à l'enseignement de leurs maîtres et ne pas en dévier.

La façon dont est enseigné chūdan-no-kamae en est un exemple.



“La main gauche devrait tenir délicatement la poignée du shinai (tsuka) par-dessus avec le petit doigt de la main gauche entourant très exactement la toute extrémité de la poignée. Le petit doigt, l’annulaire et le majeur étreignent fermement la poignée ; l’index et le pouce sont relâchés ».

“Les mains droite et gauche doivent toutes deux saisir la poignée du shinai par-dessus, index et pouces relâchés. Le dessus du poing droit doit se trouver un peu en-dessous de la tsuba ».

« Le poing gauche tenant l’extrémité de la poignée du shinai doit se trouver grosso modo à distance d’un poing du bas du ventre. La première jointure du pouce gauche doit se placer à la hauteur du nombril, tandis que l’ensemble du poing gauche se trouve à peine un peu plus bas que le niveau du nombril.”

Ces lignes sont tirées de l’Yōshōnen Kendō Shidō Yōryō (« Manuel d’enseignement du kendo aux enfants ») publié par l’AJKF, mais je doute cependant que ces préconisations fondamentales soient correctement suivies.

En tant que membre de jury, j’ai toujours porté mon attention sur les points suivants :

1. Le Te-no-uchi
2. Le fait d’exercer une pression et attaquer (san-sappō - tuer l’esprit de l’adversaire, son sabre et sa technique)
3. La coordination de la frappe (l’emploi des shikake-waza et ōji-waza)

Par te-no-uchi, j’entends la façon dont la personne tient la tsuka, comment est employée la force, le timing des frappes, la coordination des mains après la frappe, et la manière dont la prise se relâche quand nécessaire. Ce sont là des points importants qui doivent être étudiés attentivement sous la direction d’un professeur qualifié, jusqu’à ce que vous soyez capable de faire ces actions automatiquement, sans y penser.

Rester fidèle à la façon dont on vous a appris les choses est aussi très important dans les kata de kendo. Par exemple, dans les premier et cinquième kata, uchidachi prend hidari-jodan et les manuels indiquent de placer le pied gauche devant, prendre la position hidari-shizentai, en tenant le poing gauche à la distance d’un poing au-dessus du côté gauche du visage. Le kensen doit former un angle d’à peu près 45 degrés vers l’arrière, légèrement incliné sur la droite. Je doute que ces instructions soient correctement suivies.

J’exhorte les lecteurs à bien songer à ce que veut dire “fidèlement respecter” les principes corrects du kendo.



Par exemple, dans la calligraphie au pinceau, il existe trois styles d'écriture : normalisée, semi-cursive et cursive. Parmi eux, les styles cursifs et semi-cursifs existent uniquement grâce à la base que constituent les caractères standardisés. Même si la forme d'un caractère est stylisée, celui-ci est toujours compréhensible et lisible par son analogie avec le caractère normalisé et parce que son essence n'a pas changé. J'ai entendu dire qu'avec le style cursif un amateur peut ne pas être capable de reconnaître de différence, mais un calligraphe expérimenté peut immédiatement déterminer si la racine du caractère a été altérée ou pas. Le même principe s'applique à la technique en kendo.

Voir mentalement la forme correcte

En employant les éléments de base, on peut créer une infinie variété de techniques ; chaque nouvelle technique est au fond une variation de l'original. Le pratiquant de kendo doit considérer cet enseignement avec attention dans la mesure où il s'efforce de réaliser l'unification de l'esprit (kokoro) et de la technique (waza). Les deux mots 'jutsu' et 'waza' signifient tous deux 'technique' mais je les interprète de façon différente dans la mesure où 'jutsu' comprend l'élément de 'hakari-goto' (stratégie, établissement d'un plan). Il est important de maîtriser des techniques telles que la gestion de la distance, la tenue du sabre et le va-et-vient entre plein et vide mental (kyo/jitsu), afin de développer l'état d'esprit nécessaire au vrai kendo.

Il est bon de visualiser mentalement la forme correcte et la viser comme but dans l'entraînement.

Je m'efforce toujours de:

« Conserver un état d'esprit à la fois en alerte et calme (heijōshin). Maintenir un caractère déterminé mais cependant souple (fudōshin). Eviter d'être mentalement distrait ou au contraire trop obnubilé par une chose (itsuki et shishin). Lire les mouvements de mon adversaire pour anticiper sa prochaine action. Conserver une distance qui augmente mon potentiel d'attaque et minimise celle de mon adversaire. Même s'il y a une multitude de possibilités stratégiques et de techniques qui peuvent être échangées, il faut faire face à l'adversaire calmement, instaurer une pression d'attaque, repérer le moment où frapper, faire une rapide et décisive attaque-sacrifice et finir dans un état de zanshin calme mais cependant alerte ».

Dans notre entraînement, nous essayons constamment d'améliorer notre forme mais naturellement les choses ne se passent pas forcément comme on le voudrait.



Je pense qu'en kendo le concept de heijōshin n'est pas seulement de conserver un état d'esprit composé. En kendo, le but est de frapper l'adversaire, ce qui veut dire qu'un certain niveau de tension est nécessaire. Si l'on est trop tendu alors on se bloque, mais si au contraire on ne se tend pas du tout, alors on devient trop relâché. C'est une contradiction de l'esprit difficile à expliquer par des mots. C'est quelque chose que nous apprenons à ressentir lors d'entraînements répétés. Dans les enseignements bouddhistes, avoir un éclair d'illumination est appelé 'tongo'.

J'ai plus haut mis l'accent sur la fidélité à suivre l'enseignement de ses maîtres au stage 'shu' de shu-ha-ri, mais il faut également souligner le fait que shu-ha-ri est aussi relié au pouvoir de la volonté ou de l'esprit (ki-ryoku).

Au niveau 'shu', ki-ryoku se perçoit comme une expansion de l'énergie (haru-ki), et peut être comparé aux rayons du soleil qui brillent intensément à l'aube, presque comme si vous regardiez fixement votre adversaire au point que vos yeux sortent de leurs orbites, et que votre corps ait la sensation qu'il puisse à tout moment fuser dans une attaque explosive. Quand vous avez appris à maintenir ce haru-ki à un niveau constant, vous parvenez au niveau de l'énergie établie (sumu-ki). Celle-ci peut être comparée à une toupie tournant à toute vitesse ; de prime abord, elle ne semble pas bouger du tout, mais si vous jetez un peu de sable dessus, ce dernier s'en trouvera immédiatement éjecté. Dans la mesure où l'énergie se concentre sans subir de perte, elle stabilise et renforce tout à la fois, rendant le pratiquant capable de submerger un adversaire. Quand cette énergie est encore plus affinée, elle devient éventuellement une énergie claire ou énergie tranchante (saeru-ki), indiquant au pratiquant du stade 'ha' qu'il est prêt à passer au niveau 'ri'. L'état d'esprit change, passant de la réalisation et de l'illumination (satori) au non-esprit (mushin), signifiant par là que le pratiquant a atteint un état de noblesse et de grâce dans son escrime. On pourrait comparer cela à un champion d'escrime devenu fine lame accomplie.

L'audacieuse bravoure développée par Miyamoto Musashi est le résultat du sévère entraînement de sa jeunesse et de son total investissement dans sa quête des arts martiaux. Je pense que cette hardiesse est devenue la base de son enseignement sur le 'vide' (ku-no-shinkyō), de la même façon qu'avant de devenir roi l'on doit d'abord avoir l'étoffe d'un conquérant. Musashi a certes enseigné que « le vide est la présence du bien et l'absence du mal », mais s'astreindre à une discipline personnelle et le désir de se perfectionner sont aussi des éléments nécessaires à l'amélioration de son esprit. Dans notre entraînement quotidien, nous devons rechercher des techniques d'escrime nobles assorties d'un fort esprit combatif.



« Hokkai-jōin et réflexions sur le sens de Mokusō »

Inoue Yoshihiko (8^e dan, Hanshi)

Article original in Kendo World Journal 1.1 – 2001 (Translated from Japanese by Alex Bennett)

Version française par Baptiste Tavernier

Avant et après tout entraînement de kendo, c'est une routine pour tout le monde que de s'asseoir en *seiza* avec les mains posées l'une dans l'autre, et de méditer (*mokusō*). Pourtant, peu de personnes savent que cette posture de méditation a pour origines le *hokkai-jōin* (*dhyani mudrâ*). Un mudrâ est un signe de pouvoir exprimé à travers le corps et particulièrement avec les mains, dans le bouddhisme et l'hindouisme. Un jour, on m'a demandé s'il était correct d'avoir plutôt la main gauche ou plutôt la main droite en haut pendant *mokusō*, et pourquoi. A mon grand embarrât, je dois dire que je fus mis là en difficulté, alors même que l'on devrait au moins savoir la base théorique de cette pratique particulière.

Pour connaître la position correcte des mains en *mokusō*, il est nécessaire d'avoir quelques connaissances dans le domaine très compliqué des mudrâ bouddhiques. En fait, il semble que de nos jours, seul le bouddhisme ésotérique (*mikkyō*) accorde encore une importance aux mudrâ. Ils aident à créer une connexion entre le pratiquant et le Bouddha visualisé.

Lorsque l'on regarde la statue de Shaka-Nyorai (Sakyamuni), la paume de la main droite est dirigée vers l'avant et la main gauche repose sur le genou, paume vers le haut (illustration 1). Ceci est le geste d'enseignement (*vitarka mudrâ*), et dans lequel la main droite signifie qu'il n'est nul besoin d'être inquiet et dissipe toute peur, et la main gauche que les vœux seront accordés, signifiant ainsi la compassion. Il n'est pas question ici de gain personnel, mais de montrer envers les autres un amour acharné et de la compassion.



Illustration 1

Le livre de Miyamoto Musashi *Gorin no sho* (Traité des cinq roues) est devenu si célèbre qu'il est très souvent cité par de nombreux auteurs. Et que sont donc exactement que ces « cinq roues » ? Si vous vous rendez au mont Kōya, où un important monastère Shingon fut établi par Kobo Daishi (774-835), vous remarquerez une multitude de petites tours de pierre à cinq étages. On les appelle les *gorin tō*, et comme dans le *Gorin no sho*, « *go-rin* » fait référence aux cinq éléments de la cosmologie ésotérique ; Terre, Eau, Feu, Vent et Vide. Terre = rock immense / inébranlable. Eau = pureté / flexibilité. Feu = douceur / purification par crémation. Vent = mouvement / influence. Vide = ce qui est vaste ou infini. Lorsque l'on atteint l'état de Bouddha, tout, le moi inclus, apparaît différemment. Pour donner un exemple de la vie quotidienne, même une personne que l'on a un jour détestée prend une apparence plus plaisante dès que l'on commence à mieux la connaître, et on commence même à l'aimer. Ce n'est pas du tout parce que le visage de cette personne a changé, mais parce que notre conscience a changé. Le nouveau monde que l'on est capable de voir à travers ce nouvel état de conscience est exprimé par le terme *godai* (les Cinq Grands Eléments). Un vieil enseignement bouddhiste dit : « même le plus petit insecte, le vent ou l'univers entier, tous possèdent la même nature *godai*. Même si ce fait n'est pas apparent maintenant, il sera compris en atteignant l'état de Bouddha. L'illumination peut être réalisée à travers l'effort d'essayer et de comprendre ce concept. Si vous pouvez voir que tout est fait des cinq éléments, que tout est *godai*, toutes les choses seront comprises comme étant essentiellement la même chose ». Ce qui est sûr, c'est que pour atteindre cet état, le pratiquant s'assoie de la même façon que le Bouddha (cf. les statues) et prend la même position des jambes et des mains.



Dans le bouddhisme ésotérique (*mikkyō*), ces positions accompagnées par *mokusō* ont pour but d'aider le pratiquant à réaliser qu'il a le cosmos en lui et qu'il fait dans le même temps partie du cosmos.



Dans la religion bouddhiste, il y a un nombre important de Bouddhas. Dans la secte ésotérique Shingon au Japon, par exemple, le *kongōkai mandara* (mandala du *Vajradhatu*) est une représentation picturale de ce monde. Dainichi Nyorai (Mahavairocana) est l'objet des dévotions dans le bouddhisme ésotérique et dans ce mandala. Dainichi n'est pas le seul être illuminé car il est suivi de 1461 personnes qui ont atteint l'état de Bouddha. Il est le principe, ou l'essence de l'univers et tous les phénomènes sont en lui englobés. En d'autres mots, Dainichi est le Bouddha de réalité ultime, sans commencement ni fin. Il nous supporte quand on est triste, nous apaise lorsque l'on est en colère, soulage notre douleur et amplifie notre bonheur. Il se manifeste également sous d'autres formes afin de guider les êtres humains vers la voie de l'illumination. Comme je l'ai déjà mentionné, la cosmologie du bouddhisme ésotérique est basée sur le *godai* (Terre, Eau, Feu, Vent, Vide). Il y a, cependant, un élément supplémentaire, portant leur nombre à six. Le sixième Grand Élément est la « conscience » (*shiki*). Ces Six Grands Éléments créent tous les Bouddhas, tous les êtres doués de sens et tous les mondes matériels. Quand Dainichi décrit les cinq éléments, il prend la posture du *hokkai-jōin* (*dyani mudrâ*), et se sert du mudrâ de la sagesse suprême pour exprimer le sixième Grand Élément de la conscience suprême (illustration 3). Le *hokkai-jōin* représente l'illumination. Le mudrâ de la sagesse suprême est fait pour transmettre la nature illuminée du Bouddha.



Illustration 3

Mokusō et zazen

Il y a dans le *mikkyō* de nombreuses méthodes différentes de méditation. La méthode où l'on s'assoie calmement et médite semble très similaire à celle utilisée dans le zen. Il existe pourtant des différences fondamentales entre les deux. Le but de *zazen* est de libérer l'esprit des liens créés par toute forme de pensée, d'objet ou de vision, quelles que sacrées qu'elles puissent être. On aspire à atteindre un état de non-pensée ou de vide. La méditation dans le bouddhisme ésotérique, d'un autre côté, implique de concentrer son esprit sur une sorte de « sujet méditatif », comme le mandala susmentionné. J'ai entendu une autre explication qui indiquait qu'en méditation *mikkyō*, les pratiquants s'efforcent de faire de leur *ki* une partie du cosmos supérieur, alors qu'en *zazen*, les pratiquants essaient de concentrer leur *ki* en bas dans la terre.



Illustration 4

Pour en revenir au *hokkai-join*, en ce qui concerne les Bouddhas, leur main droite est placée sur la paume de la main gauche, les deux pouces se touchant (illustration 4). Cela signifie la compassion englobant tout. Les façons de s'asseoir en méditation en *mikkyō* et en *zazen* semblent similaires aux premiers abords, mais présentent en réalité quelques différences. Les statues de Dainichi et de Shaka Nyorai (Sakyamuni) les montrent en train de s'asseoir de la manière appelée *kisshōza* et faisant le geste de *hokkai-join* montré dans l'illustration 5. Les pratiquants qui recherchent encore l'illumination ont leur main droite en dessous, avec la main gauche posée dans la paume, et s'asseyent dans ce qui est connu comme le style *gōmaza* (illustration 5.1). Peu de gens le pratiquent de nos jours toutefois.



Illustration 5

kekkaфуza (kissboza)



Position de Nyorai

kekkaфуza (gomsza)



5-1

Cependant, il est intéressant de noter qu'en général, les Bouddhas s'asseyent avec leur jambe droite croisée sur la jambe gauche, et que ceux qui cherchent encore l'illumination s'asseyent la jambe gauche sur la droite. Aussi, si l'on en croit un livre que j'ai consulté à propos de la méthode *zazen*, il est dit par l'auteur que les débutants ne devraient pas tenter le *hokkai-jōin*, dans la mesure où il est très facile de le faire de façon incorrecte. Il suggère que les pratiquants moins expérimentés commencent avec la posture montrée dans l'illustration 6, où les mains sont gardées ensemble, sans forcer. Toutefois, même dans ce cas là, la main gauche devrait attraper la droite.



Illustration 6



Pour ce qui est de la question de pourquoi la main gauche est au-dessus, ou assume le rôle de leader, il apparaît que la main gauche représente *zenjō* (*dhyāna* = état méditatif), alors que la droite représente *hannya* (*prajna* = sagesse). Une personne ordinaire retient ses dissensions dans la méditation, alors que l'être illuminé déborde de sagesse à travers la méditation ; d'où la signification des caractères chinois utilisés pour les 2 façons de s'asseoir : *kisshōza*, dans laquelle la position des Bouddhas peut-être grossièrement traduite par « bons auspices », et *gōmaza* par « reddition du démon »

Zen

Les deux sectes majeures du zen japonais sont la secte Sōtō et la secte Rinzai. Même si elles varient dans leur enseignement et leurs méthodes, les deux écoles donnent un rôle central à la méditation comme fondation de leur pratique spirituelle. Même si les maîtres de zen chinois vinrent au Japon et tentèrent d'y propager la tradition du chan, celle-ci ne se développa en une branche majeure du bouddhisme japonais qu'à partir de l'époque d'Eisai (1141-1215) et Dōgen (1200-1253) qui fondèrent respectivement les sectes Rinzai et Soto. Soto et Rinzai diffèrent en ce que Sōtō place plus l'accent sur une forme tranquille de méditation assise dite du *mokushō zen*, ou « zen de l'illumination silencieuse », alors que Rinzai recommande le plus actif *kanna zen*, ou « zen de l'introspection par le *kōan* », dans lequel on médite sur une brève anecdote zen (*kōan*) sous la direction d'un maître zen.

De nombreux lecteurs ont peut-être entendu parler de Takuan Sōhō, le moine zen qui écrivit un traité sur la relation entre l'escrime et le zen, traduit en anglais comme *The unfettered mind*. Vous avez peut-être aussi entendu parler du légendaire épéiste de l'époque Meiji, Yamaoka Tesshū, et du fameux moine zen Hakuin. Tous ces hommes restés célèbres dans l'histoire du Japon étaient de la secte Rinzai. Hakuin insistait dans ses enseignements sur le fait que chaque étudiant devait d'abord voir dans sa propre nature et ensuite « briser sa pensée conceptuelle » en méditant sur les questions paradoxales appelées *kōan*. La plupart des *kōan* étaient empruntés aux précédant maîtres zen chinois, mais Hakuin utilisait également de nombreux *kōan* de sa conception, comme par exemple le légendaire « quel son produit le claquement d'une main ? ».



D'un autre côté, la secte zen Sōtō met l'accent sur une forme tranquille de méditation assise. Parce que toute personne est considérée comme étant déjà un Bouddha, et parce que l'illumination doit être totale, cette tradition du zen a insisté sur une soudaine, et non pas graduelle, illumination. En un mot, par une simple reconnaissance de son *a priori* illumination, on s'éveille soudainement à son état de Bouddha inné. Ici, le terme Sōtō *shikantaza* est un concept fondamental. Cela signifie que la voie vers l'illumination se doit d'être totalement indifférente à toute méthode ou technique superflue (telle les *kōan*), et qu'il suffit de s'asseoir dans un état totalement libéré de quelle que pensée que ce soit. De cette manière, on peut s'éveiller à son inhérente nature de Bouddha. Un texte ancien dit qu'il ne faut pas suivre le chemin du bouddhisme par intérêt ; il faut juste étudier le bouddhisme pour le bouddhisme lui-même. Cela renvoie à la nature infinie de l'étude du bouddhisme. En d'autres mots, il est possible de se fixer soi-même des buts, et d'essayer de les achever pas à pas. Cependant, on ne doit jamais oublier que c'est un voyage sans fin. Quelle que soit la nature infinie du chemin, on doit continuer à le suivre sans s'arrêter et juste vivre pour l'instant présent. Tout ce qui est né doit mourir et rien ne demeure inchangé. Le concept de savourer chaque instant est une leçon précieuse pour tout le monde, pas seulement pour ceux engagés dans l'étude du bouddhisme, je crois...

Ainsi, le zen Sōtō utilise la notion de *shikantaza* et les pratiquants font face au mur dans une méditation silencieuse. Le zen Rinzai souligne la possibilité d'une perception directe de notre propre nature de Bouddha par une méditation intense, dans une rencontre d'esprit à esprit avec un maître véritablement illuminé, avec les *kōan* comme médium. Néanmoins, les deux sectes zen s'assoient les jambes croisées avec le pied gauche au-dessus.



Naikan-hō (littéralement “méthode d’observation intérieure”)

Il est dit que Shirai Tooru de l’école Tenshinden-Ittō-ryū, épéiste renommé de l’époque du Bakumatsu, surpassait n’importe quel adversaire parce qu’il appliquait au *kenjutsu* des techniques secrètes (*naikan-hō*) qui avaient été rendues fameuses par le susnommé prêtre Rinzai, Hakuin, après qu’il les eut apprises auprès d’un ermite, Hakuyūshi. Hakuin tomba malade à l’âge de 25 ans. Quelqu’un recommanda à Hakuin de visiter l’ermite ascète Hakuyū qui vivait dans une grotte située dans les collines de Shirakawa à Kyoto. Hakuyūshi diagnostiqua la maladie de Hakuin comme étant le « *Zenbyō* » (maladie du zen) et lui dit qu’il avait été trop acharné dans la poursuite de la vérité, immodéré dans sa purification religieuse et son entraînement, et qu’il avait attrapé cette maladie du zen. En outre, s’il n’avait pas pratiqué les exercices ascétiques secrets du *naikan*, il n’aurait jamais pu guérir de ce mal. Hakuyūshi enseigna à Hakuin que lorsque le corps est équilibré en nutrition et élimination, en activité journalière et en sommeil profond, il se défendra et ne se résoudra pas à entrer dans la voie de la méditation. En plus d’une légère diète et de repos, l’ermite apprit à Hakuin comment utiliser le sommeil. En premier lieu, il faut s’étirer et se relaxer, les jambes l’une contre l’autre, et il faut permettre à l’énergie (*ki*) de circuler dans l’espace sous le nombril (*tanden*). Ensuite, il faut réfléchir aux choses suivantes :

- Mon *tanden*, ma taille, mes jambes et la voute plantaire sont ma vraie nature. Comment respirent-ils ?
- Mon *tanden* est la résidence de mon énergie vitale. Si c’est la résidence, nul besoin d’informations extérieures.
- Mon *tanden* est la terre pure (royaume de Bouddha) de mon cœur. Sans mon moi, il n’y a pas de terre pure.
- Mon *tanden* est ma nature de Bouddha originale. Qu’est-ce qu’elle dit ?

Apparemment, trois semaines d’une telle réflexion rempliront chacun avec une énergie rafraichissante, le sommeil deviendra profond et harmonisé, et par conséquent l’activité journalière sera emplie de vigueur et de vigilance.



Hakuin

Hakuyūshi garantissait ce traitement contre l'affection du *ki* en offrant sa tête au billot si les résultats espérés faillaient à venir. Le mouvement du cœur « intérieur » dans l'espace sous le nombril rajeunit le corps et clarifie l'esprit pour la méditation et le développement spirituel. La méthode d'exercice ascétique secret appelée *naikan-hō* à laquelle fut introduit Hakuin était une sorte d'exercice de self-control destiné à atteindre l'unification personnelle à travers la concentration mentale. Hakuin publia un compte-rendu de son combat contre sa maladie dans le *Yasenkanna* (traduis en anglais sous le titre *Tales from a Ship at Night*) en 1757.

Dans le *Yasenkanna*, Hakuin consigne le *naikan-hō* et également une autre technique appelée *nanso-no-hō*. J'assimile le *naikan-hō* à du *zazen* pratiqué pendant le sommeil, ou à du *zazen* sur le dos. Par contre, *nanso-no-hō* est quelque chose aidant à la pratique du *zazen*. Hakuyūshi dit à Hakuin que lorsqu'il devenait physiquement et mentalement épuisé par la pratique du *naikan-hō*, il devait recouvrer ses forces en utilisant la technique du *nanso-no-hō*. Dans cette technique, on imagine qu'une pommade parfumée appelée *nanso-no-hō* pénètre dans chaque pore du corps. Elle à l'air magnifique et sent trop bon pour être qualifiée par des mots. Elle humecte la tête et fond petit à petit, descendant lentement de la tête aux épaules, aux coudes, la poitrine, l'abdomen, les poumons, le foie, nos intestins, l'estomac, la colonne vertébrale et chaque partie du corps. Alors qu'elle descend, tous nos problèmes et douleurs se dissipent comme de l'eau qui s'écoule. Il fut dit à Hakuin que cela guérirait toute maladie, et permettrait de continuer à étudier le zen de la façon la plus approfondie. Son livre sur la guérison naturelle à travers ces méthodes de méditation profonde est toujours largement lu et appliqué à notre époque.

Ainsi, à la lumière de ces profonds aspects philosophiques, historiques et pratiques de *mokusō*, si nous devons utiliser *mokusō* dans le kendo



moderne comme une méthode d'entraînement interne, alors je pense que sa signification a besoin d'être sérieusement révisée, plutôt que de seulement en effectuer les gestes, comme nous avons tendance à le faire.