

Extrait du Kenshinkyorai 2006 – Roquefort la Bédoule

Explications apportées par SAKUDO Masao Sensei

Anshi, 8ème Dan Kendo

Professeur à l'Université d'Education Physique d'OSAKA – JAPON

Les Suburi exécutés habituellement avec le Shinai diffèrent un peu de ceux que l'on exécute dans la pratique du Nihon Kendo Kata avec le Bokuto.

Les formes de coupe avec le Shinai sont moins circulaires que celles exécutées en majorité dans le Kendo Kata avec le Bokuto. Lorsque l'on utilise le Shinai, au départ la forme de la coupe est circulaire mais celle-ci se termine vers l'avant, le Shinai n'étant pas courbe, on allonge par conséquent plus le mouvement qu'avec le Bokuto ou le Katana qui eux sont courbes, la notion de coupe est différente et souvent inexistante avec le Shinai.

Dans l'utilisation du Bokuto il y a un peu plus la notion de la coupe, il est important d'intégrer cette différence dans notre propre corps.

A l'époque où il y avait encore beaucoup d'écoles de sabre différentes et l'on utilisait des sabres réels et donc tranchants, il y avait assurément cette notion de coupe circulaire.

Anciennement il y avait plus de deux cents écoles de sabre différentes, et la création du Nihon Kendo Kata a permis de réunir les meilleures techniques de sabre de toutes ces écoles.

Application grâce au Nihon Kendo Kata

Par exemple dans le Yohonme du Kendo Kata l'on pratique la forme allongée comme avec le Shinai lorsqu'Uchidashi et Shidashi attaquent ensemble Aï uchi men.

Dans le Ipponme, lorsque Uchidachi coupe sur le Men, il ramène les mains et coupe jusqu'en bas de manière plus circulaire.

Il est important selon de maîtriser correctement ces deux formes de coupe pour pratiquer un Kendo « correct ».

Il faut pratiquer le Kendo no Kata dans lequel, on peut utiliser ces deux formes de coupe.

Ces deux formes ont été intégrées au Kendo Kata parce que le Kendo Kata se situe entre l'ancienne pratique où l'on utilisait le Katana et la pratique plus moderne où l'on utilise le Shinai.

Pour ceux qui désire la forme du Katana, il est possible de le faire avec le Iaido au sein des anciennes écoles de sabre.

Nihon Kendo Kata

Les points importants= Nuki et Suriage

Nuki et Suriage doivent être exécutés en un seul temps. Les techniques de Nuki et de Suriage ont une grande importance en Kendo.

La technique de Suriage permet de ne pas recevoir et de pouvoir attaquer en réponse immédiatement.

La technique de Nuki permet par le déplacement du corps en même temps.

Pour cela ont été intégrées dans le Kendo no Kata deux techniques de Suriage et deux techniques de Nuki afin d'apprendre à maîtriser les déplacements. Il est pratiquement impossible de réaliser ces techniques en armure si elles ne sont pas exécutées en un seul temps. Il ne doit pas y avoir de séparation entre l'attaque et la défense. Lorsque l'on est en armure, l'on ne peut pas se contenter d'une esquive, sinon l'adversaire enchaîne.

Dans l'application l'on ne doit pas mettre de force extérieure mais beaucoup de force intérieure afin de pouvoir exécuter des techniques comme dans le yohonne où Shidashi n'oppose aucune résistance à l'attaque d'Uchidashi sur le tsuki et utilise le Maki gaeshi pour contrôler et riposter sur Men.

Toutes les esquives doivent être réalisées à partir de la ligne centrale du corps.

Bien sûr lorsque l'on travaille en armure, on a toutes les correspondances des frappes possibles.

Travail en commun sur un exercice pour le lien de la respiration/déplacement avec le kiaï :
Iiii -- Yaaa – Haaa – Ieïou – Tô,

pour les enfants et les débutants. Cette façon de pratiquer est pour apprendre à réaliser le kata dans une seule expiration. Il est important d'apprendre cela aux débutants.

Il faut le travailler afin d'obtenir quelque chose de fort.

Il faut bien retenir le déplacement et la façon de bouger le corps, il y a énormément de niveaux différents sur lesquels nous pouvons travailler le kata.

Il est important de s'exercer et de transmettre aux débutants les notions de ki et d'harmonie.

La justesse et correction technique viendront ensuite.

Ipponme

Il insiste sur le déplacement des pieds qui doit être exécuté avec les deux talons décollés : Dans les techniques de Suriage et de Nuki le déplacement doit se faire avec la partie avant des pieds cela permet de réaliser le waza en un seul temps, et d'être, même sur un recul, dans une position qui permette d'avancer rapidement et de manière équilibrée.

Sakudo Senseï souligne que quelque soit la technique que nous employons il faut être très fort et tout donner.

Le rôle d'Uchidashi est le rôle du professeur et il doit donc tout donner pour que l'élève puisse travailler.

Dans la prise du Chudan no kamae, l'articulation du pouce gauche doit être devant le centre et la pointe du sabre dirigée vers l'œil gauche de l'adversaire.

En hidari jodan, l'articulation du pouce gauche se place au centre du front.

Dans les phases de Zanshin l'on doit garder beaucoup de force ; il faut se grandir énormément et on doit être très expressif.

Uchidashi doit être extrêmement concentré, il ne doit laisser percevoir aucune faille dans son hidari jodan qui est légèrement en biais, Uchidashi ne laisse pas redescendre son sabre dans le dos avant de lancer l'attaque.

Shidashi en Migi jodan = le sabre est complètement au centre. Shidashi ne doit pas avoir de faille dans sa garde tout comme Uchidashi.

Uchidashi tente alors de briser la force des poignets de Shidashi et de couper dans le centre jusqu'en bas

Shidashi se déplace en retirant ses mains et son corps vers l'arrière et dans le même axe créant ainsi un vide dans lequel Uchidashi est aspiré, alors que dans le temps Shidashi a déjà rabattu son sabre sur le Men d'Uchidashi.

Shidashi attaque sans armer son sabre dans le dos, l'attaque de Shidashi se lance directement de migi jodan après l'exécution du nuki.

Uchidashi recule légèrement pendant que Shidashi abaisse son sabre jusqu'au niveau des yeux d'Uchidashi et celui-ci recule d'un 2ème pas plus grand, Shidashi le poursuit Uchidashi en prenant Hidari Jodan marquant ainsi le zanshin.

Nihonme

Uchidashi force la pointe de l'arme adverse pour que, lorsqu'il arme, le sabre de Shidashi revienne pour créer l'ouverture qui permette d'attaquer koté.

Uchidashi doit arrêter sa coupe sous l'avant-bras de Shidashi. Si l'on coupe jusqu'en bas Shidashi ne peut exécuter correctement le Koté en réponse.

Cette forme de koté Nuki koté est très difficile à réaliser en armure car le déplacement latéral et le retour au centre sont d'une grande difficulté dans la dynamique.

Il n'y a pas de Zanshin proprement marqué mais celui-ci est démontré par Uchidashi en reculant et reprenant le maï.

La forme du kata est théâtralisée comme dans le kabuki.

Même s'il n'y a pas de Zanshin sur Nihonme l'on garde la même intensité et l'on reste très concentré sur le partenaire.

Sanbonne

Uchidashi et Shidashi prennent le Gedan no Kamae et mettent toute l'énergie en reprenant le Chudan Kamae en poussant leur ki vers l'avant.

Uchidashi lance le tsuki de manière explosive. Il faut que Uchidashi concentre énormément d'énergie et attende l'opportunité pour attaquer à fond.

L'attaque d'Uchidashi se situe au niveau du plexus solaire, au milieu de l'estomac.

Dans l'attaque, on ne présente pas le sabre avec le tranchant de la lame orienté vers le bas car de cette manière, on ne peut profiter de la courbure du sabre. Le sabre doit être légèrement penché avec le tranchant orienté vers la droite de manière à utiliser la courbure et contourner ainsi le blocage du sabre.

De ce fait, Shidashi peut aisément dévier le sabre d'Uchidashi et l'oblige à faire un déplacement arrière en couvrant et absorbant (nayashi) le sabre d'Uchidashi.

La main gauche de Shidashi reste au centre. Shidashi absorbe le tsuki d'Uchidashi et renvoie le tsuki en prenant le centre de manière très forte, en redressant également son sabre (tranchant orienté vers le bas).

Uchidashi résiste une première et une deuxième fois et ensuite est débordé. Le contrôle se fait avec le shinogi en gardant la pointe au centre, et en reculant (en croisant les pieds) sur le tsuki de Shidashi.

Les pointes restent sur la ligne centrale. Elles sont dirigées vers les gorges. La position d'Uchidashi est légèrement en oblique sur la gauche (1ère esquivé) et ensuite sur la droite (2ème esquivé).

Les 2 parades d'Uchidashi sont exécutées sans faire de grands mouvements, juste l'on contourne le sabre de Shidashi.

Après les 3 pas de poursuite, la pointe de Shidashi termine au milieu des deux yeux de Uchidashi.

Il faut s'exercer en ne relâchant jamais la respiration.

Dans ce kata, il est important de prendre le centre.

Les pieds d'Uchidashi ne sont pas ouverts; les hanches sont verrouillées dans le sens du sabre.

Yonhonme

Les 3 gardes que l'on retrouve dans les 3 premiers katas se prennent au centre du corps. Ces gardes peuvent se pendre en armure, ce qui diffère dans Yonhonme avec Hasso et Waki gamae, qui ne se prennent pas en armure au kendo actuel.

Pour prendre Hasso no kamae vous prenez Jodan et de là vous descendez légèrement à droite d'un poing d'écart du côté de votre bouche, le sabre n'est pas vertical mais légèrement oblique vers l'arrière, la main gauche se trouve au niveau du plexus, le pied gauche s'ouvre un petit peu mais pas complètement. Le tranchant est dirigé vers le partenaire.

A partir de Chudan no kamae, pour prendre le Waki gamae, la tsuba vient au niveau de la bouche et descend tout en reculant le pied droit; il faut un mouvement ample, le poignet de la main gauche n'est pas fléchi et se place sur la hanche droite à peu près à un poing latéralement par rapport au centre. Le tranchant est dirigé en oblique, ni à l'horizontale ni vers le sol de manière à ce que Uchidashi ne distingue pas le sabre qui est caché derrière le corps de Shidashi.

Les pieds ne sont pas du tout parallèles, mais légèrement ouverts. Lorsqu'on avance, on croisent les pieds, mais on garde le même angle entre les deux pieds.

C'est important de comprendre ces deux kamae afin de faire correctement le yonhonme.

Ce quatrième kata vient d'une école ancienne et la garde Hasso vient du fait qu'avec une armure ancienne l'on ne pouvait pas prendre le jodan.

Habituellement l'on fait des grands pas mais sur ce kata non, car on doit gérer différemment la distance. Contrairement à Ipponme l'attaque de men se fait en projetant le sabre vers l'avant et l'on va couper jusqu'au niveau du menton.

Cette façon de frapper apprend à attaquer vers l'avant pour éviter de produire des attaques qui rebondissent sur le men adverse.

Il faut garder cette image de yonhonme dans l'attaque du men en armure. Les sabres se croisent sur l'attaque de men et le point de croisement doit se situer au niveau des épaules.

Si la distance est trop proche en reprenant le kamae c'est Uchidashi qui reprend la distance idéale pour pouvoir faire un tsuki.

Le maai pour faire un tsuki et pour faire un Shomen n'est pas le même.

Dans la position d'Aiuchi men, l'on ne met pas de force mais l'on essaie de garder fortement le centre en reprenant la distance. Il faut là aussi travailler la force dans le bas du ventre.

Lorsque la distance le permet Uchidashi lance le tsuki vers le poumon droit de Shidashi; à ce moment là celui-ci amorçe le déplacement du pied gauche en exécutant maki gaeshi. Uchidashi est entraîné vers l'avant et trouve le vide.

Il n'y a pas de prise de Zanshin de manière forte de la part de Shidashi par contre celui-ci reste très concentré lorsque Uchidashi reprend le centre; c'est la forme de zanshin à employer.

Le lien entre les deux est constant.

Il faut absolument avoir les poignets souples pour exécuter en un seul mouvement le Maki gaeshi. Cette souplesse développée dans ce mouvement permet d'avoir un bon kirigaeshi et de contre attaquer rapidement sur suriage et kaeshi.

Gohonme

Uchidashi prend le Hidari Jodan, Shidashi dirige son sabre vers le poignet gauche d'Uchidashi, le tranchant du sabre de Shidashi est légèrement en oblique, il n'est ni droit ni couché, il doit suivre harmonieusement la position du corps de Shidashi.

Après les 3 pas, Uchidashi lance une coupe pour trancher la tête jusqu'au menton, il doit pour cela arriver dans la distance et couper sur un seul pas du pied droit.

Shidashi recule des deux pieds sans que les talons touchent le sol (idem dans le Iponme) afin de pouvoir ré-avancer rapidement, tout cela en exécutant le Suriage.

Malgré le recul de Shidashi le Suriage doit être fait en avançant les mains pour aller à la rencontre du sabre d'Uchidashi.

Shidashi prend le Zanshin en reculant son pied droit et en se mettant hidari Jodan (1^{er} recul) et revient en Chudan en reculant son pied gauche (2^{ème} recul).

Le retour au point du départ (3 pas) se fait lentement car après avoir exécuté la phase du kata avec une grande intensité, il est nécessaire de revenir lentement.

Ropponme

Shidashi prend le gedan et avance 3 pas en même temps que Uchidashi.

Dans la distance, il remonte son sabre en chudan. Cela doit se faire avec une respiration très forte ce qui oblige Uchidashi, qui ne peut résister, à reculer.

Dans un même temps, Uchidashi prend le Hidarti Jodan en reculant, et Shidashi menace directement le poignet gauche avec la possibilité de le toucher ou de le frapper tsuki.

Shidashi continue à projeter son ki ce qui oblige Uchidashi à reprendre le chudan en reculant à nouveau et, toujours sous la pression constante, à lancer une attaque de kote.

Shidashi saisit l'opportunité qu'il a créée en exécutant sur l'attaque d'Uchidashi un Suriage koté.

Le Suriage koté se réalise avec le Shinogi du sabre. Ce n'est pas une ouverture comme Arai, la coordination avec le corps doit être parfaite pour le faire dans le temps.

C'est au moment où Uchidashi soulève la pointe pour exécuter le koté que l'on doit rentrer pour faire le Suriage. L'on ne doit pas ouvrir le Kensen et lorsque la pointe d'Uchidashi commence à descendre l'on exécute le Suriage.

Il est important là aussi d'avoir une bonne relation avec le partenaire.

Nanahonme

Le Ki-atari permet de tester le partenaire, s'il est surpris et recule, cela permet d'attaquer, s'il est calme et résiste, les forces sont à égalités.

Uchidashi lance son attaque avec omote Shinogi (côté gauche de la lame) la pointe du sabre vers la gauche au niveau de l'estomac;

Shidashi contrôle le Maai en bloquant également avec son omote Shinogi, tout en reculant le corps mais en conservant la force vers l'avant avec son sabre.

Les forces s'annihilant tous deux reprennent le Chudan.

Pour le Nuki do, lorsque l'on pratique en Bogu, on exécute le do sur le pied droit. En pratiquant le kata, Nuki do se fait différemment.

Lorsque l'Uchidashi arme et frappe (pied gauche/pied droit), préalablement l'on déplace le pied droit tout en gardant le kensen devant et sur la coupe d'Uchidashi, Shidashi exécute le Nuki do en passant le pied gauche devant le pied droit ayant au préalable défini l'angle de déplacement.

Le déplacement du pied droit finalise la position de Shidashi avec le genou droit au sol et le regard vers Uchidashi. Le regard de shidashi n'a pas quitté Uchidashi depuis le début.

La coupe se termine en ayant le sabre vers le bas.

Uchidashi sur sa coupe garde un temps le regard devant lui, ensuite il dirige son regard vers Shidashi. Shidashi dès qu'Uchidashi le regarde prend la garde Waki sans modifier sa position des jambes et lorsqu'Uchidashi se retourne en faisant le Furi kaburi (armer sur la tête), Shidashi modifie alors sa position pour être de face en ayant pris dans le même temps le chudan.

Uchidashi recule d'un pas pour permettre à Shidashi de se relever.

Une fois debout l'on garde la force dans les deux sabres pendant le retour à la position initiale.

Comme c'est le dernier kata de la série avec le grand sabre, sur le retour à la position de salut debout, l'on ramène le pied gauche collé au droit dans le cinquième pas.