

ZEN NIPPON KENDO RENMEI

IAI



ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAI

**Manuel en Version Française
(non officielle)**

**Traduction du manuel d'Octobre 2006
en version Anglaise
par Luc GUYOT & Philippe MERLIER**

www.keshin.fr

ZEN NIPPON KENDO RENMEI

TABLE DES MATIERES

Préface	Page	3
Révision et explications du Livre de laido	Page	4
Comportement (Etiquette Générale & Formalités Préliminaires)	Page	6
Réalisation des Formes 1 à 12	Page	10
Supplément (Explications supplémentaires)	Page	22
Points pour Examen et Arbitrage	Page	24
Structure du Nihon-Tô	Page	28
Comment avancer et pivoter en entrant ou quittant la zone Shinden	Page	29
Glossaire des Termes Généraux	Page	30
Glossaire des Termes de Compétition	Page	34
Glossaire des Noms des Parties du Sabre	Page	36
Conclusion	Page	38

N.B. :

La traduction Française de la version Anglaise du livre de Seitei Iai 2004 a été réalisée par Messieurs Luc Guyot et Philippe Merlier, puis mise à jour pour la version 2006 par Philippe Merlier.

Les livres en langue Japonaise ou Anglaise sont disponibles auprès de l'AJKF.
(site web : <http://www.kendo.or.jp>)

Cette version Française n'a reçue aucune approbation officielle et n'engagent que leurs rédacteurs quant à l'exactitude des termes utilisés, ou dans les descriptions des techniques.

Ce livre a pour unique but que d'apporter une aide et une information aux pratiquants de laido francophones.

Les traducteurs remercient les lecteurs qui ont apporté leurs corrections et leurs remarques avant la diffusion de cette version.

PREFACE

Le Kendo et le laido sont étroitement liés. Les personnes qui pratiquent le Kendo se réfèrent souvent à la saisie du sabre, l'esprit aussi bien que le Batto (dégainer le sabre) ou le Noto (rengainer le sabre) du laido. On pose parfois la question aux pratiquants de Kendo : « Pratiquez-vous le laido également ? ». Si vous répondez par la négative, alors les gens pourraient vous regarder avec surprise et vous pourriez vous sentir un peu gêné. Généralement le Kendo et le laido sont considérés comme un tout et les gens pourraient trouver tout naturel que ceux qui pratiquent le Kendo, pratiquent aussi le laido.

En pratiquant le laido avec un « vrai » sabre, on peut espérer atténuer les critiques concernant le fait que les pratiquants de Kendo actuels font seulement tourner les sabres en bambou.

Il y a beaucoup d'écoles de laido et de nombreuses formes, ou Kata, tant qu'il est très difficile de toutes les maîtriser. Donc à partir de celles-ci, nous avons choisi les techniques de base de chaque école et nous les avons mises ensemble, afin que les gens puissent aisément apprendre le laido et pour le rendre plus populaire.

C'est mon grand plaisir de vous offrir ce livre, après de longues discussions et considérations, et de pouvoir vous donner la démonstration de laido, en 1968, à Kyoto, en conformité avec le livre. J'espère que les gens qui font du Kendo puissent au moins apprendre ce qui est écrit dans ce livre.

Les professeurs qui ont constitué **Zen Ken Ren laido Gata** pensent que c'est un manuel important pour ceux qui étudient les bases du laido. Le laido a des phases profondes et difficiles à comprendre. Je vous recommande de poursuivre dans le futur une connaissance plus profonde de cela.

Mai 1969

All Japan Kendo Federation

Directeur Administratif
Kasuo Otani

Révision du Livre Zen Nippon Kendo Renmei IAI

Le premier manuel d'instruction a été compilé en 1969.

En 1976, une partie de celui-ci a été revu et en 1980, trois nouvelles formes ont été ajoutées.

A partir de ce moment là, le laido est pratiqué à travers le monde. La traduction en langages étrangers a été envisagée, mais nous avons trouvé quelques erreurs d'impression et des mots inopportuns. Nous pensons aussi que quelques phrases sont difficiles à comprendre ou à imaginer. Ces facteurs en ont retardé sa traduction pour qu'il soit utilisé comme un guide.

Le Comité de la Zen Nippon Kendo Renmei laido a complété ce livre après beaucoup d'études et de discussions supplémentaires. Cette édition corrigée a été écrite dans un style plus facile à comprendre. Il donne aussi une opinion commune de la Zen Nippon Kendo Renmei, concernant l'arbitrage ou les examens de grades.

J'espère que ce livre sera utile pour l'entraînement et pour davantage de développement et de popularisation du laido pour les pratiquants où qu'ils soient.

Septembre 1988

All Japan Kendo Federation

Directeur Général
Yoshimitsu Takeyasu

Explication pour l'ajout des formes 11 & 12 du Livre de la ZNKR IAI

Le laido est devenu de plus en plus populaire depuis que la version japonaise de ce livre a été compilé en 1969.

Au tournant de ce siècle, nous avons décidé d'ajouter deux nouvelles formes pour l'améliorer et pour que plus de gens prennent plaisir au laido

Pour améliorer le laido, vous ne devriez pas seulement apprendre la tenue du sabre et la respiration, mais aussi l'union du cœur, de l'esprit et de la force.

J'espère que le laido sera apprécié par les gens qui pratiquent le Kendo, et qu'il prouve qu'il est plus gratifiant et fructueux de pratiquer les deux, ensemble.

Mon souhait, pour ce livre, est qu'il aide tous les pratiquants de Kendo et de laido, à travers le monde.

Novembre 2001

All Japan Kendo Federation

Président
Yoshimitsu Takeyasu

COMPORTEMENT

(Etiquette Générale & Formalités Préliminaires)

Lorsque vous exécutez des démonstrations, devant l'autel (Kamiza ou Shinzen) dans le Dojo, il est important de suivre l'étiquette comme décrite ci-dessous. La même étiquette doit être respectée lorsque vous vous exercez devant l'image de personnes décédées, le drapeau national ou, devant les invités d'honneur.

Approchez de la place, le Shutsujo, dans laquelle vous allez participer avec le sabre dans la posture Keito Shisei (sabre levé) et inclinez vous vers l'autel (Shinza E No Rei). Vous plaçant en diagonale par rapport à l'autel (Enbu No Hoko), asseyez vous en Seiza, placez le sabre devant vous et saluez le (Hajime No Torei). Reprenez le sabre, insérez le dans votre ceinture (Taito) et exécutez la démonstration. Quand vous avez fini, asseyez vous à nouveau, retirez le sabre, placez le en face de vous et saluez le (Owari No Torei). Prenez le sabre, levez vous, saluez l'autel, Shinza E No Rei, et ensuite quittez l'aire (Taijo).

1. KEITO SHISEI (Comment tenir le sabre)

Placez votre pouce gauche sur la garde (Tsuba) du sabre, tout en tenant la bouche du fourreau (Koiguchi) avec le cordon (Sageo) dans les quatre autres doigts. Le bras gauche doit être légèrement plié au niveau du coude. Le tranchant du sabre devrait être orienté vers le haut, en plaçant le pommeau (Tsuka Gashira) aligné avec la ligne centrale de votre abdomen. Pointez l'extrémité du fourreau (Kojiri), selon un angle de 45° et placez la base du pouce gauche sur l'os de la hanche. La main droite doit être placée le long du corps

2. SHUTSUJO (Entrée dans l'aire)

Intégrez l'aire en commençant avec le pied droit, en portant votre sabre en Keito Shisei. Avant d'entrer, assurez-vous que la clavette (Mekugi) soit fermement en place, que vous soyez correctement habillé et, que votre obi soit placé convenablement.

3. SHINZA E NO REI (Salut à l'autel)

En Keito Shisei, tenez vous debout face à l'autel. Amenez la main gauche devant votre corps vers le côté droit, approximativement au niveau de la hanche, changez le sabre de main. Agrippez l'anneau (Kurigata) et le Sageo, avec votre main droite. Alors que le sabre est placé à votre côté droit avec le tranchant de la lame dirigé vers le sol et la Tsuka Gashira derrière votre bras droit, assurez vous que l'angle est de 30 degrés. Retirez votre main gauche du sabre et ramenez la naturellement à votre gauche. Pliez et inclinez le haut de votre corps vers l'avant, d'environ 30° et, saluez respectueusement. Après le salut, ramenez votre main droite devant en passant

devant votre corps à hauteur du nombril, changez de main et tenez la garde du sabre avec votre pouce gauche, puis revenez en Taito Shisei.

4. ENBU NO HOKO (Direction lors de l'exécution de la démonstration)

Tournez votre corps en direction de votre pied droit, placez vous diagonalement vers la droite de l'autel en tenant votre sabre en Taito Shisei. Vous devez être dans une position telle que le Shinza est à votre diagonale gauche. Cette direction va devenir l'avant (Shomen) pour le Enbu.

5. HAJIME NO TOREI (Salut au sabre avant la démonstration)

En partant de Keito Shisei, asseyez vous (a), placez le sabre à votre droite (b), et en position Seiza (c), saluez le sabre (d).

a) CHAKUZA (S'asseoir)

A partir de Keito Shisei, sans reculer l'un ou l'autre pied, ouvrez légèrement et pliez les deux genoux. Tout en écartant l'ourlet du Hakama avec la paume de la main droite, placez le genou gauche, suivi par le droit, au sol. Laissez approximativement 10 cm entre les deux genoux. Allongez les orteils et placez les pieds, l'un à côté de l'autre. Asseyez vous confortablement. Placez votre main droite sur la cuisse droite avec les doigts légèrement allongés. Tenez le sabre avec la main gauche, posée sur la cuisse gauche.

b) KATANA NO OKIKATA (Comment placer le sabre)

Avec votre main gauche, poussez le sabre en avant jusqu'à ce que la Tsuba soit en ligne avec le centre du corps. En même temps que votre main droite prend le sabre, mettez votre pouce droit sur la garde du sabre. Tenez la Saya avec les quatre autres doigts près du Koiguchi. Assurez vous que le tranchant de la lame soit orienté vers l'avant, tendez votre bras droit et, assurez vous de garder le Sageo et la Saya ensemble. Tenez la Saya près de l'extrémité, votre main gauche placée sur le dessus. Pliez le haut de votre corps vers l'avant et déposez le sabre devant vous. Faites attention à ne pas laisser le bout de la Saya pointé vers l'autel. Ramenez le haut de votre corps à sa position originale et, placez votre main droite, suivi par la gauche, sur vos cuisses. Asseyez vous calmement en Seiza.

c) SEIZA NO SHISEI (Posture assise)

Redressez votre dos et concentrez toute votre force dans l'abdomen. Relâchez vos épaules et ressortez naturellement votre poitrine. Redressez la nuque et la tête. Mettez les deux mains sur vos cuisses. Regardez à 4 – 5 mètres devant vous. Ouvrez à demi les yeux et faites Enzan No Metsuke (regardant les montagnes au loin). Soyez conscient de tout autour de vous.

d) ZAREI (Salut)

Plier vers l'avant le haut de votre corps, tout en restant en position assise. Placez votre main gauche, puis la droite, sur le sol devant le sabre et, faites un petit triangle avec les pouces et les index qui se touchent. Continuez de saluer jusqu'à ce que vos coudes touchent naturellement le sol. Vous devez avoir un sentiment de grand respect. Lorsque vous avez fait cela, relevez vous doucement et, ramenez votre main droite, puis la gauche, sur vos cuisses.

6. TAITO (Aprêter le sabre)

Après Hajime No Torei, vous serez spirituellement lié à votre sabre. Inclinez le haut de votre corps vers l'avant et prenez le sabre (avec le Sageo) avec les deux mains. Avec la paume droite sur le dessus, prenez la Saya au niveau du Koiguchi. Mettre le pouce droit sur la garde du sabre et, en même temps, placez la main gauche à environ 10 cm du bout de la Saya en la tenant légèrement. En même temps que vous vous redressez, amenez l'extrémité de la Saya jusqu'au centre de votre abdomen et, insérez le sabre dans le Obi. Arrangez le sabre de telle façon que la garde soit en face de votre nombril. Attachez le Sageo en le nouant au Hakama et, remplacez les deux mains sur vos cuisses.

7. OWARI NO TOREI (Salut au sabre après la démonstration)

Après avoir fini le Enbu, asseyez vous en Seiza et enlevez le sabre (a), placez le sabre avec la poignée (Tsuka) à gauche sur le sol et saluez (b). Placez le sabre sur votre cuisse (c) et levez vous (d).

a) DATTO (Retirer du sabre)

Tout en restant assis en Seiza avec le sabre dans le Obi, tirez et défaites le nœud du Sageo avec la main droite uniquement. Placez votre main gauche sur la Saya près du Koiguchi, en vous assurant que votre pouce gauche soit sur la garde du sabre. Poussez légèrement le sabre devant sur la droite, légèrement décalé par rapport au centre. Mettez l'index droit sur la garde du sabre et placez les autres doigts près du Koiguchi. Placez votre main gauche sur le côté gauche de votre hanche, sur le Obi, et en étendant le coude droit, sortez le sabre. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit face à vous.

b) KATANA NO OKIKATA TO ZAREI (Comment mettre le sabre et saluer)

En gardant la main gauche sur la hanche gauche, avec votre main droite, placez le sabre vertical au sol, à l'avant droit de votre genou droit, et abaissez le doucement devant vous jusqu'à ce qu'il soit posé horizontalement sur le sol. Assurez-vous que le Sageo soit posé correctement et, que le tranchant soit tourné vers vous. Mettez les deux mains sur vos cuisses (droite puis gauche)

et prenez la position Seiza No Shisei. Effectuez Zarei (voir 5. d) et revenez en Seiza.

c) KATANA NO TORIKATA (Comment relever le sabre)

Laissez votre main gauche sur votre cuisse gauche. Étendez votre main droite et placez votre index sur la Tsuba, tout en positionnant les quatre autres doigts autour de la Saya, à côté du Koiguchi. En gardant le tranchant de la lame vers vous, relevez doucement le sabre vers votre centre. Placez la main gauche au centre de la Saya, et tenez la doucement alors qu'elle descend en bas vers la pointe. Avec les deux mains, placez le sabre sur votre cuisse gauche.

Retirez votre main droite du fourreau, placez le pouce gauche sur la garde du sabre et prenez la bouche de la Saya avec les autres doigts. Tenez le sabre avec votre main gauche et remplacez votre main droite sur votre cuisse droite.

d) TACHI AGARI KATA (Comment se lever)

Relevez votre taille en plantant les orteils, placez votre pied droit au niveau de votre genou gauche et, levez vous sans vous pencher en avant. Quand vous vous êtes levé, mettez votre pied gauche au niveau de votre pied droit pour prendre la position Keito Shisei.

8. TAIJO (Se retirer de l'aire)

Tenez-vous en Keito Shisei et faites face à l'autel. Faites passer le sabre de la main gauche à la main droite, en passant devant votre corps et, faites Shinza E No Rei. Revenez en Keito Shisei, le sabre dans la main gauche. Reculez de deux ou trois pas en commençant avec le pied gauche, tournez vous à droite de 180°, et quittez l'aire.

REALISATION DES KATAS

Les paragraphes suivants, pour chaque forme, résumés et introduisent la profondeur et le sens général de chaque kata.

SEIZA NO BU (Série Assise)

1. IPPON ME - MAE (DEVANT)

Détectez les intentions hostiles d'une personne en face de vous, interrompez la en utilisant la pointe du sabre pour couper sa tempe dans une coupe horizontale, puis abattez le sabre vers le bas, à partir du dessus de la tête, par une coupe verticale.

a) Assoyez-vous en Seiza, face au Shinzen. Prenez doucement le sabre avec les deux mains, en le débloquant légèrement de la bouche de la Saya. Levez vous sur vos hanches, tout en dégainer le sabre, et en vous assurant que la lame reste pointée vers le haut. Lorsque vous tirez le sabre, gardez la main gauche sur la bouche de la Saya, tout en la tirant en arrière, et en vous assurant que l'auriculaire reste en contact avec la ceinture. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit orienté vers le haut. Appliquez de la force pour vous mettre sur vos orteils, tournez le sabre en position horizontale juste avant que la lame ne sorte du fourreau. Ouvrez les hanches, placez votre pied droit en avant et coupez votre adversaire au niveau de la tempe droite.

b) Amenez votre genou gauche au niveau de votre talon droit. En même temps, ramenez la bouche du fourreau jusqu'au niveau du nombril et déplacez rapidement le sabre au-dessus de la tête, avec l'idée de piquer derrière l'oreille gauche ⁽¹⁾. Mettez votre main gauche sur la poignée et en même temps que vous déplacez la jambe droite vers l'avant, coupez de haut en bas suivant une ligne centrale ⁽²⁾.

(1) Dans la position du Furi Kaburi avec le sabre au-dessus de la tête, assurez-vous que la Kissaki n'est pas plus bas que l'horizontale.

(2) A la fin de la coupe, le poing gauche devrait se trouver devant le nombril et le Kissaki devrait être juste sous l'horizontale.

c) Retirez votre main gauche de la poignée et placez la contre votre hanche gauche, au niveau du Obi, à l'endroit où passe la Saya. Faites tourner le dos du sabre de manière à ce qu'il soit tourné vers la droite par la rotation du poing droit au-dessous de la Tsuka. Commencez à lever le sabre vers le haut à droite jusqu'à hauteur de votre épaule. Pliez votre bras au niveau du coude, de façon à ce que la main et le sabre soient proches de votre tempe droite. En vous levant, égouttez le sang en faisant tourner le sabre vers le bas selon un angle de 45° (suivant la ligne de Kesa ⁽¹⁾ i.e. la ligne de l'étole d'un moine ; la ligne diagonale en travers du torse faite par un des rabats de la robe). Après avoir ôté le sang, soyez prêt à faire lai Goshi ⁽²⁾.

- (1) Le Chiburi effectué suivant la ligne du Kesa doit donner la même impression que celle d'égoutter un parapluie. A la fin du Chiburi, la main droite doit se trouver à la même hauteur que la gauche, et être positionnée en diagonale avant-droite. Le Kissaki doit pointer approximativement de 45° vers le bas et légèrement à l'intérieur de la main droite. Assurez-vous que le tranchant soit dans la même direction que celle du Chiburi.
- (2) Iai Goshi est la manifestation du Zanshin (attention / conscience) avec les genoux légèrement fléchis et la sensation d'avoir les hanches baissées.
- d) En effectuant Iai Goshi, assurez vous que les deux genoux soient légèrement pliés. Ramenez le pied arrière à la même hauteur que le pied droit, et ensuite reculez votre pied droit. Saisissez le Koiguchi avec votre main gauche et effectuez Noto. En même temps que vous effectuez Noto, descendez sur le genou arrière jusqu'à toucher le sol. En rengainant le sabre, le majeur gauche doit tenir le Koiguchi, et votre pouce et index doivent soutenir le dos de la lame, près de la Tsuba. Tirez votre coude droit sur la diagonale avant-droite et laissez la pointe du sabre dirigée vers votre hanche gauche. Mettez la pointe du sabre dans le Koiguchi, en glissant et en déplaçant les deux mains dans des directions opposées. Assurez-vous que votre main gauche contrôle la Saya. Lorsque vous avez fini de rengainer le sabre, placez votre pouce gauche sur la garde de l'arme. La garde du sabre doit se trouver en face de votre nombril. Gardez le sabre dans une position naturelle et horizontale.
- e) En vous levant, ramenez le pied arrière vers l'avant, parallèlement à votre pied avant. Retirez votre main droite de la Tsuka et mettez vous en position de Taito Shisei. Revenez à votre position de départ en reculant de trois pas, en commençant par reculer le pied gauche.

2. NIHON ME - USHIRO (DERRIERE)

DéTECTANT les intentions hostiles d'une personne assise derrière vous, vous l'interrompez en utilisant la pointe du sabre pour couper sa tempe par une coupe horizontale, et ensuite, abattez le sabre vers le bas, à partir du dessus de la tête, par une coupe verticale.

- a) Faites face au Shinzen. Alors, tournez de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre, en passant le pied gauche devant le droit pour se retourner, et asseyez vous en Seiza. Prenez doucement le sabre avec les deux mains et dégagez le, de la même manière que celle précédemment décrite dans le point N° 1 - Mae. En même temps que vous dégainez le sabre, relevez votre corps et faites un mouvement vers la gauche en sens inverse des aiguilles d'une montre, en utilisant votre genou droit comme un axe. Faites face à l'adversaire. Placez le pied gauche dans une position correcte et ciblez votre coupe à sa tempe. Les mouvements suivants sont les mêmes que ceux décrits dans Mae, mais réalisés avec le pied gauche en avant. Après Kirioroshi, Chiburi et Noto, mettez vous en Taito Shisei. Retournez à votre

position de départ en faisant trois pas vers l'arrière, en commençant avec votre pied gauche.

3. SANBON ME - UKE NAGASHI (RECEVOIR, PARER ET COUPER)

Lorsque la personne à votre gauche, se lève soudainement avec l'intention de vous trancher, tandis que vous êtes assis, vous parrez son sabre avec le côté de votre sabre et vous le coupez, en partant du dessus de la tête, par une coupe en diagonale vers le bas.

- a) En vous tournant à droite, asseyez en position Seiza. Tout en tournant votre tête vers la gauche, regardez votre ennemi et agrippez promptement votre sabre avec les deux mains. Sans vous arrêter, relevez vos hanches et appliquez de la force à la pointe de vos orteils droits. Ouvrez votre torse et déplacez votre pied gauche vers l'avant, de manière à ce qu'il touche l'intérieur de votre genou droit, avec les orteils pointant légèrement vers l'extérieur. Dégainez le sabre contre votre poitrine tout en vous levant, et achevez de dégainer au-dessus et au-devant de votre tête. En même temps que vous faites cela, ramenez votre pied droit proche de l'intérieur du gauche et parrez le sabre de votre adversaire. Quand vous parrez, la lame doit être orientée vers l'arrière haut et le Kissaki orienté vers le bas, afin que le sabre protège le haut du corps.

N.B. Lorsque vous parrez, l'angle de votre corps doit être idéalement orienté légèrement vers la droite. Après avoir paré le sabre, en amenant votre propre sabre au-dessus de votre tête, vous vous retrouverez naturellement face à votre adversaire.

- b) Après avoir paré, tournez la pointe du sabre vers le haut à droite et faites face à votre adversaire. Placez votre main gauche sur la poignée, et sans arrêter le sabre, faites un pas en arrière avec le pied gauche et coupez en diagonale vers le bas, à partir de l'épaule gauche de l'adversaire, le long de la ligne Kesa. Arrêtez votre main gauche en face de votre nombril et assurez-vous que le Kissaki soit un peu en-dessous de l'horizontale.
- c) Amenez le Monouchi du sabre pour qu'il repose sur la partie inférieure de la cuisse droite, en tournant et étendant la main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et assurez-vous que le tranchant reste orienté vers l'avant. Gardez la paume de la main droite orientée vers le haut et continuez à tenir la poignée avec douceur.
- d) Retirez votre main droite de la poignée et placez la pour attraper la Tsuka par-dessus.
- e) Retirez votre main gauche de la poignée et empoignez le Koiguchi. Avec votre main droite, ramenez la pointe du sabre, en partant du bas, amenez le Mune (le dos du sabre) en contact avec votre main gauche près de Tsubamoto, et faites Noto. En même temps que vous rengainez votre sabre, descendez votre genou gauche vers le sol.

- f) En se levant, ramenez le pied arrière vers l'avant, parallèlement au pied avant. Retirez votre main droite de la poignée, prenez la position Taito Shisei, et revenez à votre position de départ, en effectuant un demi-pas commençant par le pied gauche.

IAI HIZA NO BU (Série Genou Levé)

4. YONHON ME – TSUKA ATE (FRAPPE AVEC LA GARDE)

Deux personnes, une devant et l'autre derrière, ont l'intention de vous attaquer. Projetez le pommeau de votre sabre dans le plexus solaire de l'adversaire en face de vous, ensuite, dégainez et poignardez l'adversaire à l'arrière. En vous retournant vers l'avant, abattez le sabre, du dessus de la tête, en une coupe verticale pour défaire votre adversaire.

- a) Asseyez-vous dans la position Iai Hiza ⁽¹⁾ et mettez vous face au Shinzen. Placez rapidement les deux mains sur le sabre et relevez vos hanches. Mettez de la force dans vos orteils gauches et placez les à l'arrière du genou gauche et levez vous. Tout en vous déplaçant vers l'avant avec le pied droit, frappez le plexus solaire de votre adversaire avec la Tsuka Gashira (pommeau), en poussant brusquement, avec le sabre toujours dans la Saya.
- (1) Après vous être mis en Taito Shisei, dégagez l'ourlet du Hakama de vos chevilles et pliez les deux genoux. Baissez le genou gauche jusqu'au sol, amenez le pied droit à sa hauteur et allongez le pied gauche. Assurez-vous que le genou droit pointe vers votre diagonale droite et asseyez vous naturellement en plaçant les fesses sur le talon gauche. Fermez les mains, les poings légèrement fermés, et placez les au milieu de vos cuisses. Adoptez la même attitude que celle décrite dans Seiza no Shisei.
- b) Tout en dégageant le fourreau avec votre main gauche, tournez et regardez vers l'adversaire à l'arrière. Le pied gauche se déplace de 90° en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en pivotant sur le genou gauche. Tournez à gauche, et en même temps, dégainez le sabre et mettez le Mune, près du Monouchi, sur le torse. Le tranchant de la lame doit être tourné vers l'extérieur. Détendez le bras droit et perforez le plexus solaire de l'adversaire derrière vous. Assurez-vous que la pointe du sabre soit horizontale et se trouve bien au centre de votre adversaire. Simultanément, ramenez votre main gauche au centre, tout en la gardant au contact avec votre corps, jusqu'à ce que le Koiguchi s'arrête en face de votre nombril.
- c) Faites face à l'adversaire de devant, en ramenant la jambe gauche sur sa ligne d'origine, en utilisant le genou gauche comme un axe. Dans le même temps, amenez le sabre au-dessus de la tête. Placez votre main gauche sur la poignée et coupez l'adversaire, de haut en bas, de la même façon que celle décrite dans le N° 1 – Mae.

- d) Sans changer votre posture, relâchez la main gauche de la poignée et placez-la sur la hanche gauche, au niveau de la ceinture. Dans le même temps, exécutez un mouvement vers la droite, avec votre main droite, Migi ni Hiraiten no Chiburi (Yoko Chiburi). Quand vous égouttez le sang de la lame, votre poing droit doit être à la même hauteur que votre main gauche. Gardez la pointe du sabre légèrement orientée vers l'intérieur, et un peu plus basse que la ligne horizontale.
- e) Déplacez votre main gauche de la ceinture vers le Koiguchi et effectuez Noto, tout en ramenant le pied de devant, en droite ligne, pour finir près de l'autre. En faisant ceci, placez les hanches dans la position Sonkyo. Maintenez une posture droite, face au Shinzen, avec le genou gauche au sol.
- f) Avancez votre corps et votre pied droit en avant et levez-vous. En faisant cela, amenez le pied arrière vers l'avant, en ligne avec le pied avant. Retirez votre main droite de la poignée, mettez-vous en Taito Shisei, et revenez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche.

TAICHI IAI NO BU (Série de Formes Debout)

5. GOHON ME – KESA GIRI (COUPE DIAGONALE)

Tout en marchant, un adversaire vient vers vous et essaye de vous couper par une coupe haute en partant de la tête. Immédiatement, coupez-le en diagonale, du bas vers le haut en partant de sa taille, puis du haut vers le bas en partant de l'épaule gauche à travers la ligne Kesa.

- a) Faites un pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Alors que vous amenez votre pied gauche vers l'avant, placez rapidement vos mains sur la Tsuka et commencez à dégainer le sabre. Tournez la Saya et le sabre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que le tranchant du sabre soit tourné vers le bas. Dès que le pied droit est en place, coupez l'adversaire de bas en haut, de la droite de la taille à l'épaule gauche, avec votre main droite. Quand vous avez fini la coupe, la main droite doit se trouver au-dessus de votre épaule droite, le sabre relevé dans une position naturelle.
- b) Laissez vos pieds tels qu'ils sont et ramenez la Saya à sa position d'origine avec la main gauche. Retirez cette main du Koiguchi, saisissez la Tsuka et coupez l'adversaire en diagonale, du haut vers le bas, en partant du point situé à la base du cou et de l'épaule. Le geste de la coupe, de bas en haut, et de haut en bas, doit être fait en un seul mouvement continu. Quand vous avez fini, la main gauche doit être en face de votre nombril et la pointe du sabre légèrement sous la ligne d'horizon, pointant vers la gauche comme dans le N° 3 - Uke Nagashi.
- c) Ramenez votre pied droit en arrière en effectuant Hasso no Kamae, et prenez l'attitude Zanshin.

- d) En reculant avec votre pied gauche, retirez votre main gauche de la poignée et prenez la bouche du fourreau. Effectuez Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi, en amenant le sabre diagonalement vers le bas, pour finir à 45° en avant-droite.
- e) Faites Noto sans mouvements supplémentaires des pieds.
- f) Ramenez votre pied gauche à la hauteur du pied avant. Retirez votre main droite de la poignée et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position d'origine en faisant trois pas, en commençant par votre pied gauche.

6. ROPPON ME – MOROTE TSUKI (PIQUE À DEUX MAINS)

Alors que vous marchez, trois personnes – deux en face et une à l'arrière - projettent de vous attaquer. Devancez l'attaque de face, en dégainant le sabre et en faisant une coupe au niveau de la tempe droite de votre premier adversaire de devant, suivie par une pique à deux mains dans le plexus solaire. En vous tournant ensuite vers l'adversaire derrière vous, ramenez le sabre au-dessus de votre tête et faites une coupe verticale de haut en bas. Enfin, tournez vous à nouveau vers l'avant et coupez le dernier adversaire de la même façon.

- a) Déplacez vous vers l'avant en commençant avec le pied droit. Dès que vous placez votre pied gauche, prenez le sabre avec les deux mains. Tout en bougeant votre pied droit vers l'avant, tournez le haut du corps légèrement vers la gauche et coupez le visage de l'adversaire de la tempe droite jusqu'au menton.
- b) Amenez votre pied arrière jusqu'au talon du pied avant, en même temps que vous mettez le sabre en Chudan no Kamae (position intermédiaire), en tenant la Tsuka avec les deux mains. Sans hésiter, faites un pas en avant avec votre pied droit et à deux mains, perforez le plexus solaire de votre adversaire.
- c) En faisant une rotation de 180° vers votre gauche, en utilisant votre pied droit comme un axe, dégagez le sabre. Déplacez légèrement votre pied gauche vers la gauche et en parant, levez le sabre au-dessus de la tête. Dès que vous vous êtes tournés vers cet adversaire, faites un pas en avant avec le pied droit et coupez verticalement, de haut en bas, en Kirioroshi. Quand vous avez fini de couper, les deux mains doivent être en face de votre nombril et le sabre doit être tenu horizontalement.
- d) Retournez vers l'avant, une fois encore, en déplaçant le pied gauche vers la gauche, et coupez le dernier adversaire avec une action verticale de haut en bas, en même temps que le pied droit avance vers l'avant.
- e) Gardez la même position et effectuez Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi), en replaçant la main gauche sur le côté gauche de la ceinture.
- f) Amenez votre main gauche vers l'avant, depuis la ceinture, et prenez le Koiguchi du fourreau et effectuez Noto.

- g) Ramenez votre pied arrière au niveau de votre pied avant, relâchez votre main droite de la poignée, et mettez vous en Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche.

7. NANAHON ME – SANPO GIRI (COUPES DANS TROIS DIRECTIONS)

Des adversaires en face, à votre gauche et à votre droite, projettent de vous attaquer alors que vous marchez. Dégainez votre sabre et coupez le premier adversaire, immédiatement à votre droite, par une coupe depuis le sommet de la tête. Coupez l'adversaire suivant, positionné à votre gauche, en tournant pour être face à lui et finalement, revenez vers l'adversaire de face et coupez le de haut en bas.

- a) Faites cinq pas vers l'avant en partant du pied droit. Alors que votre pied gauche avance vers l'avant, prenez le sabre avec les deux mains au moment où votre pied gauche avance sur le quatrième pas. En repoussant l'adversaire en face de vous, dégainez votre sabre et tournez pour faire face (en biais) à l'adversaire à votre droite, en utilisant le pied gauche comme un axe, et en plaçant le pied droit légèrement en avant-droit. Faites une coupe diagonale depuis le haut de sa tête jusqu'à son menton.
- b) Tournez de 180° vers votre gauche pour faire face au second adversaire, sans changer de position, et en utilisant le pied droit comme un axe. En faisant cela, montez le sabre au-dessus de la tête, en parant, et en prenant la poignée avec la main gauche. Sans hésitation, coupez droit, de haut en bas, en son centre.
- c) Tournez vous pour faire face au dernier adversaire, en utilisant votre pied gauche comme un axe. Faites une parade (Uke Nagashi) en même temps que vous élevez le sabre au-dessus de la tête. Alors en vous déplaçant vers l'avant en partant du pied droit, faites une coupe comme décrite dans le paragraphe précédent.
- d) Alors que vous reculez le pied droit en arrière, prenez la position Morote Hidari Jodan no Kamae (sabre tenu, avec les deux mains, selon un angle de 45° au-dessus de la tête, le pied gauche en avant) et exprimez du Zanshin.
- e) Tandis que vous ramenez votre pied gauche en arrière, retirez la main gauche de la Tsuka et placez la sur la hanche gauche sur la ceinture. Faites Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi (grand geste d'égoutter le sang de la lame, en commençant de la position Jodan, le sabre coupant sur une ligne similaire au N° 5 – Kesa Giri). Ces trois actions, du sabre, de la main gauche, et du pied gauche, doivent toutes se terminer en même temps.
- f) De la ceinture, glissez la main gauche vers l'avant jusqu'au Koiguchi et faites Noto.

- g) Amenez votre pied arrière à la hauteur du pied avant, retirez votre main droite de la poignée, et mettez vous en Taito Shisei. Revenez à votre position de départ, en faisant cinq pas, en commençant par le pied gauche.

8. HAPON ME – GAN MEN ATE (COUP AU VISAGE)

Alors que vous marchez, des adversaires en face et à l'arrière projettent de vous attaquer. D'abord, faites Tsuka Ate au visage de l'adversaire en face de vous, puis, enfoncez la pointe du sabre dans le plexus solaire de celui situé dans votre dos. Retournez vous et tranchez le premier adversaire par une coupe verticale, de haut en bas, en partant au-dessus de la tête.

- a) Faites trois pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Prenez la Tsuka avec la main droite, et la Saya avec la main gauche, tout en pressant la Tsuba avec le pouce, en même temps que vous avancez le pied gauche, et frappez violemment l'adversaire entre les yeux, en utilisant la Tsuka Gashira, en même temps que le pied droit avance. Cette action requière l'utilisation du sabre et du fourreau tenus ensemble avec la main gauche et la main droite.
- b) Immédiatement, tournez de 180° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, dégainez le sabre de la Saya, déplacez votre pied gauche vers votre gauche, et tournez vous vers l'adversaire de derrière. Placez votre poing droit sur votre taille et gardez le sabre horizontal avec le côté tranchant de la lame tournée vers la droite. Sans marquer de pause, faites un pas en avant avec le pied droit et étendez votre coude droit sans balancer le haut du corps et enfoncez la pointe de la lame dans le plexus solaire de l'adversaire. Quand vous effectuez cette perforation, votre main droite doit être plus basse que la pointe du sabre.
- c) Ensuite, vous devez vous retourner vers le premier adversaire, en effectuant un tour sur votre gauche de 180°, en utilisant votre pied droit comme un axe. Glissez votre pied gauche vers la gauche et amenez le sabre au-dessus de la tête en parant. Prenez la poignée avec votre main gauche et faites face à l'adversaire devant vous. Immédiatement, faites un pas en avant avec le pied droit et coupez le verticalement de haut en bas.
- d) Sans bouger vos pieds, retirez votre main gauche de la poignée et placez la à la hanche sur la ceinture, et en même temps, faites Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi).
- e) Glissez votre main gauche de la hanche vers le Koiguchi, prenez le, et faites Noto.
- f) Après avoir rengainé le sabre, amenez votre pied arrière à hauteur de votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée, et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche.

9. KYUHON ME – SOETE TSUKI (ESTOC A DEUX MAINS)

Alors que vous marchez, une personne apparaît soudainement à votre gauche, avec l'intention de vous attaquer. Interrompez la en prenant l'initiative, en dégainant votre sabre, et en coupant en diagonale à travers son épaule droite. Puis, enfoncez le sabre dans son abdomen, en faisant un pas vers l'avant.

a) Faites trois pas vers l'avant, en commençant avec le pied droit. En faisant un pas avec votre pied gauche, tournez vous pour regarder vers l'adversaire à votre gauche, en plaçant les deux mains sur le sabre. Continuez d'avancer en faisant un demi-pas avec le pied droit et, en l'utilisant comme un pivot, tournez votre corps pour faire face à votre adversaire. Faites un pas en arrière avec votre pied gauche, ouvrez un peu le haut du corps vers la diagonale gauche, et faites une coupe depuis l'épaule droite de l'adversaire jusqu'au côté de l'abdomen, en coupant sur une ligne Kesa. Quand la coupe est finie, votre main droite doit être à la hauteur de votre nombril, et la pointe du sabre doit être un petit peu plus haute que la main droite.

b) Dirigez les orteils droits vers la droite, faites un demi pas vers l'arrière, et mettez vous en position Soete Tsuki no Kamae ⁽¹⁾. Immédiatement, déplacez votre pied gauche vers l'avant et enfoncez le sabre dans l'abdomen de l'adversaire. A ce moment, la main droite doit être en face du nombril et le sabre doit être horizontal.

(1) Tenez fermement le milieu du dos du sabre entre votre pouce gauche et votre index. Placez votre main droite près de votre taille à droite, en tenant la poignée, et gardez la pointe du sabre dans une position horizontale. Le haut de votre corps doit être naturellement incliné vers la droite.

c) Sans bouger votre main gauche, tirez le sabre hors du corps (par rotation au-dessus du dos des doigts de la main gauche) et abaissez la pointe du sabre, le tranchant orienté vers l'avant et le bas. Amenez votre main droite en face de votre poitrine, Kamae ⁽¹⁾ et exprimez du Zanshin.

(1) Quand vous faites ce Kamae, tenez la lame du sabre avec votre pouce et index gauche. Tournez votre paume vers le bas, et redressez légèrement votre coude droit, de telle façon que l'angle entre l'avant-bras et le sabre soit approximativement de 90°.

d) Retirez votre main gauche de la lame et prenez le Koiguchi. En reculant d'un pas avec le pied gauche, faites Migi ni Hiraite no Chiburi. La position finale de ce Chiburi est proche d'un angle de 30°.

e) Faites Noto comme décrit précédemment.

f) Amenez votre pied arrière à la hauteur de votre pied avant et retirez votre main droite de la poignée. Mettez vous en Taito Shisei et revenez à votre position de départ, en tournant d'abord pour faire face au Shinzen, puis en faisant trois pas en commençant par votre pied gauche.

10. JUPPON ME – SHI HO GIRI (COUPES DANS QUATRE DIRECTIONS)

Vous rencontrez quatre ennemis qui ont l'intention de vous attaquer. Bloquez le premier, en diagonale avant-droite, en utilisant Tsuka Ate sur sa main droite. Ensuite, perforez le plexus solaire de l'adversaire suivant, situé à la diagonale arrière-gauche. Continuez à couper verticalement les trois autres à votre diagonale droite avant et arrière et à votre diagonale avant gauche.

- a) Faites deux pas en avant, en partant de votre pied droit. Dès que le pied gauche avance vers l'avant, tournez vous vers l'adversaire situé sur votre diagonale avant-droite et agrippez la Tsuka avec les deux mains. Projetez le sabre sans le dégainer et frappez la main droite de l'adversaire avec le plat de la Tsuka, en même temps que vous bougez le pied droit vers l'avant.
- b) Immédiatement, faites Saya Biki avec votre main gauche et tournez vous vers l'adversaire situé sur votre diagonale arrière-gauche. Quand la pointe du sabre sort du Koiguchi, faites une rotation vers la gauche et prenez la position Hitoemi ⁽¹⁾. Placez le dos du sabre derrière le Monouchi sur le côté gauche de votre poitrine. Sans marquer de pause, déplacez votre pied gauche vers l'avant et ramenez la main gauche jusqu'au niveau du nombril. Détendez votre bras droit et enfoncez le sabre dans le plexus solaire de l'adversaire. Quand vous placez le dos du sabre sur votre poitrine et que vous transpercez votre l'adversaire avec votre sabre, le haut de votre corps doit prendre la même posture que dans le point N° 4 de Tsuka Ate.
 - (1) Quand vous prenez la position Hitoemi, le haut de votre corps doit s'ouvrir davantage sur le côté que dans Hanmi no Kamae (Posture de côté et regard porté sur l'adversaire).
- c) Maintenant, tournez vous à nouveau vers le premier adversaire situé sur la diagonale avant-droite. Amenez le sabre au-dessus de la tête, en même temps que vous le dégagez de l'adversaire arrière. Prenez la Tsuka avec la main gauche et tournez vers la droite, en utilisant votre pied droit comme un axe pour faire face à l'adversaire. Faites un pas en avant avec le pied gauche et coupez le/la verticalement avec une action de haut en bas. (NB : Ce Furi Kaburi est fait en un seul mouvement continu).
- d) Tournez ensuite vers l'adversaire situé sur votre diagonale droite (90°). En parant une coupe éventuelle, utilisez votre pied gauche comme un axe pour tourner et, en avançant avec votre pied droit, faites une coupe verticale de haut en bas jusqu'à l'horizontale.
- e) Pendant que vous vous retournez vers l'adversaire de derrière en diagonale avant gauche, faites un tour sur la gauche à 180° en utilisant le pied droit comme un axe. Déplacez votre pied gauche vers la gauche et regarder l'adversaire en étant de biais (Waki Gamae). A nouveau, avec l'intention de parer toute attaque, ramenez votre sabre au-dessus de votre tête et, en même temps que vous avancez le pied droit, coupez verticalement de haut en bas l'adversaire situé sur votre diagonale avant-gauche.

- f) Ramenez votre pied droit vers l'arrière et prenez la position Moroté Hidari Jodan no Kamae (pied gauche en avant, sabre au-dessus de la tête à environ 45°) et exprimez du Zanshin.
- g) Ramenez votre pied gauche vers l'arrière, retirez votre main gauche de la poignée et placez la sur la ceinture. En même temps, faites Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi.
- h) Retirez votre main gauche de la ceinture et prenez le Koiguchi. Faites Noto.
- i) Ramenez votre pied arrière au niveau de votre pied avant. Retirez votre main droite de la Tsuka et prenez la position Taito Shisei. Revenez à votre position de départ en commençant par votre pied gauche.

11 JU IPPON ME – SOO GIRI (COUPES COMPLETES)

Alors que vous marchez, vous rencontrez une personne en face de vous qui a l'intention de vous attaquer. Devancez-le en le coupant au visage par une coupe diagonale gauche, puis de l'épaule droite au plexus solaire, et enfin au niveau du torse en partant de la gauche. Coupez son abdomen au niveau de la taille par une coupe horizontale et, finalement, achevez par une coupe verticale de haut en bas.

- a) Faites trois pas en avant en commençant par le pied droit. Lorsque vous avancez le pied gauche, prenez la Tsuka avec les deux mains. En même temps que votre pied droit se déplace vers l'avant, dégainez le sabre naturellement en avant, légèrement sur votre avant-droite. Ramenez le pied droit près de votre pied gauche et parez la coupe de l'adversaire en positionnant votre sabre au-dessus de votre tête, en tenant la Tsuka avec votre main droite. (C'est le même Kamae que dans Uke Nagashi – N° 3). Immédiatement, placez votre main gauche sur le sabre, faites un pas en avant avec le pied droit et faites une coupe diagonale vers le bas, au côté gauche de leur tête jusqu'au menton.
- b) En maintenant l'angle de la première coupe, placez le sabre au-dessus de la tête. Faites à nouveau un pas en avant avec le pied droit et coupez l'adversaire, de son épaule droite jusqu'au plexus solaire.
- c) Maintenez le même angle que précédemment et placez le sabre au-dessus de la tête. Faites un pas en avant avec le pied droit et coupez l'adversaire à partir du haut à gauche, du torse jusqu'au nombril. Quand vous avez fini de couper, gardez le sabre horizontal.
- d) Gardez le même angle en même temps que vous levez le sabre au-dessus de la tête, et amenez le en bas jusqu'à votre hanche gauche, de telle façon que le tranchant de la lame soit tourné vers l'avant. Gardez le horizontal et, sans hésitation, faites une coupe de la droite vers la gauche (180°), tout en faisant un pas en avant avec votre pied droit. Assurez-vous que cette coupe horizontale soit faite exactement horizontalement et sans relever les mains.

N.B. Quand vous prenez cette posture, assurez vous que le sabre soit tenu suffisamment bas sur votre côté gauche de façon à ce qu'il pointe naturellement vers l'arrière gauche. La caractéristique de cette coupe est d'aller de l'avant et pas seulement de trancher vers la droite.

- e) A nouveau sans vous arrêter, positionnez le sabre au-dessus de la tête et, en même temps que votre pied droit fait un pas en avant, faites une coupe verticale vers le bas jusqu'à l'horizontale.
- f) Sans changer votre position, déplacez votre main gauche jusqu'à la ceinture gauche et faites Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi) avec votre main droite.
- g) Glissez votre main gauche vers l'avant, de la ceinture au Koiguchi et faites Noto.
- h) Amenez votre pied arrière au niveau de votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position de départ en reculant, en commençant par votre pied gauche.

12 JU NIHON ME – NUKI UCHI (ATTAQUE SOUDAINE)

Etant face à face avec une personne, elle essaie soudainement de vous couper. Vous la laissez couper dans le vide en reculant, pendant que vous dégainez le sabre. Faites une coupe verticale de haut en bas pour la vaincre.

- a) Depuis la position debout, prenez la Tsuka avec les deux mains. Faites un pas en arrière avec votre pied gauche. En ramenant le pied droit près du gauche, mais pas à son niveau, dégainez le sabre avec votre main droite et positionnez-le au-dessus de votre tête.
N.B. La manière pour dégainer correctement le sabre, est de bouger la main droite au-dessus de la ligne centrale de votre corps, sans l'amener en avant. Sans faire de pause, prenez la Tsuka avec votre main gauche, faites un pas en avant avec le pied droit et faites une coupe verticale du haut jusqu'au niveau horizontal.
- b) Reculez en déplaçant le pied droit à l'arrière du gauche. Placez la main gauche sur la ceinture et, en même temps, faites Migi ni Hiraite no Chiburi (Yoko Chiburi).
- c) Glissez votre main gauche vers l'avant, prenez le Koiguchi et faites Noto.
- d) Amenez votre pied arrière au niveau de votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée et prenez la position Taito Shisei. Avancer votre pied droit et ensuite, revenez à votre position de départ (Moto no Ichi).

**C'est la fin de la série des 12 formes qui constituent
le Zen Nippon Kendo Renmei IAI.**

SUPPLEMENT

(Explications Supplémentaires)

1. Comment vous déplacer et pivoter lorsque vous arrivez et quittez l'aire du Shinden.

Lorsque vous pratiquez dans le Shinden (autel, lieu sacré, Dojo), vous entrez dans l'aire à partir de Shimo No Ashi ⁽¹⁾, et vous le quittez à partir de Kami No Ashi ⁽²⁾. Quand vous changez de direction vous vous tournez vers Kami No Ashi.

- (1) Shimo No Ashi – Le pied le plus éloigné du Shinza (autel) ou Shomen (place d'honneur). Si vous êtes sur la ligne médiane (Seichusen), c'est votre pied gauche.
- (2) Kami No Ashi – Le pied le plus prêt du Shinza, ou du Shomen, si vous êtes sur la ligne médiane (Aichusen), c'est votre pied droit.

2. SHINZA E NO REI en SHINDEN (Salut au Shinza)

Avancez vers le Shinza en Taito Shisei et faites Chakuza comme décrit dans le Chapitre 3 – Comportements. Avec votre main gauche, poussez le sabre de votre cuisse gauche jusqu'à votre avant-droit et amenez la main droite au creux de la main gauche. Placez votre index droit sur la garde du sabre, et tenez ensemble le Koiguchi et le cordon avec les quatre autres doigts. Transférez le sabre dans votre main droite. En même temps que vous placez votre main gauche sur la cuisse gauche, bougez le bout de la Saya (Kojiri) depuis l'arrière-gauche jusqu'à l'arrière-droite avec votre main droite. Assurez vous que la lame soit face à l'intérieur et mettez la garde du sabre au niveau de vos genoux. Posez calmement le sabre sur le sol, parallèlement à votre jambe droite. Laissez un espace entre votre cuisse et le sabre. Relevez la main droite du sabre et remettez la sur la cuisse droite. Selon la façon décrite dans les Comportements, faites Zarei. Après que vous ayez fini, remettez le sabre dans la position originelle en faisant chaque geste dans l'ordre inverse.

3. SOOGO NO ZAREI (Salut aux partenaires)

C'est similaire à Shinza E No Rei, mais signifiant un signe de respect aux professeurs et aux plus gradés. Vous commencez votre salut en premier et vous relevez le haut de votre corps après eux.

4. YAGAI DE NO TOREI (Salut au sabre debout)

Depuis Keito Shisei, déplacez la main gauche au centre de votre corps, et amenez votre main droite vers le côté intérieur de votre main gauche. Placez votre pouce droit sur la garde du sabre, et gardez le près de la bouche du Koiguchi, en même

temps que les cordons dans les quatre autres doigts. Assurez vous que la lame soit tournée vers l'extérieur et tendez vos deux bras au niveau de votre regard. Tandis que vous tenez le sabre devant vous, inclinez le haut du corps vers l'avant et saluez respectueusement. Hajime No Torei s'achève avec Taito en amenant le bout du fourreau au centre de votre abdomen et Owari no Torei s'achève avec Keito Shisei en amenant le sabre à l'arrière de la taille gauche.

5. SAGETO SHISEI (Posture debout en tenant le sabre)

Tenez sans effort le Koiguchi et le cordon avec votre main gauche. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit tourné vers le haut. Portez le sabre naturellement le long de votre corps, avec le Kojiri pointant vers le bas et en arrière. Utilisez ce Kamae lorsque vous vous tenez dans une position détendue (Yasume).

6. Détails concernant l'exécution du Enbu.

Il est important de réaliser le Enbu en toute conscience avec une posture et une tenue du sabre correcte. Faites des efforts pour montrer l'harmonie de l'esprit, du sabre et du corps. Consacrez vous à une exécution sérieuse, comme si vous étiez engagé dans un véritable combat au sabre.

7. KOKYU – Respiration.

Chaque fois que vous commencez un nouveau Kata, vous devriez débiter l'action après la troisième inspiration. Il est préférable de finir l'exécution par une expiration. Si c'est difficile, efforcez vous de ne pas montrer votre respiration à l'adversaire.

8. Comment tenir la Tsuka.

Tenez la Tsuka près de la garde du sabre avec votre main droite. Tenez l'autre bout avec votre main gauche. Faites attention à ne pas tenir l'extrémité et à vous assurer que l'auriculaire gauche ne touche pas le Maki Dome (nœud terminal de la Tsuka s'enroulant près de la fin de la poignée). Appliquez une poigne plus ferme sur les muscles du petit doigt que sur ceux du dessus, et tenez la poignée fermement avec votre petit doigt et votre troisième doigt. Les autres doigts doivent rester assez relâchés. Essayez d'imaginer que vous tenez un œuf. Toute la paume doit être en contact avec la poignée du sabre.

9. SAGEO (Cordon)

C'est une règle de lier un cordon au sabre. La façon dont le cordon est tenu, ou lié, dépend des écoles. Dans certains cas, un cordon n'est pas nécessaire.

POINTS POUR EXAMEN ET ARBITRAGE

Pour des raisons de simplicité, les questions suivantes ont été rédigées de telle façon à ce que la réponse à chacune d'elles soit en conformité avec la forme correcte, ou non.

REIHO

Assurez-vous que les participants l'exécutent d'une manière correcte.

1. MAE

- a) Est-ce que le candidat fait suffisamment Saya Biki quand il coupe le visage de l'adversaire avec Nukitsuke.
- b) Dans le Furi Kaburi, le sabre est-il tenu en donnant l'impression de piquer derrière l'oreille gauche.
- c) Est-ce que la pointe du sabre est au-dessus de l'horizontale dans le Furi Kaburi.
- d) Est-ce que le sabre est amené vers le bas sans hésitation durant Kiri Oroshi.
- e) Est-ce que la pointe du sabre est légèrement en-dessous de l'horizontale à la fin de Kirioroshi.
- f) Est-ce que l'aspect et la forme du Chiburi sont corrects.
- g) Est-ce que Noto est réalisé correctement.

2. USHIRO

- a) Quand la rotation est effectuée, est-ce que le pied gauche est déplacé suffisamment vers la gauche.
- b) Est-ce que la coupe horizontale est faite à la tempe de l'adversaire.

3. UKE NAGASHI

- a) Quand la parade est faite, est-ce que le haut du corps est bien protégé.
- b) Est-ce que le pied gauche est ramené derrière le pied droit. Et est-ce que la coupe est faite sur la ligne de Kesa.
- c) Après que la coupe ait été réalisée, est-ce que la main gauche est en face du nombril et la pointe du sabre un petit peu sous l'horizontale.

4. TSUKA ATE

- a) Est-ce que la Tsuka Gashira pointe sans équivoque vers le plexus solaire de l'adversaire.
- b) Quand l'adversaire de derrière est transpercé, est-ce fait avec le coude droit complètement étendu et, la main gauche amenant le Koiguchi au niveau du nombril.
- c) Quand la coupe est faite, est-ce selon une ligne centrale verticale et à partir de la position correcte au-dessus de la tête.

5. KESA GIRI

- a) Quand la première coupe haute est faite, est-ce que la main droite est située au-dessus de l'épaule droite quand le sabre est retourné.

- b) Quand le Chiburi est effectué, est-il fait selon un angle correct, pendant que la personne fait un pas en arrière avec le pied gauche, en même temps que sa main gauche saisit le Koiguchi.

6. MOROTE TSUKI

- a) La coupe initiale est elle bien faite depuis la tempe de l'adversaire jusqu'au menton, lorsque le Nuki Uchi est réalisé.
- b) Est-ce que le candidat amène son pied gauche derrière le droit. Est-ce que Chudan no Kamae est fait correctement et que le sabre pénètre dans la cible correcte du corps. Est-ce que la perforation est faite sans hésitation.
- c) Est-ce que le candidat amène son sabre au-dessus de sa tête dans un mouvement de parade, après l'avoir retiré du premier adversaire.

7. SANPO GIRI

- a) Est-ce que la coupe initiale sur le premier adversaire est faite diagonalement avec un angle correct, depuis le haut du côté droit de la tête vers le bas jusqu'à la base du menton.
- b) Est-ce que la coupe sur l'adversaire à gauche est réalisée sans hésitation.
- c) Est-ce que le sabre est relevé pour le Furi Kaburi, avec un mouvement de parade.
- d) Est-ce que la dernière coupe s'arrête à l'horizontale.

8. GAN MEN ATE

- a) Est-ce que la frappe initiale avec la Tsuka Gashira est faite entre les deux yeux.
- b) En se retournant pour faire face à la direction opposée, est-ce que la main droite est placée sur la hanche.
- c) En faisant face à l'adversaire arrière, est-ce que le corps est complètement tourné vers l'arrière, avec le talon arrière légèrement relevé et en ligne droite.
- d) Est-ce que la perforation est effectuée sans trop plier les genoux.

9. SOETE TSUKI

- a) Quand la première coupe diagonale est faite depuis l'épaule droite de l'adversaire jusqu'à sa taille, est-ce que la main droite est à la hauteur du nombril et, la pointe du sabre légèrement au-dessus de l'horizontale.
- b) Est-ce que le sabre est solidement tenu entre le pouce et l'index gauche et que la main droite est près de la hanche.
- c) Est-ce que la main droite termine en face du nombril après avoir fini le coup d'estoc, et est-ce que l'action de piquer atteint le plexus solaire de l'adversaire.
- d) En montrant le Zanshin, est-ce que le coude droit est naturellement étendu et que la main droite n'est pas plus haute ou plus basse qu'au niveau du torse.

10. SHI HO GIRI

- a) Est-ce que la frappe sur la main du premier adversaire est faite fortement et fermement avec le côté plat de la Tsuka.
- b) En effectuant Sayabiki, est ce que le Mune, près du Monouchi du sabre, est sur la poitrine, et est-il sûr d'enfoncer le sabre dans le plexus solaire de l'adversaire.

- c) Quand l'estoc est fait, est-ce que la main gauche est ramenée au centre au niveau du nombril et que les deux bras participent à la technique avec la tension correcte.
- d) Est-ce que la coupe finale est faite en passant par Waki Gamae, sans hésitation ou pause.

11. SOO GIRI

- a) Quand le sabre est dégainé en haut, est-ce dans une position correcte pour parer une attaque.
- b) En avançant, est-ce que le candidat fait Okuri Ashi.
- c) En faisant la coupe horizontale, est ce réalisé horizontalement selon un angle correct de la lame.

12. NUKI UCHI

- a) Quand le sabre est dégainé en haut et en dehors, est-ce que les deux pieds ont reculé de manière adéquate pour éviter la coupe descendante de l'adversaire.
- b) Quand la main droite est amenée vers le haut, est-ce sur la ligne centrale de leur corps
- c) Le pas en avant avec le pied droit est-il suffisant pour atteindre la cible.

17 Septembre 1988

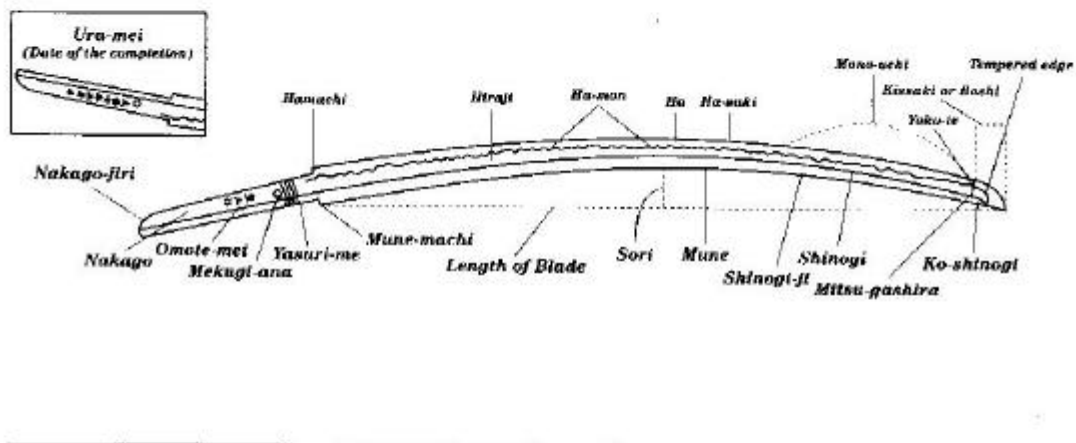
JUIPPON ME et **JUNIHON ME** (ajoutés)

2 Décembre 2000

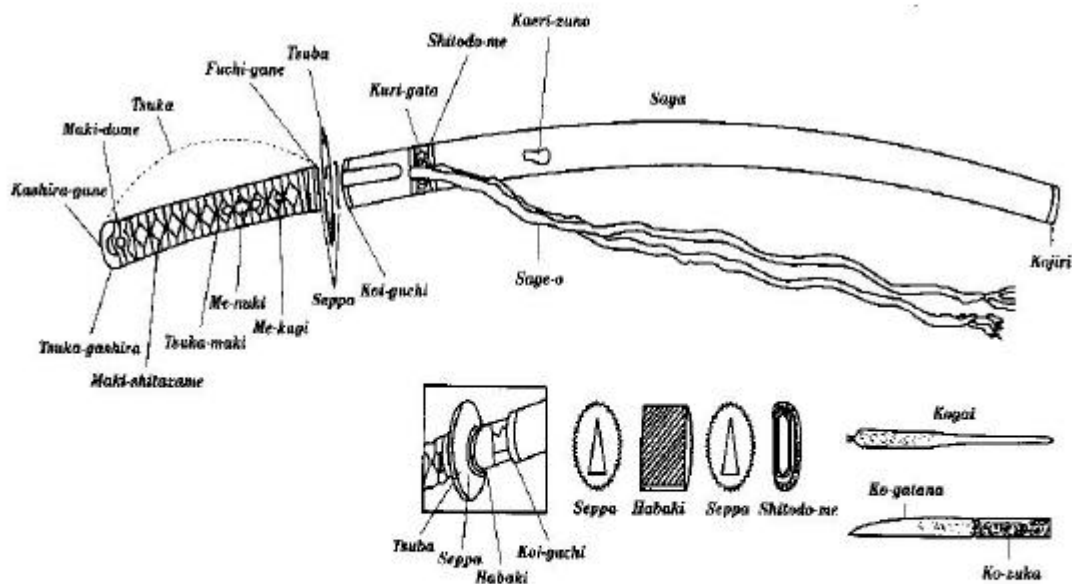
Structure du Nihon-Tô

Structure of the Nihon - tō

To-shin (Uchi-katana)

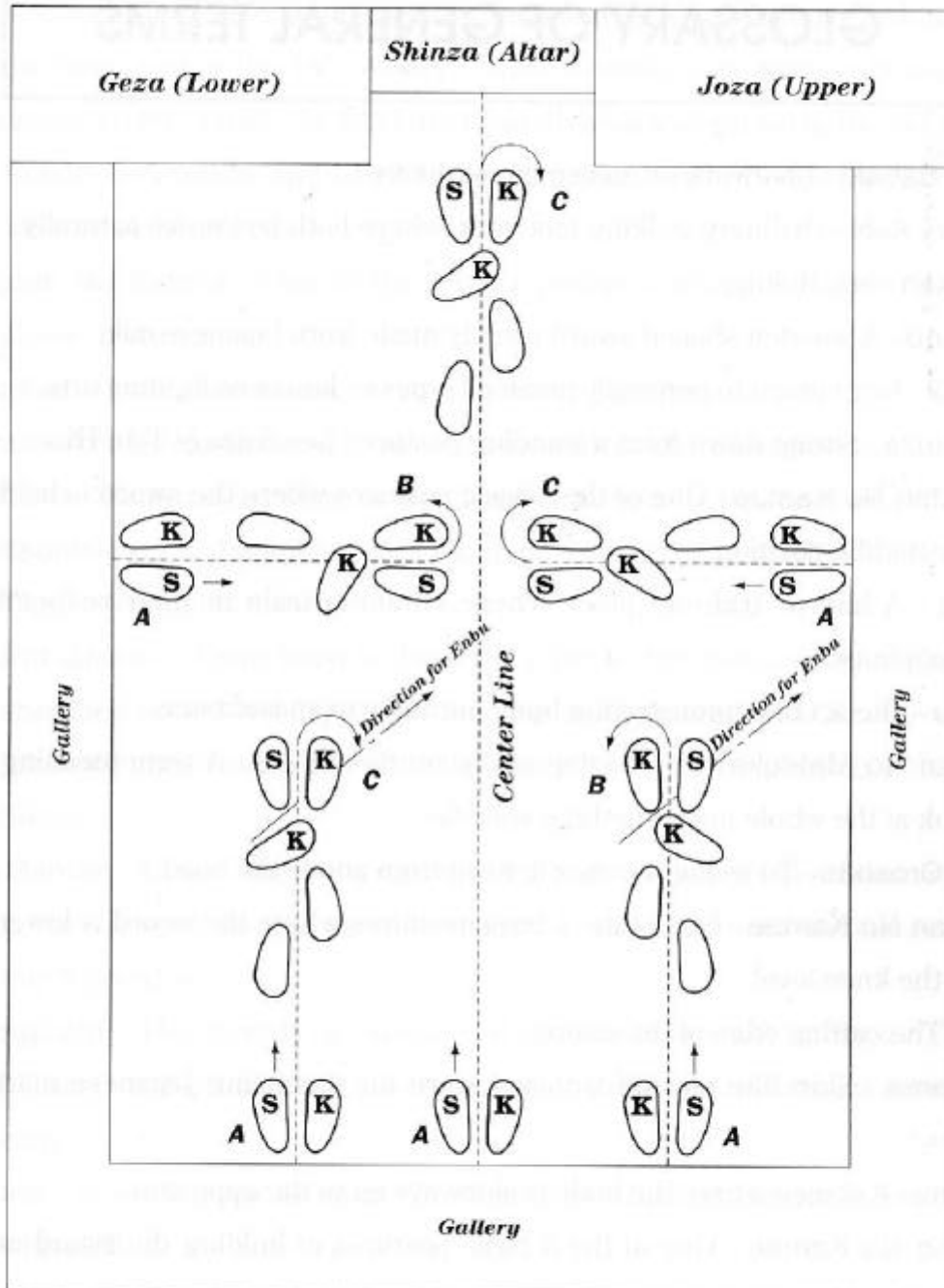


Koshirae (Koshirae of the Uchi-katana)



Comment avancer et pivoter en entrant ou quittant la zone du Shinden

How to step and turn in entering or leaving the Shinden area



Shimo No Ashi is shown as **S**, and *Kami No Ashi* **K**.

A. Step forward with **S**.

B. On return, step **K** back and turn anti-clockwise with **S**.

C. On return, step **K** back and turn clockwise with **S**.

GLOSSAIRE DES TERMES GENERAUX

Ashi Sabaki – Déplacement ou mouvement des pieds.

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

Bokken – Voir Bokuto.

Bokuto – Sabre en bois, généralement en bois de chêne du Japon.

Budo – Terme général désignant toutes les sortes d'arts de combat Japonais.

Chakuza – S'asseoir à partir de la position debout. Voir Seiza & Tate Hiza.

Chudan no Kamae – Une des cinq postures de base où le sabre est tenu dans une position intermédiaire.

Dojo – Une salle ou un lieu d'entraînement où les élèves pratiquent dans leurs disciplines respectives.

Enbu – Le fait de démontrer normalement du Budo devant une assistance.

Enzan no Metsuke – *lit.* Fixer du regard de lointaines montagnes. Un terme signifiant regarder l'ensemble et non quelque chose de spécifique.

Furi Oroshite – Balancer le sabre depuis la tête jusqu'en bas.

Gedan no Kamae – Une des cinq postures de base où le sabre est abaissé jusqu'au niveau du genou.

Ha – Le côté tranchant du sabre.

Hakama – Sorte de jupe-culotte plissée portée pour pratiquer les arts martiaux japonais.

Hanmi – Une posture où le corps est de biais par rapport à l'adversaire.

Hasso no Kamae – Une des cinq postures de base où le sabre est tenu près de l'épaule.

Hasuji – La ligne de coupe de la lame du sabre.

Iaido – Une forme de combat au sabre, où en dégainant la lame rapidement aboutit à abattre l'ennemi en une seule action. Il a été créé par Shigenobu Hayashizaki à la fin de la seconde moitié du 16^{ème} siècle. De nombreuses écoles ont été fondées durant la période Edo (1600 – 1868). En 1956, la division Iaido a été créée au sein de la All Japan Kendo Federation et, en 1969, le AJKF Iaido Kata a été établi.

Jodan no Kamae - Une des cinq postures de base où le sabre est tenu au-dessus de la tête.

Kamae – Mot commun, ou terme donné pour désigner une posture.

Kata – Mot donné pour désigner une forme ou un ensemble de mouvements de techniques.

Katana – Arme à un seul tranchant, désignant habituellement un sabre Japonais.

Katsuninken / Katsujinken – Terme de Bouddhisme Zen, donné pour désigner « La Véritable Voie » dans l'utilisation du sabre.

Keito Shisei – Terme utilisé en laido, en référence à la position dans laquelle le sabre rengainé est tenu sur la hanche gauche, en comparaison avec le Kendo qui emploie seulement Taito Shisei, pour décrire la même position en tenant un Shinai.

Ki Gamae – Un état où le corps est en alerte et prêt à agir en un instant.

Kigurai – Un état de maîtrise et de forte présence, provenant de la confiance acquise après beaucoup d'entraînement.

Koiguchi – La bouche ou l'ouverture du fourreau du sabre, ou Saya. Appelée par similitude avec la bouche ouverte de la carpe Japonaise Koi.

Kurai – Un mot donné pour désigner le degré où le caractère est associé avec l'habileté.

Metsuke – Position correcte, ou regard avec les yeux.

Mizouchi – Voir Suigetsu.

Morote – L'action d'utiliser les deux mains pour attraper ou tenir le sabre.

Morote Tsuki – L'action d'enfoncer le sabre avec les deux mains.

Mune – Le dos du sabre Japonais. Aussi appelé Mine.

Nion To – Un nom commun donné pour désigner un sabre fabriqué selon une méthode Japonaise.

Noto – L'action de remettre le sabre dans le fourreau. Un des mouvements de base du laï.

Obi – Une ceinture longue et étroite portée autour de la taille servant à porter le sabre.

Okuri Ashi – Une des manières fondamentales de déplacement où le pied droit est maintenu devant.

Rei – Comportement et conduite montrant respect et courtoisie envers les autres.

Rei Ho – Courtoisie ou politesse. Etiquette exigée dans tous les Budo.

Ryu Ha – Littéralement désignant l'Ecole. Habituellement, était censé désigner un fondateur ou un créateur.

Sage To – La position debout en tenant naturellement un sabre ou un Bokuto, les bras allongés.

Seiza – Une manière de s'asseoir avec les genoux en ligne et, les tibias et les bouts des pieds sur le sol. Les gros orteils des deux pieds doivent être adjacents, ou l'un au-dessus de l'autre, et les fesses reposant sur les talons. Le dos est droit et, les mains sont placées sur la partie haute des cuisses avec les doigts serrés. C'est considéré au Japon, comme la façon correcte de s'asseoir.

Shinken – Un sabre véritable ou réel.

Shinogi – Sur la lame du sabre, l'arête la plus élevée sur le plat de la lame qui court de la garde jusqu'au bout de la pointe du sabre (Kissaki).

Shinza – L'autel ou le lieu vénéré dans un Dojo ou une salle d'entraînement.

Shomen – Un mot désignant le devant. Par exemple : Shomen E no Rei.

Suigetsu – La zone creuse sous le sternum qui correspond au creux de l'estomac : plexus solaire, ou Mizouchi.

Tachi – Un type de sabre qui est courbé et généralement plus long que 60 cm.

Taito – L'action de placer le sabre dans le Obi (écharpe ou ceinture), ou de placer la main sur la hanche gauche lorsque l'on utilise un Bokuto.

Tatehiza – Assis avec le genou droit relevé.

Teito – voir Sageto.

Te No Uchi – L'utilisation générale de la main en coupant, tenant, resserrant ou relâchant la Tsuka.

Tsuba – Garde du sabre ; habituellement décorée, mais essentiellement une pièce de métal qui est insérée entre la poignée et la lame du sabre, pour protéger les mains.

Tsuba Moto – La zone du sabre proche, ou voisine, de la garde du sabre.

Tsuka – La poignée d'un sabre ; la partie qui est habituellement empoignée avec les mains.

Tsuka Gashira – L'extrémité de la poignée du sabre.

Tsuku – Piquer à la gorge, à la poitrine, ou au plexus solaire.

Ukenagasu – Parer les attaques de sabre adverses, en les détournant sur le côté, avec le Shinogi de son propre sabre. Le mouvement se trouve dans le Kata Sanbonme –Ukenagashi.

Waki Gamae – Une des cinq postures de base où le sabre est placé sur le côté du corps, en le cachant partiellement à la vue de l'adversaire en face.

Waza – Un automatisme d'adresse qui a acquis par un long et dur entraînement à la coupe, et par l'apprentissage de séries de techniques, ou Kata.

Zanshin – La posture du corps et l'état d'esprit dans lequel, même après avoir coupé, on reste en alerte et prêt à répondre instantanément à toute contre-attaque de l'adversaire. Ce qui signifie, qu'après avoir coupé, on devrait toujours être conscient de la distance entre soi-même et l'adversaire.

Zarei – Un salut fait à partir de la position cérémonieuse à genoux.

GLOSSAIRE DES TERMES DE COMPETITION

Fukushin – Un arbitre secondaire qui assiste l'arbitre principal. Normalement, il y en a deux dans les compétitions de laido ; mais ils ont la même autorité que le Shushin pour prendre ou appeler à des décisions.

Fusen Gachi – Une victoire sans combat car l'adversaire ne s'est pas présenté, ou s'est retiré de la compétition.

Gogi – L'action de suspendre temporairement un combat pour une consultation.

Hajime – Le mot utilisé voulant dire le départ ou le début.

Hantei – L'annonce faite par l'arbitre principal pour demander la décision d'un combat.

Senshu – Nom donné pour désigner un concurrent, ou un candidat à la compétition, ou à une épreuve.

Shiai – Un combat individuel ou par équipe qui est conforme aux règlements définis.

Shiai Jikan – Le temps limité pour un combat. Le temps moyen est de six minutes, mais il peut varier en fonction des différents tournois.

Shiai Jo – Le lieu, ou l'aire de combat où se déroulent les compétitions.

Shinpan – L'action de juger l'issue d'un combat.

Shinpan Cho – Le chef des juges qui supervise tous les combats et, la conduite des arbitres et des combattants lors d'une compétition.

Shinpan In – Un arbitre.

Shinpan Ki – Drapeaux rouge et blanc utilisés par les arbitres durant les combats.

Shinpan Shunin – Le juge ou l'arbitre central. Habituellement nommé lorsqu'il y a deux ou plusieurs aires de combat et pour assister le Shinpan Cho.

Shobu Ari – *lit.* Une victoire. Annonce faite pour indiquer une décision et pour que les autres arbitres baissent leurs drapeaux.

Shushin – Le chef ou l'arbitre principal. Habituellement, il annonce les résultats des combats.

Taikai – Littéralement, cela veut dire « compétition ».

Taikai Kaicho – Le président de la compétition ou du tournoi.

Yame – Le mot Japonais voulant dire « arrêt » ou « halte ».

Yasume – Le mot Japonais voulant dire « repos » ou « se mettre à son aise ».

GLOSSAIRE DES NOMS DES PARTIES DU SABRE

Noms des parties de la lame

Boshi – La pointe trempée de la lame.

Ha – Le véritable côté tranchant de la lame.

Hamon – La ligne de trempe tout le long du côté de la lame.

Kissaki – La pointe de la lame.

Mei – La signature du forgeron, habituellement gravée sur le Nakago.

Mekugi Ana – Le trou dans le Nakago où la cheville s'insère.

Mune – Le dos du sabre.

Nakago – Soie de la poignée de la lame.

Shinogi – L'arête de côté de la lame.

Shinogi Ji – Le côté plat de la lame.

Yokote – La partie à la pointe de la lame où se termine le Kissaki et commence le Ha.

Noms des parties des garnitures et du fourreau

Fuchi – Le collier installé autour de la tête de la poignée.

Habaki – Collier enfilé sur la lame et placé avant les Seppa et la Tsuba.

Kashira – Le pommeau de la poignée.

Koiguchi – L'ouverture du fourreau.

Kojiri – Le bout du fourreau.

Kurigata – L'anneau sur le côté du fourreau où le Sageo est noué.

Mekugi – Cheville en bois (ou en matériau solide) pour lier la poignée à la lame.

Menuki – Éléments ornementaux se trouvant sous le tressage de la poignée.

Sageo – Habituellement en soie ou en coton, utilisé pour attacher le fourreau au Hakama.

Same – Peau de raie utilisée comme revêtement sur la poignée en bois, sous la tresse.

Saya – Etui ou fourreau pour contenir le sabre.

Seppa – Cale métallique placée de chaque côté de la Tsuba.

Tsuba – Garde du sabre.

Tsuka – Poignée du sabre.

CONCLUSION

Note de l'éditeur de Mars 2004

Ce manuel est une interprétation de la version Japonaise qui existe actuellement uniquement au Japon. L'auteur espère avoir rendu accessible les points qui sont dans la version Japonaise au profit des personnes parlant Anglais. Il espère aussi donner aux lecteurs un aperçu de la manière dont les Japonais perçoivent les bases du laido, à travers ce qui est actuellement enseigné au Japon.

L'auteur a essayé de simplifier à la fois le format et le contenu pour une lecture aisée. Au début de chaque forme, il y a une brève explication sommaire. Les lecteurs qui le souhaitent pourront se référer au glossaire pour se familiariser avec les termes inconnus.

L'auteur a été informé à de nombreuses occasions que le point principal, ou l'accent, à mettre dans le laido repose sur le naturel dans l'exécution des katas. Ce qui signifie, étant donné les différences physiologiques entre les personnes, que les katas doivent être fait d'une manière qui reflète au mieux les mouvements naturels de leur propre corps. L'auteur, au travers de sa propre expérience, croit personnellement que cette réalisation est le développement le plus important dans le laido.

Traduction (*du Japonais à l'Anglais*) de Chris Mansfield
Mars 2004

Agréé par le Bureau International de l'AJKF
Mars 2004

Publié par All Japan Kendo Federation (Zen Nippon Kendo Renmei)
Mars 2004

Revu par All Japan Kendo Federation
Octobre 2006