

Construire une attaque sur l'énergie du déplacement donne vie au sabre

Shimano Masahiro, *hanshi* à 64 ans. Il a commencé le kendo à 15 ans. Depuis son initiation qui dura six mois, les bases du *ashisabaki* qu'il édifia solidement sont toujours présentes chez lui. Cela tient sans conteste aux connaissances qu'il acquit par la pratique, basées sur un *kihon* solide. Imprégné de vigueur, le style développé par **Shimano hanshi** est en même temps élégant. A l'aune de son expérience, Shimano *hanshi* nous parle de *ashisabaki*.

Eviter absolument de rester immobile face à l'adversaire et chercher les occasions de se mouvoir

Pour ma part je bouge constamment ; je ne me sens pas enclin à rester immobile. Est-ce une affaire d'âge, de niveau ? Si je regarde autour de moi, dans l'un ou l'autre cas, je vois que la tendance est de ne guère bouger les pieds¹. Mais pour moi c'est le contraire, et j'expliquerai plus loin pourquoi je ne sens pas « vivre le *datotsu* » en restant immobile. Bien entendu si *aïte* vient sur moi, il m'est facile d'en disposer quasi mécaniquement d'une position statique. Toutefois se rappelle toujours fort en moi l'idée de « autant que possible, ne pas attaquer de loin ». Moi aussi je peux générer volontairement cet *uchi* de loin, mais je préfère bouger les pieds.

Il n'y a rien de particulier dans ma manière de me déplacer. Soit je bouge en avant ou en arrière à petits pas rapides² et mesurés — si possible imperceptibles pour *aïte* — soit j'ouvre de gauche de droite, ou, quand il fuit, je pénètre tout droit³ ; je bouge ainsi selon les situations. Il va sans dire que je ne me perds pas en sautilllements inutiles comme les jeunes, je tiens évidemment à économiser mon énergie. Le principal est de ne pas rester sur place. Reste aussi que si *aïte* est éloigné je ne suis pas forcé de bouger ; il m'est très possible de partir sur place. Quand il me faudra raccourcir cet éloignement réciproque, mes pieds devront fortement s'activer. Déplacer les pieds permet de s'octroyer une position avantageuse, ça sert aussi à se tenir à l'affût d'une occasion de frapper, ainsi qu'à esquiver les attaques de *aïte*. « Prendre la distance », « frapper », « se protéger » sont les trois situations basiques qui sollicitent le *ashisabaki*. Et parmi celles-ci, le facteur primordial pour moi reste « frapper ». C'est la raison pour laquelle, pour délivrer un *uchi* dans l'idéal, je ne manque pas de déplacer mes pieds pour parvenir à ma distance d'assaut ; l'avantage est qu'au moment de frapper, la charge qui repose sur ma jambe d'appel se trouve allégée⁴. Quand j'étais jeune, d'une situation d'immobilité je pouvais brusquement déclencher un mouvement d'attaque, mais à présent ça me pèse...

Pour compenser, si je déplace si peu que ce soit le pied droit, le pied gauche, qui supporte la poussée, vient immédiatement se positionner pour répartir le poids du corps sur les deux jambes. En même temps — et c'est une disposition importante — cela me permet de toujours rester disponible sur mes pieds ; ainsi quand mon *datotsu* part, je peux y mettre toute ma vigueur. Je peux même dire qu'allégée du poids du corps ma jambe gauche est fermement soudée à la droite, laquelle me donne la sensation d'effectuer un mouvement d'amorce pour tirer la gauche. En tout cas, pour lancer un *uchi* d'un *tôma* idéal, il faut déployer énormément d'énergie.

Je pense que cette manière d'attaquer/frapper a jadis été à l'origine de ma rupture du tendon d'Achille. J'avais 35 ans et venais d'entrer à l'université de la police de Tokyo-Nakano. Au cours

¹ selon le contexte du discours du Pr. Shimano, « *ashi* » signifie : pied, jambe, déplacement

² *sut*, *sutto*

³ *zutto*

⁴ plus clairement : il n'est pas obligé de pousser outrageusement de la jambe gauche.

d'un *gogaku keiko*, je me suis reculé à l'approche de *aïte* [en appui sur la jambe gauche]. Il est très probable que mon talon ait été au sol, et que lors de mon impulsion vers l'avant mon tendon a supporté une charge excessive. Après cet accident j'ai craint de ne pouvoir reprendre le kendo et un sentiment d'abattement m'envahit. C'est dans ces circonstances que Okada Shigemasa qui était enseignant à l'université de police m'assura : « Tout va bien, quand ça sera ressoudé, tu deviendras fort en kendo ». A l'époque j'ai pris ça pour des paroles de consolation, mais ce furent en fait des mots profondément sensés qui m'ont donné à réfléchir. Après avoir repris, si, inconsciemment, je posais le talon, mon corps se souvenait du danger. J'ajouterai que je crois aussi que mon corps a naturellement cherché à ne pas solliciter mon tendon pour lancer ce genre d'*uchi* maintenant pour moi irréalisable. Quoi qu'il en soit, cet accident m'a, à la limite, permis d'éprouver le *ashisabaki* qui conditionne la manière de frapper.

Evocation de divers *ashisabaki* éprouvé par l'expérience

Je m'éloigne un peu du sujet. Souvent lors des examens de grades, se trouvent des candidats qui restent en garde sans se déplacer. Le corps bien droit, leur attitude est belle mais, parmi ceux-ci il y en a qui sentent bien qu'ils ne pourraient démarrer de là. Bref, c'est une garde factice. Selon mon impression, je sens qu'il y pas mal de gens dans ce cas. Inversement, j'en vois aussi dont la garde est « active ». Dans leur attitude tout indique que leurs pieds sont placés et qu'ils peuvent « de là » porter un rigoureux *uchi*. Un individu qui discerne bien ça peut dans une certaine mesure juger de sa distance d'assaut à partir de sa (position de) garde. Qui plus est, lors d'un examen de grade, pour juger si un candidat dispose d'un *ashisabaki* satisfaisant, je crois que c'est la situation de *men.uchi* qui est la plus révélatrice. Sur *kote*, le déplacement des pieds est trop restreint, mais sur *men* de *tôma* c'est parfaitement visible. *Fumikomi*, rappel de la jambe gauche, vigueur du *okuriashi* qui suit la frappe, jusqu'au retournement, permettent de distinguer le bon du mauvais *ashisabaki*.

On peut dire sans exagérer que si *ashisabaki* donne vie au kendo, *men.uchi* en est son plus probant matériau. De la vitesse d'impulsion dépend la rapidité de l'*uchi*. Pour intégrer ladite vitesse, je crois que la nécessité impose de forger à son niveau l'ensemble jambes-hanches. Pour ma part, dans le cadre de ma profession d'officier de police, j'ai beaucoup couru quand j'étais jeune. En plus des *uchikomi* et *kakarigeiko* réputés durs, je faisais chaque jour 3 km de footing et des exercices de renforcement, et déjà à cette époque j'en ressentais les effets dynamisants sur la puissance du couple jambes-hanches dans mon kendo. A présent je sens cet ensemble faiblir, mais ces exercices antérieurs, et le métier en plus, compensent positivement ce handicap. Simplement, c'est quand je n'arrive plus à suivre les périodes de *keiko* intensifié de 10 ou 20 jours que je prends conscience de l'importance des jambes. Après ma reprise, je me souviens surtout du sentiment d'appréhension que me causait ma jambe Je ne pouvais surtout plus appliquer de « *fumikomi* vigoureux ».

En *keiko* je tâche autant que possible de ne pas décrocher de ma distance ; et même si ça arrive, comme je m'exerce seul au *ashisabaki*, je m'arrange autant que je puisse pour rectifier ma position. Je m'imagine face à *aïte*, en garde, je me déplace le mieux possible à pas mesurés, et me crée des situations de frappe dans le vide⁵ dont je multiplie les opportunités. Je ne manque pas de renouveler ces exercices personnels, soit avant le *ji-geiko*, soit avant le *shiai*. Ils ont pour effet de me chauffer et de me mettre au diapason de l'épreuve du jour, avec pour but d'affûter ma coordination bras-jambes, la vigueur de ma pénétration en *fumikomi* dont j'ai parlé, et de vérifier l'orthodoxie de mes mouvements.

⁵ *kûkan datotsu*

Cette auto-observation s'étend à toute mon attitude. Comme le *ashisabaki* et les mouvements du corps sont intimement liés, si l'attitude n'est pas bonne, le *ashisabaki* ne peut être satisfaisant. J'ajoute encore que parmi tous les kenshi que j'ai rencontrés, ceux qui n'avaient pas un maintien correct n'avaient pas un *ashisabaki* convenable. Ceux qui se tenaient bien avaient une position naturelle⁶. Par exemple, en garde, l'écartement de leurs pieds répondait au critère du *kihon* : le gros orteil gauche arrivait à la hauteur du talon droit, et ceux dont la taille dépassait 1m80 avaient une position également naturelle mais plus écartée.

En kendo, il est souvent question de « disponible en haut, solide en bas ». Ainsi dit-on qu'il est bon de renforcer la partie inférieure du corps, et qu'il faut autant que possible éviter de placer la force dans la partie supérieure ; de plus on ne peut reconnaître qu'une garde incluant trop de force dans les épaules soit naturelle et équilibrée.

Le professeur Ogawa Chûtarô disait : « Respirez avec les talons », mais même s'il n'est pas possible d'atteindre ce niveau, cela nous transmet l'image d'une respiration devant « descendre vers le bas ». Moi aussi j'ai approché le principe « *jôkyo-gejitsu*⁷ », et par la pratique de la respiration du *tanden* j'ai éprouvé son efficacité. Grâce à cette respiration qui concentre l'énergie dans le *hara*, le couple jambes-hanches se stabilise pour mener à une bonne attitude.

On parle souvent de la respiration, mais c'est vrai qu'à l'inspiration le corps se stabilise. En même temps qu'on frappe on crie et on expire. Selon ce processus, quand on enchaîne *renzoku-waza*, on souffle, souffle, souffle. Il est ainsi visible qu'il y a une relation profonde entre la respiration et *ashisabaki*. En cours de *shiai* il m'arrive de sentir mes épaules se durcir. Dans ce cas j'expire une (seule) fois brusquement. Par cette simple action, la force choit d'un coup et je peux revenir à une position dans laquelle je suis à l'aise. Voilà un autre système d'autocorrection. Quand je sens que l'amplitude de mes déplacements s'élargit un peu, j'essaye de la modifier en resserrant les fessiers. Longtemps je n'ai pas reçu de remarque quant à mes déplacements ; mais une fois, alors que j'ouvrais trop largement mes pas latéralement, je me suis entendu dire : « Serre les fesses ! ». Il est dit que l'amplitude des déplacements latéraux doit être de la largeur de la poitrine⁸ ; après essai, j'ai spontanément acquis cette « largeur de poitrine ». Dans l'optique de me constituer une bonne garde, j'ai puisé des précisions dans le principe des « trois points postérieurs⁹ » de l'école *Shinkeitô*, qui sont : les pieds, les creux poplités, les hanches. D'abord, placer les pieds correctement. Faire attention de ne pas poser les pieds « en équerre¹⁰ ». Simplement ce que je sais pour moi, c'est que pour pouvoir ramener correctement la jambe gauche, mon pied et mon genou doivent être bien pointés vers l'avant, et mes orteils gauches bien dirigés vers l'extérieur. Ne pas trop lever le talon. Concernant les jarrets, il est fondamental de les tendre naturellement sans volonté de forcer. Si le creux poplité gauche est exagérément plié, le talon trop levé « flotte », et l'attitude comme les *datotsu* en subissent le contrecoup négatif. Les hanches bien assises maintiennent la stabilité. J'ai parlé plus haut de « serrer les fessiers » dont l'action conduit à stabiliser les hanches. Danse, calligraphie : dans le monde de l'art cet enseignement est également suivi. Quand je procède à mes exercices personnels, je recense ces différents points et je m'évertue à marier attitude et *ashisabaki*.

Justement parce que le corps enregistre le kendo, les pieds eux aussi apprennent correctement (leur fonction)

⁶ *shizentai*

⁷ *jôkyo gejitsu* (ou : *ue wa munashii, shita wa minori*)

⁸ ou peut-être du tronc ?

⁹ partie postérieure du corps

¹⁰ *shumoku ashi* et *kagi.ashi* : en maillet, et en clé, c-à-d à angle + ou – droit.

J'avais 15 ans quand j'ai commencé le kendo. Avant la guerre, mon père était instructeur à la police départementale d'Osaka ; c'est lui qui m'initia au kendo, et pendant environ six mois, j'ai chaque jour travaillé *ashisabaki*. C'était en 1954 ; après la guerre le kendo renaissait depuis deux ans à peine. Il n'y avait que des adultes dans le dojo ; j'étais le seul enfant. La théorie personnelle de mon père étant que « on ne peut continuer le kendo sans en avoir assimilé les bases fondamentales », il me faisait travailler *ashisabaki*, seul, à part des adultes. J'avais constamment l'espoir de bientôt mettre l'armure, mais mon père ne m'y autorisa pas tant que je n'eus pas intégré correctement *ashisabaki*. Et pour porter *l'uchi* si difficile à coordonner dans le temps du *kikentai no itchi*, ce fut encore un autre travail correct des pieds. En kendo existent quatre « mouvements des pieds » : *okuriashi*, *ayumiashi*, *tsugiashi*, *hirakiashi* ; je les avais jusqu'alors bien assimilés, mais je ne parvenais qu'avec difficulté à frapper de *issoku-itto* avec action de *fumikomi*, et coordonnais difficilement mon déplacement et mon armé. (A ce propos l'appellation « *fumikomiashi* » n'existe pas dans le kendo actuel ; comme c'est un genre d'*okuriashi*, ne serait-ce pas une déformation étendue de *okuriashi* « en sautant » ?)

Il existe plusieurs points essentiels concernant *tobikomu*. Il ne faut pas lever trop haut le pied droit et en montrer la plante à *aite*. Se transporter parallèlement au plancher en l'effleurant et plaquer la totalité de la plante du pied au sol. Ramener très vite la jambe gauche en même temps que le pied droit parvient au sol, en faisant en sorte de ne pas prendre une forme qui pourrait s'appeler « jambe qui bondit » (*haneashi*).

Quand tous ces petits points furent clairs pour moi, mon père m'autorisa enfin à casquer le *men*. Quand je repense à tout ça, je lui sais profondément gré de ses enseignements.

A l'heure actuelle, il n'y a plus guère d'exemples de lieux où *ashisabaki* soit intégralement enseigné aux jeunes. Bien entendu, comme existent des différences individuelles, les enfants qui retiennent rapidement l'assimilent en moins de six mois. Par ailleurs, il est de fait qu'il y a aussi des enfants auxquels il faut du temps pour retenir même incomplètement ; mais il y a peu d'établissements où, s'attachant à une certaine équité, on leur fasse porter l'armure en même temps que les premiers. Sinon de mauvaises habitudes ne manquent pas de s'instaurer par la suite. Pour moi *ashisabaki* est tout à fait représentatif de ce qui n'est pas physiquement assimilé en kendo. C'est surtout dans l'enfance que « le corps » retient bien, et, avec raison, avant de passer à d'autres éléments, les instructeurs s'appliquent à ne leur inculquer qu'un à un les déplacements, comme on le fait des kanji.

Pas seulement chez les enfants, mais aussi chez les gens qui ont commencé le kendo à un certain âge, le *ashisabaki* doit être corrigé. Surtout avec les adultes, lesquels comprennent intellectuellement ce qu'on leur dit, pressés de mettre le casque avant d'avoir bien assimilé les bases fondamentales, accumulent finalement un tas de défauts. On le dit souvent, mais une fois ces défauts installés, on ne peut plus les corriger.

En pratique parmi ces gens qui ont commencé tard, il y a qui en *kirigaeshi*, au lieu de progresser¹¹ en *okuriashi*, l'exécutent en *ayumiashi*. Une fois qu'ils ont attrapé ce défaut, ils promettent de se corriger quand on leur fait observer, y parviennent un petit moment, puis reviennent à *ayumiashi*. Tout ça parce qu'ils ne peuvent s'en défaire.

En kendo, un principe essentiel est d'« apprendre par le corps¹² », avec pour revers de médaille qu'il assimile aussi totalement les erreurs. Corriger deux gestes coordonnés exige alors un très large détour ! Même s'il faut un certain temps pour les premières étapes, on peut dire qu'inculquer un geste sûr à la mémoire physique est du temps gagné.

¹¹ avancer /ou/ reculer

¹² dans le texte : « le corps se souvient »

L'autre jour, au cours d'une émission télévisée, M. Kôno Yoshinori présentait un documentaire sur les techniques et les mouvements du *budo*. Mon attention a été machinalement attirée par son mouvement de retournement après le *datotsu*. M. Kôno se retournait sans « visser » l'axe du corps en déplaçant adroitement ses pieds ; en voyant cette séquence j'ai été frappé du fait que c'était le même mouvement que j'avais moi-même physiquement retenu. M. Kano est aujourd'hui un homme très avancé dans l'étude des *koryu*¹³, ce qui explique qu'il parvienne à des gestes en concordance avec l'enseignement de nos aïeux.

Être encouragés aujourd'hui par l'enseignement de nos très anciens est du plus réconfortant. Dans notre jeunesse, peu de livres sur le kendo sont apparus sur le marché ; mais j'ai pu dernièrement constater que divers de ces livres de professeurs célèbres ont été réédités à l'identique. En ajustant mon kendo à l'éclairage de ces livres, *ashisabaki* compris, j'ai pu vérifier une quantité de choses. Ces parutions traitent des règles tirées de l'expérience de quarante-deux maîtres, ainsi que de leur teneur, et j'ai constaté qu'un grand nombre d'entre elles correspondent à ce que j'ai assimilé. Au delà d'avoir affermi ma confiance, cela m'a permis encore une fois de me rendre compte de la portée universelle du *kihon* en kendo.

SHIMANO Masahiro est né à Osaka en 1939. Il a 64 ans. En 1958, il prend du service à la police départementale d'Osaka. *Shihan*, il assure la fonction de chef de la section de kendo de police du département d'Osaka. Il occupe actuellement un poste de membre permanent au sein de la ZNKR. Il a remporté deux fois le championnat national de police et est parvenu une fois en finale de la rencontre *Meijimura*.

Article paru en février 2004 dans la revue *Kendo Nihon*
Traduction de Georges Bresset, (21 mai 2004)

¹³ écoles anciennes