



MÉMENTO À L'USAGE DES PRATIQUANTS

Au Japon, le katana reste considéré comme un emblème national symbolisant à la fois force, beauté et vérité. C'est un prolongement du corps et un reflet de l'âme. Ainsi, la pratique du laidō dépasse la simple répétition de suites codifiées (katas). Il s'agit d'une discipline de combat plongeant ses racines dans la tradition, mais également un acte d'accomplissement personnel. À travers la recherche du geste parfait, on cherche à affronter et vaincre l'adversaire le plus puissant qui soit : l'ego. Le seul combat qui vaille est celui qui permet à chacun de dominer ses pulsions négatives et de devenir « meilleur », pour soi..., et pour les autres. C'est ce que les Japonais appelle ikigai. Cela signifie littéralement atteindre « *sa raison d'être* ». Pour l'atteindre le seul moyen est de creuser en soi, de se poser des questions et de chercher des réponses sincères afin d'utiliser efficacement son esprit.

Force est de constater que c'est un chemin difficile. Cette recherche du geste parfait se heurte aux nombreux détails constituant chaque kata. Et, si l'attention se fixe sur trop d'éléments à la fois, le risque est grand de voir le pratiquant se disperser et de passer à côté de l'essentiel. Il faut donc rester modeste et aborder l'apprentissage étape par étape, accepter de ne pas tout bien faire immédiatement et apprendre de ses erreurs.

Certains de ses obstacles ne pourront être levés que par le temps, l'apprentissage et une pratique régulière. Ils relèvent donc de l'assiduité et de l'engagement personnel. D'autres, en revanche, sont franchis plus aisément et relèvent de la culture commune des arts martiaux traditionnels. Savoir s'habiller, s'orienter/se déplacer dans le Dōjō, connaître et respecter son sabre, adopter une attitude respectueuse du lieu de pratique et des individus qui s'y trouvent sont autant d'éléments qui ne sont pas nécessairement expliqués en détail lors des entraînements. Pourtant, très rapidement, le sensei et les sempai attendront de chacun qu'ils soient connus et mis en pratique.

Les conseils ou informations disponibles dans ce memento sont donc destinés à faciliter l'intégration et la progression dans le monde du laidō d'une part et d'autre part, de créer des relations sociales positives autour d'une pratique commune.

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| Comprendre l'origine, le sens du Reishiki | 2 |
| S'orienter dans un Dōjō | 2 |
| Les saluts | 5 |
| Hajime no Saho - (Salut d'ouverture) | 5 |
| Owari no Saho (Salut de fermeture) | 5 |
| Remarques pratiques | 6 |
| Connaître le sabre | 6 |
| Nomenclature du sabre | 6 |
| Transporter ses armes | 7 |
| Achat du sabre | 8 |
| Construire un kata | 9 |
| Ashi sabaki (Déplacements de base) | 10 |
| Kihon - (techniques de base) | 10 |
| Série du ZNKR Seitei-lai | 11 |
| S'habiller proprement | 11 |
| Comment nouer son OBI ? | 12 |
| Nœud cisailé..... | 12 |
| Nœud horizontal | 13 |
| Comment enfiler et nouer son hakama ? | 13 |
| Base Commune | 14 |
| Nœud en croix | 15 |
| Nœud droit..... | 15 |
| Comment replier son hakama? | 15 |
| Glossaire | 18 |

Comprendre l'origine, le sens du Reishiki

S'orienter dans un Dōjō

Aujourd'hui de nombreux lieux (gymnase, salle omnisports, hangar,...) sont transformés en Dōjō. Malheureusement, ce terme, comme l'endroit qu'il désigne, est souvent vide de signification. C'est oublier qu'un Dōjō s'organise autour de règles fixées entre le 8^{ème} et le 12^{ème} siècle. Basées sur les philosophies taoïstes chinoises du Yin-Yang, des 5 éléments et du Qi, ce système s'est enrichi d'influences bouddhistes et shintoïstes pour évoluer dans une forme propre au Japon (InYō). Cet héritage culturel fait donc du Dōjō un lieu spécifique auquel s'attache un cérémonial spécifique.

La lecture taoïste d'un Dōjō s'organise donc autour de ses 4 murs et de sa ligne médiane :

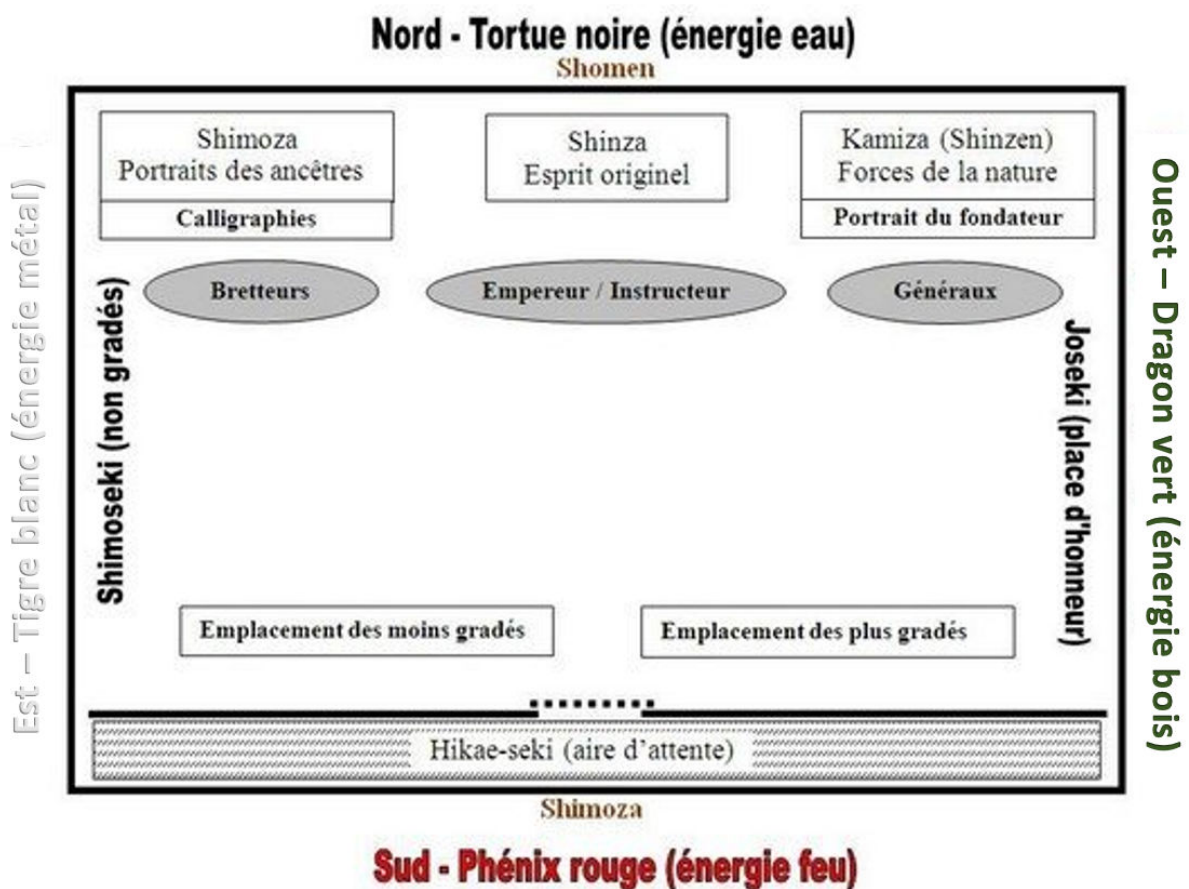
- Au nord, face à l'entrée on trouve le **shōmen** (mur d'honneur). C'est l'espace le plus important du Dōjō. Il est divisé en trois zones :
 - La zone centrale, appelée shinza, littéralement assise (Za) du cœur-esprit (Shin), est le lieu où réside l'Esprit originel, la source du Dō, de la voie. C'est la place de la divinité solaire d'où descend l'empereur du Japon.
 - A droite du shinza (côté ouest), on trouve le kamiza, l'assise des esprits (Kami) qui protègent le Japon. Bien que très important, le kamiza ne peut être matérialisé d'aucune manière. Il est cependant de tradition d'y déposer un bouquet ou un Bonsaï symbolisant les "forces de la nature". On peut aussi y trouver un kamidana, sorte de petit autel miniature dédié au culte shintō. Placé en hauteur, plus haut que les yeux des hommes qui lèvent ainsi la tête pour le regarde. Sa présence transforme le shōmen en shinzen.

- A gauche du shinza (côté est), on trouve le shimoza, l'assise des Ancêtres. C'est, traditionnellement l'endroit où se trouvent exposés les éventuels portraits des "Fondateurs" ou leurs calligraphies.

L'ensemble shimoza-shinza-kamiza forme une trinité qui se matérialise dans le tokonoma. Élément essentiel de la décoration traditionnelle japonaise, cette petite alcôve, située devant le shinza, mais ne se confondant pas avec celui-ci, symbolise la grotte céleste dans laquelle s'est réfugiée la déesse Amateratsu à l'origine des dynasties impériales. Traditionnellement l'empereur y conservait les « trois Joyaux » du Japon : un miroir, une épée et un joyau écarlate. C'est donc dans le tokonoma que l'on dispose les objets consacrés que l'on désire honorer.

- Selon les préceptes chinois du Tao-te-king : « *L'homme de bien se place à gauche du maître de maison tandis que l'homme de guerre s'installe à sa droite. Ainsi, dans les jours heureux, la place d'honneur se trouve à gauche et dans les jours de malheur, elle est à droite.* » Le Dōjō étant un lieu de paix, la place d'honneur se trouve donc à la gauche du Sensei. Situé à l'ouest, c'est ce qu'on appelle le **joseki** (côté supérieur).
- Par opposition, le mur à droite du shōmen, situé à l'est, se nomme **shimoseki** (côté inférieur).
- Sur le dernier côté, au sud, face au shōmen, on trouve l'entrée et l'aire d'attente, **hikae seki** (littéralement lieu où l'on prend des notes) réservée aux visiteurs et ouvert sur le monde extérieur. C'est également un espace de transition entre le profane et le sacré.

Enfin, le Dōjō est séparé en deux parties distinctes par une ligne centrale fictive passant par le milieu du shinza, le seichū sen. Cette ligne représente l'axe du monde et porte en son centre l'énergie de la terre. Ainsi, en regardant le shinza on trouve du côté droit (ouest), le côté Ura, Yin et féminin (Migi gawa), et à gauche (est) le côté Omote, Yang et masculin (Hidari gawa). Cette notion ura/omote est une référence indispensable pour l'exécution de toutes les postures, techniques et déplacements. De la même manière, cette ligne servira de référence pour orienter le sabre lorsqu'il est posé au sol.



Bien que tous ceci puisse paraître excessif et déplacé dans le monde d'aujourd'hui, il s'agit, concernant le Japon, d'un fait hautement culturel qui explique un grand nombre de règles qu'il faut s'efforcer d'appliquer. Il est donc important d'en connaître l'origine afin de différencier l'authentique d'une dérive folklorique ou sectaire.

Ainsi, quel que soit le lieu de pratique, la règle la plus fondamentale est que la disposition des différents éléments du Dōjō, les uns par rapport aux autres, est fixe et immuable. Ainsi :

- Le shōmen fera toujours face à l'entrée.
- Lorsqu'on installe, en face des élèves, une structure susceptible de matérialiser un tokonoma, on place les kakemono (calligraphies) à gauche, la paire de sabres Daishō, constituée d'un Katana et d'un Wakizashi ou un miroir au centre, les arrangements floraux à droite.
- Pour le salut, le Sensei fera face aux élèves en se plaçant devant le shinza. De cette position il pourra alors remarquer toute personne pénétrant dans le Dōjō et intervenir à bon escient.
- Les invités d'honneur, les assistants du professeur, ou les élèves les plus gradés s'installent le long du joseki.
- Les élèves se placent face au shōmen et s'alignent sur le sempai par ordre de grade et d'ancienneté, les plus gradés à droite de cet alignement, les moins gradés à gauche.
- La présence d'un kamidana modifie la nature des commandement lors des saluts. On utilisera la formule « shinzen ni rei » en lieu et place de « shōmen ni rei ».
- On ne menace, ni ne tranche en direction du shinza. Ainsi, lorsqu'on pose le sabre au sol le tranchant est tourné du côté opposé au shinza et la pointe s'en éloigne, de façon à ne pas montrer les fesses au shinza. De la même manière lorsqu'on pratique une démonstration (embu) après avoir salué le shōmen on prend un angle de 45° par rapport à l'axe du seichū sen.
- Il est également impoli de passer entre le kamiza et un ancien ou un enseignant. De la même manière on ne passe pas dans le dos d'un plus gradé que soi, sauf s'il en donne l'autorisation expresse. Dans ce cas il convient alors de le saluer d'une simple inclinaison du buste.
- Le port des chaussures est interdit dans l'aire de pratique, les déplacements s'y font pieds nus ou en tabi. En dehors de l'aire de pratique, le port de sandales est requis.
- On entre et on sort de la surface de pratique par la partie faisant directement face au shimoza en saluant en direction du kamiza. Dans la mesure du possible il convient d'éviter de marcher sur la ligne médiane du Dōjō (seichū sen) ou d'entrer sur la surface de pratique du côté du kamiza.
- Par rapport à l'axe central, le pied qui se déplace en premier doit présenter sa face interne et non sa face externe, pied gauche dans la partie gauche, pied droit dans la partie droite. Cela s'inverse lorsqu'on tourne le dos au shinza !

Tout cela semble un peu compliqué mais nécessaire. Lorsqu'on pénètre dans un Dōjō, une partie du « monde extérieur » entre avec nous. Il est alors important de tracer une frontière nette entre notre vie sociale à l'extérieur et notre position de pratiquant(e). Tous ces éléments ont en effet pour fonction de générer un environnement neutre favorisant la progression lors des entraînements.

Les saluts

Symboliquement, franchir la porte du Dojo est un acte fort qui marque un changement : on laisse quelque chose de soi dehors pour se préparer à travailler sur soi-même. Cette transition impose le rituel du salut. Au travers de ce geste simple, on exprime la politesse et le respect dû au Dōjō, au professeur et aux partenaires. Enfin, pour les Japonais, le sabre est un objet sacré qui véhicule une histoire et des valeurs. Le salut au sabre se doit donc d'être systématique, solennel et sincère.

Hajime no Saho - (Salut d'ouverture)

| | | |
|---------------|------|--|
| Seiretsu | 整列 | S'aligner sur le sempai. |
| Shōmen ni Rei | 正面に礼 | Saluer le mur d'honneur. « Shinzen ni rei » en cas de présence d'un autel shintō. |

| | | |
|---|---------|--|
| Seiza | 正座 | S'asseoir en seiza en gardant l'alignement sur le sempai. |
| Mokusō | 黙想 | Phase de méditation silencieuse. |
| Mokusō Yame | 黙想止め | Fin de la méditation. |
| Sensei (Gata) ni Rei | 先生(方)に礼 | Salut au(x) professeur(s). <i>S'il y a plusieurs enseignants, on ajoutera le suffixe de pluralisation (Gata -方). Tout le monde s'incline vers le(s) professeur(s) en prononçant Onegai shimasu.</i> |
| Tō Rei | 刀礼 | Salut au sabre. |
| Tai Tō | 帯刀 | Introduire le sabre dans le obi. |
| Kiritsu | 起立 | Se mettre debout. |
| Owari no Saho (Salut de fermeture) | | |
| Seiretsu | 整列 | S'aligner sur le sempai. |
| Seiza | 正座 | S'asseoir en seiza en gardant l'alignement sur le sempai. |
| Dattō | 打刀 | Retirer le sabre de l'obi. |
| Tō Rei | 刀礼 | Salut au sabre. |
| Mokusō | 黙想 | Phase de méditation silencieuse. |
| Mokusō Yame | 黙想止め | Fin de la méditation. |
| Sensei (Gata) ni Rei | 先生(方)に礼 | Salut au(x) professeur(s). <i>Il est d'usage de remercier le(s) professeur(s) pour leur enseignement en prononçant: Domo arigato gozaimashita. La réponse formelle du professeur: Otsukaresama desu, (merci pour votre bon travail) et/ou Gokuro sama deshita (Nous avons obtenu satisfaction).</i> |
| Otagai ni Rei | お互いに礼 | Salut entre les élèves |
| Kiritsu | 起立 | Se mettre debout. |
| Shōmen ni Rei | 正面に礼 | Saluer le mur d'honneur. <i>« Shinzen ni rei » en cas de présence d'un autel shintō.</i> |
| Tai jyō | 退場 | Quitter l'aire de travail |

Remarques pratiques

- Le mokusō et le salut entre élèves, n'est pas toujours demandé.
- Lors du salut entre élèves, le sensei n'est pas obligé de saluer.
- Lors du salut au(x) sensei(s), entre les élèves et pendant le mokusō, on déposera le sabre sur le côté droit, tranchant tourné vers soi, en évitant de le poser sur le hakama. De même qu'on s'aligne sur le sempai, on veillera à ce que les sabres soient également alignés. Suivant le type de pratique, on placera à hauteur du genou l'extrémité de la tsuka (Koryu) ou la tsuba (Seitei lai).
- Le mokusō ou pensée silencieuse est une phase de méditation avant et après chaque cours. Il permet de laisser derrière soi les turpitudes du quotidien, de faire le vide et d'appréhender l'éveil. C'est, à minima, un processus mental qui permet d'aborder le cours dans les meilleures dispositions.

Connaître le sabre

La dénomination nihonto décrit l'ensemble des armes blanches fabriquées selon la tradition japonaise dont le katana est le représentant le plus connu. Symbole de la caste des samouraïs, c'est à la fois une arme de taille (utilisation du tranchant), d'estoc (utilisation de la pointe) et contondante, c'est à dire une arme de frappe.

Dans le cadre de la pratique de l'aidō, nous pouvons utiliser :

- Le bokken ou bokutō, sabre en bois imitant la forme du katana. Il est utilisé pour l'échauffement, pour illustrer ou travailler les bases des katas. Bien qu'en bois, cela reste une arme pouvant être dangereuse.
- Le iaitō reproduction fidèle non tranchante du katana. A l'exception de la lame, les autres composants sont similaires. La plupart des iaitō cependant équilibrés sur la tsuka (poignée) par opposition aux shinken qui le sont sur le kissaki (pointe).
- Le shinken ou vrai sabre car tranchant. Il est principalement utilisé pour le battōdō, où l'on tranche des paillons tressés. En laidō il est employé à partir du 5^e dan.

Nomenclature du sabre

Afin de bien comprendre la spécificité de certaines coupes et mouvement, le pratiquant se doit de connaître et identifier les parties principales du sabre. Heureusement, qu'il s'agisse d'un bokken, d'un iaitō ou d'un shinken, la nomenclature reste identique.



Lame :

Boshi : Ligne de trempe du kissaki.
 Ha : Tranchant.
 Hamon : Ligne de trempe de la lame.
 Hi (Bo-Hi) : Gorge le long du shinogi.
 Kissaki : Pointe.
 Mono-uchi : Zone de coupe, 1/3 distal de la lame.
 Mune : Dos de lame.
 Shinogi : Côté de la lame.
 Yokote : Démarcation entre la lame et la pointe.

Garnitures du sabre :

Fuchi : Bague de renfort de la tsuka.
 Habaki : Raccord servant à bloquer la tsuba et maintenir le sabre dans la saya.
 Kashira : Pommeau.
 Mekugi : Cheville de retenue.
 Menuki : Ornements de tsuka, améliorant l'adhérence.
 Same : Peau de requin.

Seppa : Entretoise de maintien de la Tsuba.
 Tsuba : Garde.
 Tsuka : Poignée.
 Tsuka Ito : Matériau de couverture de la Tsuka (Coton, soie ou cuire)
 Tsuka Maki : Style de tressage.

Fourreau :

Koiguchi : Bouche de fourreau.
 Kojiri : Renfort d'extrémité de saya.
 Kurikata : Bouton pour attacher la sageo.
 Sageo : Cordon de retenue de la saya.
 Saya : Fourreau.
 Shitidome : renforts métalliques intérieurs du kurikata.

Transporter ses armes

Selon la définition donnée par le code de la sécurité intérieure (Article R311-1-10° du code de la sécurité intérieure), un *laitō* peut être assimilé à une arme blanche car son « *action perforante, tranchante ou brisante n'est due qu'à la force humaine ou à un mécanisme auquel elle a été transmise, à l'exclusion d'une explosion* ».

Cependant, tout ce qui ressemble à une arme blanche, y compris dans sa définition, n'est pas forcément classé comme tel par la réglementation. La difficulté survient dès lors que le code de la sécurité intérieure est assez peu exhaustif sur les armes blanches effectivement classées. Le risque de sanctions pénales est donc laissé au large pouvoir d'appréciation des forces de l'ordre et du pouvoir judiciaire. Si ces derniers estiment qu'il s'agit effectivement d'une arme de catégorie D, cela signifie que :

- La détention de cette arme est réservée aux personnes majeures.
- Le port dans l'espace public est interdit.
- Le transport sans autorisation et déclaration préalable peut se faire uniquement au titre d'un motif légitime (pratique sportive par exemple).
- Pendant le transport, l'arme ne doit pas être « directement » utilisable.

En conséquence, lors du transport des armes dans l'espace public :

- **Toujours avoir sa licence en cours de validité sur soi !**
- **Si on est mineur, être accompagné par un adulte.**
- **Envelopper le sabre dans une housse en tissu, puis dans un sac de transport approprié.**
- **Rester discret lors de ses déplacements.**
- **Éviter tout comportement inadapté comme l'exhibition des armes.**



Au-delà de la nécessité réglementaire de transporter le sabre dans une housse adaptée, l'utilisation d'un tel étui, appelé katana-bukuro, permet aussi de protéger le sabre lorsqu'il n'est pas utilisé. Ces housses existent dans différentes matières comme le tissu, le clarino ou le cuir. Si vous optez pour une housse traditionnelle, il est alors de bon ton de respecter le nouage traditionnel du fusahimo (littéralement: touffe de ficelle).

Achat du sabre

L'achat d'un sabre ne doit pas être la priorité d'un débutant. En effet, il s'agit d'un investissement conséquent qui nécessite réflexion. Un débutant, même après quelques mois de pratique, rencontrera probablement des difficultés pour choisir un sabre adapté. Enfin, le règlement interne du club prévoit que l'apprentissage débute au bokken d'une part, et d'autre part, le passage sur laitō est réservé au pratiquant de 17 ans révolus, possédant au moins 1 an d'expérience et capable d'utiliser correctement le couple bokken/saya.

Lorsque la décision d'achat est prise, le choix d'un laitō devra se faire sur base de caractéristiques techniques. En effet, il doit se rapprocher le plus possible des sensations d'un katana, tant au niveau des dimensions que du poids. De plus, afin de respecter la pureté du geste technique (travail de main gauche), la longueur de lame est déterminée par la taille du pratiquant. Selon les recommandations de la ZNKR, celle-ci oscille entre 66 cm (1m50) et 82 cm (2m), pour un poids entre 780 g et 1kg50. Cette correspondance entre longueur, poids du sabre, et la taille, la force du pratiquant est très importante, pour la précision des mouvements mais aussi pour la sécurité du pratiquant.

La nature de la lame est aussi un des éléments à prendre compte. Elle peut être forgée en acier inoxydable, en acier carbone ou en alliage zinc/aluminium : le zical. Seul les laitō en zical munis de leur licence de production sont autorisés au Japon. En aucun cas le tranchant ne peut être affuté.

Enfin, prix et qualité ne sont pas nécessairement synonymes. En conséquence, un achat par correspondance peut s'avérer des plus aléatoire.

Aussi, le choix d'un laitō ne doit être fait qu'après avoir pris conseil auprès d'un enseignant qualifié dans l'école de sabre que l'on désire pratiquer.

Construire un kata

L'essentiel de la pratique du laidō consiste en l'apprentissage et l'exécution de katas. Il s'agit de séquences de mouvements correspondant à un scénario précis. Ils démarrent soit debout (tachi iai), soit en position assise : seiza ou tate hiza. Ces formes constituent autant de supports à l'enseignement de l'ensemble des techniques d'une école. Dans le cas du Seishinkan, il s'agit du Seitei-lai et du Musō Shinden Ryu.

Plusieurs aphorismes japonais déterminent la manière dont les katas doivent être réalisés. Parmi les plus importants, on trouve :

« ***ichi-gan ni-soku san-tan shi-riki*** » : premièrement, le regard, deuxièmement, les pieds, le déplacement, troisièmement, un esprit fort et quatrièmement, la puissance d'exécution...

Les yeux ont la priorité. À tout moment, il faut voir l'adversaire, même imaginaire, et anticiper son action. Les coupes ne sont pas exécutées avec les mains ou les bras, mais avec l'ensemble du corps qui se déplace à partir des hanches et des pieds. Lors de la coupe, il n'y a plus de place pour le doute. Peu importe la force, il faut être déterminé, engager son énergie (Ki) stockée dans l'abdomen (seika tanden). Enfin, la puissance naît de la maîtrise technique et du relâchement.

« ***Ki Ken Tai Ichi*** » : L'esprit, le sabre et le corps ne font qu'un. C'est l'expression de la coordination du sabreur dans un engagement total de façon que le déplacement, la coupe et la détermination soient inséparables, réunis en une seule action.

« ***Tai Chi Tai Bun*** » : Entendre et réfléchir avec le corps, par opposition avec l'utilisation de son cerveau. Se fier aux seuls organes des sens pour percevoir les informations est superficiel, de même penser

intellectuellement à la technique est sans pertinence. L'étude du sabre devra être sentie et absorbée par tout le corps et apprise par l'expérience de la pratique et de la vie.

« **Jo Ha Kyu** » : dérivé du théâtre Nō, ce concept décrit les actions en totalité et sur une échelle de temps. Il se traduit comme la préparation, le développement, et la conclusion. Sa signification est dans le temps d'exécution, une accélération graduelle avec une sensation de pression croissante jusqu'à son maximum quand le mouvement s'arrête.

« **Merihari** » : fait référence au rythme général d'un kata, la modulation qui alterne temps forts et temps faibles, et surtout à la façon dont tout cela est lié. C'est ce qui empêche un kata d'être mécanique. Dans le laidō, il se réfère au contraste entre les extrêmes, c'est-à-dire la connexion entre le dur et le doux, le rapide et le lent, le calme et l'actif.

« **Kasso Teki** » : Approximativement traduit, cela désigne l'adversaire imaginaire. Cette notion ne se limite pas seulement à la distance et à la position, mais inclut les conséquences de votre action. En d'autres termes, toute la logique du kata est en relation avec la taille, la position et le mouvement des adversaires.

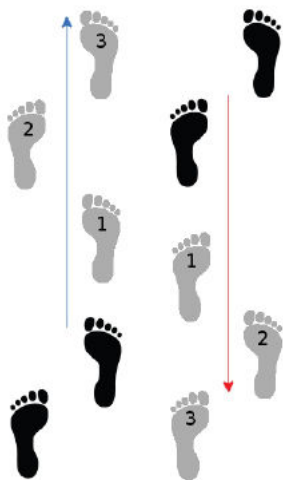
« **Kigurai** » : Le maintien, le comportement. La prestance, le charisme qui accompagne la maîtrise de l'utilisation du sabre. Sans parler d'arrogance, c'est le dernier rempart face à tout agresseur potentiel et audacieux, susceptible de porter une attaque.

Ashi sabaki (Déplacements de base)

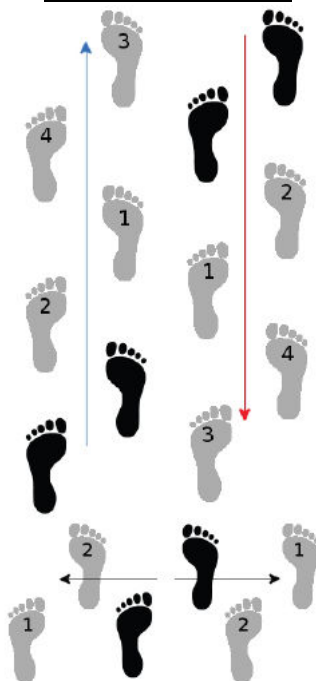
Ashi-sabaki fait référence au déplacement des pieds dans le but de frapper l'adversaire ou d'éviter une attaque. Ces déplacements sont à la base des mouvements du corps. Les maîtriser est donc extrêmement important tant pour la stabilité que pour la vitesse d'exécution. Sans déplacement approprié, l'exécution des Kata est impossible.

La majorité des déplacements font appel au pas glissé (摺足 - **Suriashi**), où les orteils glissent sur le sol sans se soulever. Cela permet de maintenir la stabilité et détecter les obstacles sans regarder vers le bas.

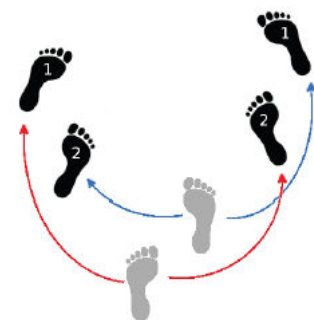
歩み足 - Ayumiashi



送り足 - Okuriashi



開き足 - Hirakiashi



La marche normale (歩み足 - **Ayumiashi**) est le pas le plus utilisé. Les pieds se déplacent sur des lignes parallèles. Chaque pas se confond avec le suivant, offrant un mouvement régulier vers l'avant ou vers l'arrière.

Le pas « de deux » (送り足 - **Okuriashi**) est utilisé principalement lors des coupes. Le pied, situé dans la direction du déplacement, bouge toujours en premier (pied avant vers l'avant, pied arrière vers l'arrière), suivi rapidement par l'autre pied sans que la position relative des pieds ne soit modifiée.

Le pas de côté (開き足 - **Hirakiashi**) est un pas en diagonale permettant de sortir de la trajectoire d'une attaque ou de changer de direction.

Kihon - (techniques de base)

L'apprentissage des katas en laidō est une appropriation, une intégration du sabre dans son schéma corporel, le sabre devenant une extension de son corps, de soi-même. Chaque kata correspondant à un scénario complexe, il peut s'avérer nécessaire de les fractionner en ce qu'on appelle les kihons. La pratique de ces kihons permet de faire évoluer sa technique, peaufiner ses schémas corporels, puis de réinsérer ces différentes parties dans les katas.

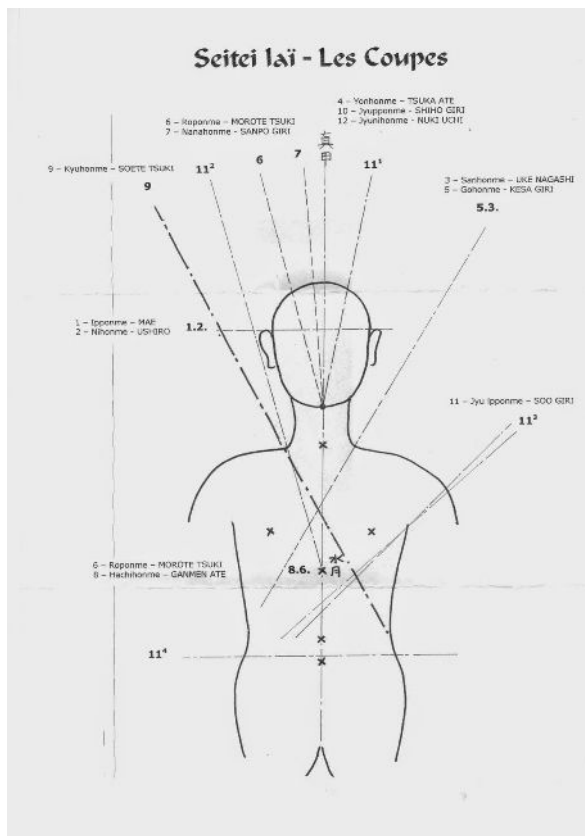
Ainsi, les katas se composent à la base des quatre mêmes étapes :

1. Dégainer et première coupe dans le même mouvement : nuki-tsuke ou nuki-uchi,
2. La coupe principale : kiri-tsuke ou kiri-oroshi,
3. Nettoyer la lame : chiburi qui peut être grand o-chiburi ou petit ko-chiburi,
4. Remettre la lame au fourreau : notō.

On distingue aussi une partie importante propre à de nombreux katas, le Furi Kaburi C'est à dire une action de la main droite qui permet de passer de la position de coupe horizontale à la position armée au-dessus de la tête, prête pour la coupe vers le bas qu'est le kiri-oroshi.

Série du ZNKR Seitei-lai

La série du seitei-lai comprend 12 katas, 3 en seiza, 1 en tate hiza et 8 en tachi iai. Ils constituent la base commune de tout pratiquant d'laidō. C'est cette série qui sert de référence pour l'organisation des compétitions et le passage de grade.



S'habiller proprement

La tenue utilisée pour la pratique encore appelé laidogi, se compose de plusieurs pièces :

- Un Hakama, jupe culotte possédant sept plis, 5 à l'avant et 2 à l'arrière, représentant, chacun, une des vertus du Bushido.
- Un Obi, ceinture large qui permet de maintenir correctement le sabre.
- Un Uwagi, veste ornée d'un Zekken, l'insigne où est écrit le nom et le club d'appartenance du pratiquant. Au Japon, seuls les plus hauts gradés se permettent de penser que chacun connaît leur nom.

Outre les éléments cités ci-dessus, selon les circonstances, on peut y ajouter :

- Des genouillères souples pour le travail au sol, pour éviter de s'abimer inutilement les genoux.
- Un Juban ou shitagi, sous-vêtement porté sous la veste pour éviter tout contact cutané avec des matériaux qui ne sont pas des plus confortables. Il très conseillé si la veste n'est pas en coton.
- Une paire de sandales pour les déplacements hors du Dōjō.

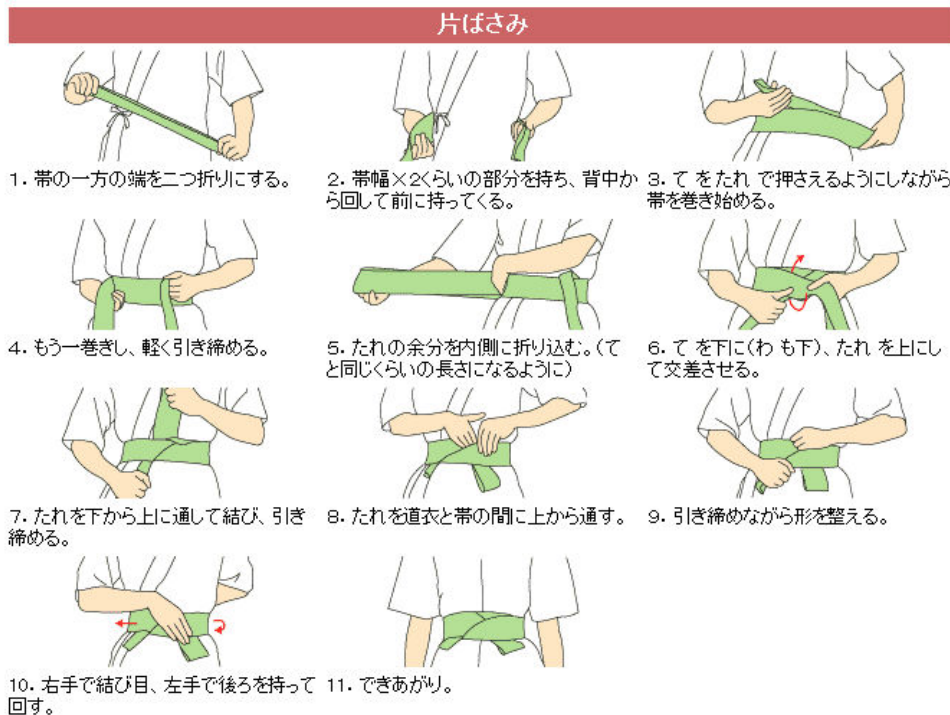
D'une manière générale, les tenues sont noires. Dans tous les cas, chaque pratiquant veillera à ce que sa tenue soit impeccable. Le kigurai commence en effet avec la tenue !

Comment nouer son OBI ?

Ceinture traditionnelle d'une longueur de 3,80 mètres environ sur 9 centimètres de large, le obi permet de maintenir la veste fermée et proche du corps. Enroulée autour du ventre, elle doit être suffisamment serrée pour maintenir le sabre glissé dans son tour extérieur sans pour autant empêcher la respiration ou les mouvements du fourreau lors du dégainer/rengainer (saya biki/noto) du sabre. Lors de ces mouvements, le petit doigt de la main gauche doit atteindre l'os de la hanche dans un geste qui doit rester fluide.

Nœud cisailé

Spécialement conçu pour porter un katana, d'où son nom (katabasami musubi), c'est un nœud facile à faire qui évite de se retrouver avec une bosse dans le dos.

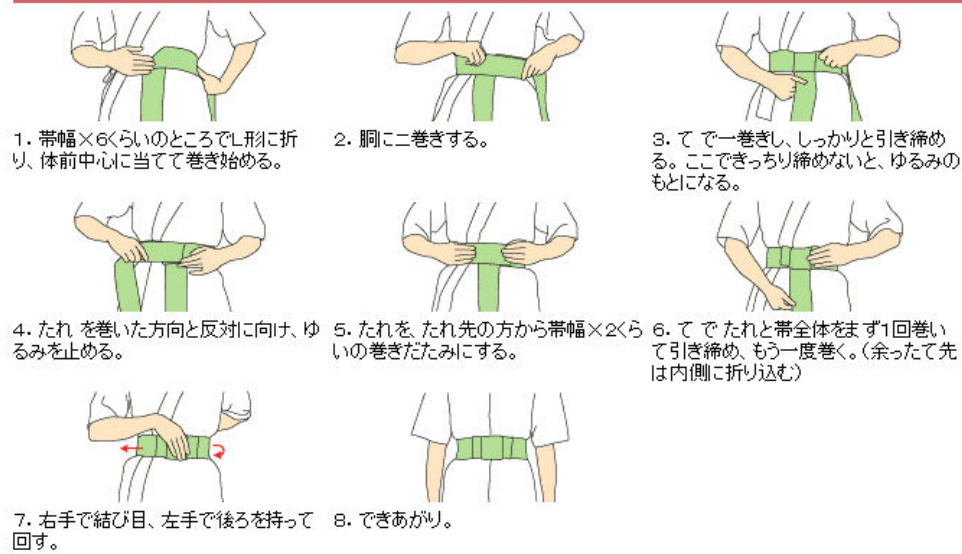


- Pliez l'extrémité de l'obi en deux,
- Tenir cette extrémité avec une longueur libre d'environ 20 cm sur le devant et faire le tour du corps une première fois (point 2),
- Enrouler l'obi sur lui-même en serrant modérément et faire 3 tours au total (point 3 et 4),
- Replier le surplus de ceinture vers l'intérieur (point 6),
- Orienter l'extrémité initiale (20cm) vers le bas. Nouer la ceinture en passant dessous et remonter vers le haut, serrer en tirant vers le bas et le haut (point 7),
- Glisser l'extrémité haute de la ceinture entre le veste et l'obi (point 8), Ajuster et serrer,
- Tourner la ceinture pour placer le nœud dans le dos en maintenant ce dernier avec la main droite et la ceinture avec la main gauche.

Nœud horizontal

Probablement un des plus populaire lorsque l'on porte un hakama, car c'est un nœud plat sans épaisseur.

横一文字



- Plier perpendiculairement une largeur de bande d'environ 50cm et faire un premier tour du corps (point 1 et 2),
- Faire 2 tours supplémentaires autour du corps
- Serrez fermement pour éviter un relâchement du nœud.,
- Sans desserrer la ceinture, replier l'extrémité sur elle-même dans le sens opposé à l'enroulement afin de façonner une tresse d'une largeur d'environ 20cm de large centrée sur le bord libre initial de 50 cm (point 4 et 5),
- A l'aide de cette extrémité libre, verrouiller l'ensemble en enroulant à plusieurs reprises et serrant la ceinture autour de cette tresse,
- Tourner la ceinture pour placer le nœud dans le dos en maintenant ce dernier avec la main droite et la ceinture avec la main gauche.

Comment enfiler et nouer son hakama ?

Le hakama est porté au-dessus de la veste, noué à la taille et tombant approximativement aux chevilles. Il est maintenu par le hakama-dôme, spatule en plastique (parfois appelé hera) cousue à l'intérieur du pan postérieur et glissée dans le obi, ainsi que par quatre passants (himo) : deux longs à l'avant et deux plus courts à l'arrière. Il possède, en outre, un dossier rigide de section trapézoïdale, appelée koshi-ita.

Cette conception permet au pratiquant de mieux délimiter la zone du "Hara", zone ventrale où siègent les énergies et la zone du "Koshi", la zone dorsale (les lombes) directement en rapport avec le Hara. Cette prise de conscience permet de mieux engager les hanches lors de la pratique. Pour cela le dossier doit être bien plaqué sur les lombes et les passants associés bien serrés.

Base Commune

持ちし方から足を通し、具
ん中のひだを体の中心に合
わせる。



5. 重ねたところを左親指で押
さえ、右手は紐を張ったまま
折り返す。

る。(帯のふちに添わせる程度で締め
過ぎない)



6. ぎゅっと張りながら、帯下
縁をなぞるように左右の紐を後
ろへ回す。

淵にしよから、前紐を本前固
へ戻す。



7. 緩まないよう2回から上げて
蝶結びする。

ひんど張りよから重ねる。
る。(右側でも可)



8. 後のへらを道衣と帯の間
にしっかりとさし込み、帯の結
び目に袴の後腰を乗せる。



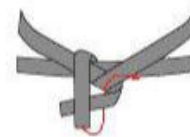
9. 後紐を持ち、前方へ引き
ながら、左右の脇のあきが同
じになるよう合わせる。



10. 後紐を前中央で重ね合
わせる。(前紐の下に通してから、この状
態にする方法もある)



11. 上の後紐を、紐全体をま
とめるように通し、引き締め
る。(もう一回通して巻きつける方法も
ある)



12. 下の後紐を横に渡し、上
の後紐をその上に重ね、図の
ように通す。



13. 結び目を引き締める。



14. 後紐の余りを下辺の前紐
に巻き付ける。(長く余る場合は、後
腰下で始末する)



15. 出来上がり。(前腰と結び目の間に、紐1~1.5本
程度の開きができる。これより切ると落ち着かず、広いと品
がない)

- Tenir le pan avant (cinq plis) et passer les jambes une à une, en alignant le pli du milieu avec le centre du corps,
- En suivant le bord supérieur de l'obi, croiser les passants gauche et droit dans le dos. Serrer et tirer en diagonale vers le bas pour serrer, ramener les passants à l'avant du corps à hauteur du bord inférieur de l'obi,
- Sur la hanche gauche, en maintenant le passant gauche le plus proche du corps croiser les passants gauche et droit et serrer,
- Maintenir le croisement l'un sur l'autre avec le pouce gauche et replier le passant gauche sur le droit avec la main droite, bien serrer et ramener les passants vers l'arrière afin qu'ils soient droits, et réaliser un nœud de lacet,
- Insérer fermement la spatule dorsale entre la veste et l'obi, orienter l'arrière du hakama au niveau du nœud de l'obi,
- Ramener les passants vers l'avant en les ajustant afin que les côtés gauche et droit soient identiques,
- Croiser et superposer les passants arrière au centre, réaliser ensuite un nœud (point 12), de telle sorte que tous les passants, avants et arrières soient solidaires, serrer le nœud.
- Réaliser un nœud de finition pour gérer l'excédent de passant arrière.

Nœud en croix



Replier le passant droit pour former un ruban de 10 cm de large



Le placer sur le nœud bien au centre.



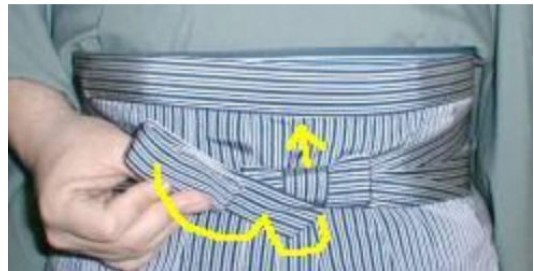
Relever le passant gauche vers le haut.



Passer sous l'ensemble de la tresse. Abaisser fermement et serrer.



Comme pour le passant horizontal, plier l'extrémité libre pour former un ruban de 10 à 15 cm.



Placer le ruban ainsi formé sous le nœud pour terminer

Nœud droit

Seules les deux dernières étapes sont différentes:



Enrouler l'excédent de passant autour de la tresse



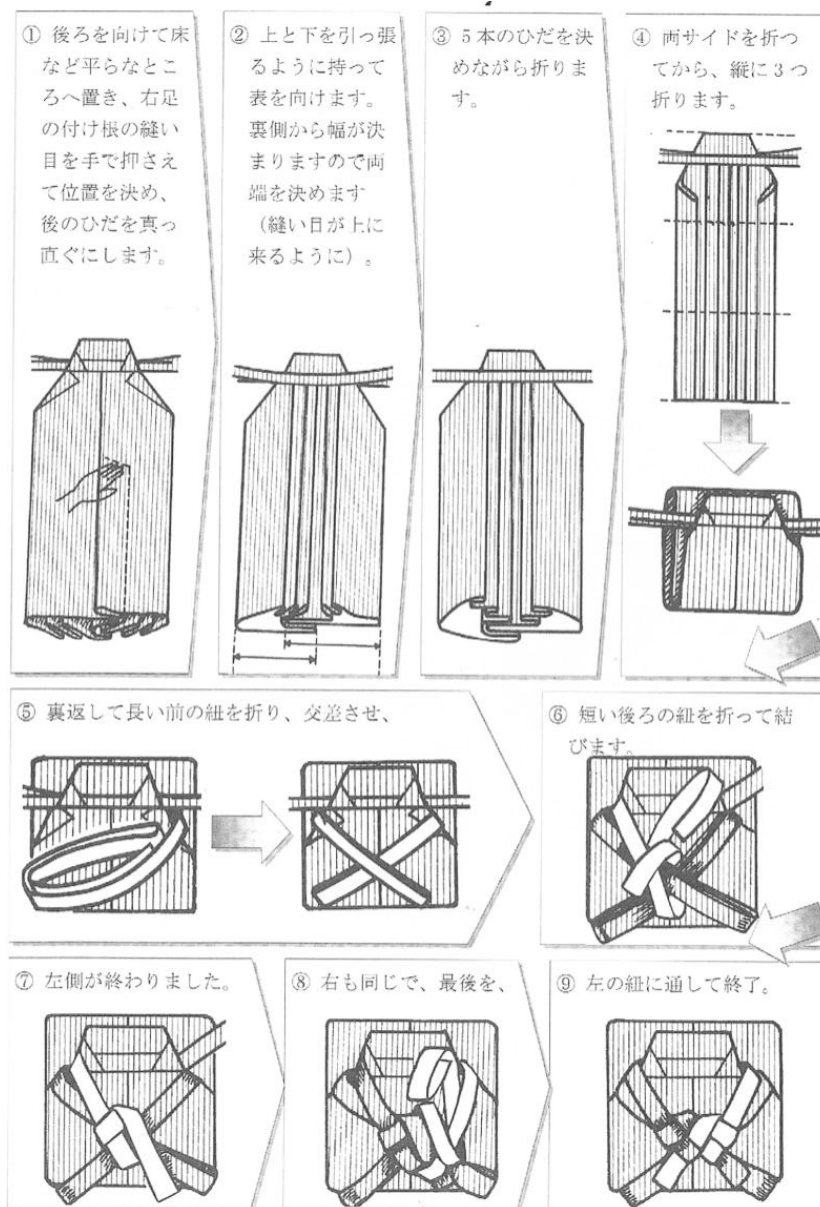
Comment replier son hakama?

Les plis étant lié aux valeurs du bushido, ils ne peuvent être ni froissés, ni perdus. Si l'on le plie sans précaution, ces plis disparaîtront progressivement, ce que personne ne souhaite. Ainsi, la façon de traiter le hakama est donc un reflet de votre personnalité.

Heureusement, plier un Hakama n'est pas difficile. C'est un jeu de patience de la part du pratiquant :

- Éviter de tourner le dos au shōmen,

- Placer le Hakama à plat sur une surface plane (et propre), l'avant contre le sol. Lisser le pli intérieur puis le pli extérieur du pan arrière. On ne doit plus voir qu'une fente allant du dosseret au bas du pantalon,
- Retourner le Hakama sur le dos avec un peu d'élan en maintenant l'ourlet avec la main pour que les plis venant d'être lissés ne se défassent pas. La largeur étant déterminée à partir de l'arrière, positionner correctement les deux extrémités de sorte que les coutures latérales soient visibles. Rectifier et lisser les 5 plis du pan avant en commençant par ceux du centre,
- Replier les bords extérieurs du Hakama vers l'intérieur. Plier successivement le tiers du bas puis du haut vers le milieu du Hakama pour former un carré,
- Koshi-ita vers le haut, en débutant par la gauche, plier les himo avants 4 fois sur eux-mêmes dans la diagonale, les croiser au centre,
- En débutant par la gauche, passer les himo arrière sous la croix puis entourer la branche supérieure de la croix avec l'extrémité libre, les replier sur eux-mêmes.
- Poser le côté gauche à droite et le côté droit à gauche en en glissant le passant droit sous le gauche.



Glossaire

Ashi Sabaki : Déplacement ou mouvement des pieds.

Ayumi Ashi : Marche normale, où les deux pieds avance naturellement.

Bokken/Bokuto : Sabre en bois, copie du katana.

Chakuza : S'asseoir à partir de la position debout.

Chiburi : Action d'éliminer le sang.

Dōjō : Lieu d'entraînement.

Enbu : Démonstration devant une assistance.

Enzan no Metsuke : Littéralement regarder de lointaines montagnes, c'est à dire embrasser du regard un ensemble sans se focaliser sur un point spécifique.

Furi Kaburi : Armer le sabre en préparation de la coupe de nuki tsuke à jodan.

Hakama : pantalon large plissé porté lors de la pratique du laidō.

Hanmi : Position du corps en biais par rapport à l'adversaire.

Jo Ha Kyu : Accélération, montée en puissance jusqu'à son maximum.

Kamae : posture d'attente, garde.

Kata : Suite codée de mouvements constituant un exercice d'entraînement à la pureté du geste.

Katana : Sabre Japonais à tranchant unique.

Katsuninken / Katsujinken : Terme Bouddhiste Zen désignant la Voie Positive du sabre qui préserve la vie.

Keito Shisei : Position dans laquelle le sabre rengainé est tenu sur la hanche gauche.

Ki Gamae : État où le corps est en alerte, prêt à agir en un instant.

Kime : Concentration.

Kigurai : présence impressionnante dérivée de la confiance acquise par la pratique répétée, prestance/charisme.

Kiri oroshi : coupe depuis la tête jusqu'en bas.

Kiri tsuke : coup de grâce.

Metsuke : Placement correct du regard.

Morote : Action de saisie du sabre avec les deux mains.

Morote tsuki : Coup d'estoc réalisé avec les deux mains.

Nihon To : Sabre fabriqué selon la tradition Japonaise.

Notō : Action de rengainé le sabre.

Nuki Tsuke : Dégainer et couper en une seule action.

Obi : Ceinture longue portée autour de la taille pour maintenir le sabre.

O-chiburi : Grand mouvement circulaire de chiburi.

Okuri Ashi : Déplacement de base qui maintient le pied droit en avant.

Rei : Comportement montrant respect et courtoisie envers les autres.

Rei Ho : Règle de courtoisie ou politesse.

Saya biki : Action de la main gauche lorsque l'on dégage.

Seiza : position assise formelle, les fesses reposant sur les talons. Le dos est droit et, les mains sont placées sur la partie haute des cuisses.

Seme : Action de peser sur l'adversaire, prise d'initiative.

Shinken : Sabre moderne avec un tranchant affûté.

Shinza : Autel/sanctuaire. Sa signification n'est pas culturelle, mais sert à désigner le point central ou le lieu d'honneur du Dōjō.

Shōmen : Un mot désignant le mur principal. En kanji 正面 signifie aussi l'honnêteté, l'intégrité, la franchise.

Suigetsu : Zone sous le sternum qui correspond au creux de l'estomac et au plexus solaire.

Tachi : Sabre courbe d'une longueur supérieure à 60 cm.

Taito : Action d'introduire le sabre dans le Obi, ou de placer la main à la hanche gauche lorsque l'on utilise un bokken.

Tame : Patience dans la préparation d'une attaque.

Tate hiza : Position assise sur la jambe gauche, genou droit relevé.

Tate notō : Notō debout, lame rengainée tranchant vers le haut.

Tenouchi : Maîtrise de la saisie de la tsuka par l'ensemble de la main lors de la coupe.

Tsuki : Attaque d'estoc à la gorge, la poitrine, ou au plexus solaire.

Ukenagashi : Parade des attaques adverses à l'aide du shinogi.

Yoko chiburi : Petit chiburi horizontal.

Zanshin : Vigilance continue afin de répondre à toute contre-attaque de l'adversaire.

Zarei : Salut assis depuis la position seiza