

ZEN NIPPON KENDO RENMEI

IAI



ZEN NIPPON KENDO RENMEI IAI

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

**Traduction du manuel d'Octobre 2009
en version Anglaise
par Luc GUYOT & Philippe MERLIER**

<http://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	23
Points pour Examen et Arbitrage	Page	25
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 et issus des origines du sabre japonais. Les personnes qui pratiquent le Kendo se réfèrent souvent à la saisie du sabre, à l'esprit aussi bien que le Batto (dégainer le sabre) ou au Noto (rengainer le sabre) du laido. On pose parfois la question aux pratiquants de Kendo s'ils pratiquent aussi le laido. Si leur réponse est négative, alors les gens pourraient penser que cela est curieux, car comme le Kendo et le laido vont main dans la main, cela est considéré comme normal que les gens qui pratiquent le Kendo, doivent aussi pratiquer le laido, et vice-versa.

En pratiquant le laido avec un « vrai » sabre, les pratiquants de Kendo peuvent espérer atténuer les critiques qu'ils font seulement tournoyer leurs 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 conformité avec ce livre, en 1968 à Kyoto,. 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 obscures. Je vous recommande de poursuivre encore plus dans le futur.

Mai 1969

All Japan Kendo Federation

Directeur Administratif
Kasuo Otani

Révision du Livre Zen Nippon Kendo Renmei IAI

Le premier Zen Nippon Kendo Renmei 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 rencontré quelques erreurs d'impression et des mots inopportuns. Nous pensons aussi que quelques phrases sont difficiles à comprendre ou à imaginer et par conséquent 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 compilée en 1969.

Au tournant de ce siècle, nous avons décidé d'ajouter deux nouvelles formes pour perfectionner l'équilibre et pour que plus de gens prennent plaisir au All Japan Kendo Federation 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 (Tsukagashira) 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 le obi (ceinture) 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. Mettez le tranchant de la lame dirigé vers le bas avec la Tsukagashira vers l'arrière. votre bras droit. 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, étendez les deux bras en même temps 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 montrez Enzan No Metsuke (regardant les montagnes au loin). Soyez conscient de tout autour de vous.

d) ZAREI (Salut)

Plier le haut de votre corps vers l'avant, tout en restant en position assise. Placez votre main gauche, puis la droite, sur le sol devant le sabre et, faites un 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 dans 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, replacez 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 seulement. 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 autour 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 votre avant-droite 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 serrez-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 l'intérieur droit de 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 (Quitter 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 trois pas en commençant avec le pied gauche, faites un tour de 180° à droite, et quittez l'aire.

REALISATION DES KATAS

Les paragraphes suivants, pour chaque forme, résumant et introduisant 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 action horizontale, puis abattez le sabre vers le bas, à partir du dessus de la tête, par une action verticale.

- a) Asseyez-vous en Seiza, face au Shinzen. Prenez doucement le sabre avec les deux mains, en le dégageant légèrement de la bouche de la Saya. Levez 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 votre main gauche sur la bouche de la Saya, tout en la tirant en arrière, et en vous assurant que le petit doigt gauche est en contact avec la ceinture. Assurez-vous que le tranchant de la lame soit orienté vers le haut. Appliquez de la force dans le bout de vos orteils, tournez le sabre en position horizontale juste avant que la lame ne sorte du fourreau. Tendez vos hanches, placez votre pied droit en avant et lancez une coupe à la tempe droite votre adversaire. Le sabre doit finir en position horizontale.
- b) Avancez votre genou gauche sur une ligne droite vers 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 le pied droit vers l'avant, coupez vers le 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 dessus du Obi, à l'endroit où passe la Saya. Tournez le tranchant du sabre de manière à ce qu'il soit dirigé vers la gauche en pivotant le poignet droit, de telle sorte qu'il soit 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 arrivent près de votre tempe droite. Tout 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⁾ p.e. la ligne de

l'étoile d'un moine ; la ligne diagonale en travers du torse faite par un des rabats de la robe). Après avoir ôter le sang, soyez prêt à faire lai Goshi ⁽²⁾.

(1) Le Chiburi effectué suivant la ligne du Kesa a une sensation similaire que celle d'égoutter l'eau d'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 de la lame soit maintenu à 45 degrés durant l'action du Chiburi.

(2) lai Goshi est la démonstration du Zanshin (conscience). Les genoux doivent être légèrement fléchis et les hanches baissées.

- d) En effectuant lai 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. Quand la main droite amène le sabre en contact avec la gauche, le point de contact doit être le Tsubamoto (le point le plus proche de la Tsuba). En rengainant le sabre, le doigt gauche du milieu doit tenir le Koiguchi, et votre pouce et index gauche doivent soutenir le dos du sabre près de la Tsuba. Etendez votre coude droit sur la diagonale avant-droite et laissez la pointe du sabre dirigée vers votre taille 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 le fourreau. Amenez le genou arrière vers le bas jusqu'à toucher le sol, en même temps que s'achève le Noto. Lorsque vous avez fini de rengainer le sabre, placez votre pouce gauche sur la garde du sabre. La garde du sabre doit se trouver en face de votre nombril. Gardez le sabre dans une position naturelle et horizontale.
- e) Tout en vous levant, ramenez le pied arrière vers l'avant, parallèlement à votre pied de devant. Retirez votre main droite de la Tsuka et prenez Taito Shisei. Revenez à votre position originelle de départ en reculant de trois pas, en commençant par le pied gauche.

2. NIHON ME - USHIRO (Derrière)

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 action horizontale, et ensuite, abattez le sabre vers le bas, depuis le dessus de la tête, dans une action verticale.

- a) Faites face au Shinzen, puis 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 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 leur temple. 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 originelle de départ en faisant trois pas vers l'arrière, en commençant avec votre pied gauche.

3. SANBON ME - UKE NAGASHI (Recevoir, Parer & Couper)

Lorsque la personne à votre gauche, se lève soudainement avec l'intention de vous couper, vous pariez son sabre avec l'arête sur le côté de votre sabre et vous la coupez, en partant du dessus de la tête, par une action en diagonale vers le bas.

- a) Asseyez en position Seiza en faisant face à droite. Tout en tournant votre tête vers la gauche pour regarder l'ennemi, agrippez promptement votre sabre avec les deux mains. Sans faire de pause, relevez vos hanches et appliquez de la force aux pointes de vos orteils droits. Étendez votre taille 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 près de 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 pariez le sabre de l'adversaire. En parant, la lame doit être orientée pour maximiser l'angle de déflexion avec le Kissaki orienté vers le bas, afin que le sabre protège le haut du corps.

N.B. En faisant la parade, 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 et devant votre tête, vous vous retrouverez naturellement bien positionné et face à votre adversaire.

- b) Après avoir paré, tournez la pointe du sabre vers le haut à droite et face à l'adversaire qui est maintenant légèrement sur votre gauche. Placez votre main gauche au bout de la Tsuka, puis sans arrêter le sabre, faites un pas en arrière avec le pied gauche et amenez le sabre en diagonale vers le bas, depuis 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 plus bas que 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 soyez sûrs que le tranchant reste orienté vers l'avant. Gardez la paume de la main droite orientée vers le haut et maintenez une saisie souple sur la poignée.
- d) Retirez votre main droite de la poignée et replacez-la, cette fois-ci en saisissant la Tsuka par-dessus.

- e) Retirez votre main gauche de la poignée et empoignez le Koiguchi. Avec votre main droite, amenez la pointe du sabre depuis le bas et placez 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, baissez votre genou gauche vers le sol.
- f) Tout en vous levant, ramenez le pied arrière vers l'avant aligné avec celui de devant. Retirez votre main droite de la poignée, prenez la position Taito Shisei, et revenez à votre position originelle de départ, en faisant un demi-pas en commençant par le pied gauche.

IAI HIZA NO BU (Série Genou Levé)

4. YONHON ME – TSUKA ATE (Frappe avec le bout de la poignée)

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 de devant, ensuite, dégainez et poignardez l'adversaire arrière. En vous retournant vers l'avant, abattez le sabre, du dessus de la tête, en une action verticale pour vaincre le premier adversaire.

- a) Asseyez-vous dans la position Iai Hiza ⁽¹⁾ et face au devant. 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 l'adversaire avec la Tsukagashira (pommeau de la poignée), en faisant une action de poussée, avec le sabre toujours dans la Saya.
- (1) Après avoir pris 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 côté de lui, et allongez le pied gauche. Assurez-vous que le genou droit est dirigé vers votre diagonale droite et asseyez vous naturellement en plaçant les fesses sur le talon gauche. Fermez les mains pour former des poings souples serrés, 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 votre 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 amenez le Mune, près du Monouchi, reposant sur le torse. Le tranchant de la lame doit être tourné vers l'extérieur de vous. Détendez le bras droit et perforez le plexus solaire de l'adversaire à votre arrière. Assurez-vous que la pointe du sabre soit horizontale et alignée avec la ligne centrale de votre adversaire. Simultanément, ramenez votre main gauche à votre centre, en la gardant en contact avec votre corps, 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 retournant 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 avec un sentiment naturel de protection. Placez votre main gauche sur la poignée et coupez l'adversaire vers le bas, de la même façon que celle décrite dans Mae.
- d) Sans changer votre posture, relâchez la main gauche de la poignée et placez-la sur la hanche gauche, par-dessus la ceinture. Dans le même temps, exécutez une action horizontale vers la droite avec votre main droite, Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi). Quand vous égouttez le sang du sabre, 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 bas que le niveau horizontal.
- 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 à l'avant, avec le genou gauche au sol. S'asseoir sur les deux talons relevés.
- f) Avancez votre taille 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, prenez Taito Shisei, et revenez à votre position originelle 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 en abattant son sabre depuis le dessus de la tête. Coupez le Immédiatement en diagonale, d'abord vers le haut en partant depuis la droite de la taille, et ensuite vers le bas depuis l'épaule gauche à travers la ligne Kesa.

- a) Faites trois 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 depuis la droite de la taille jusqu'à l'épaule gauche, avec votre main droite. Quand vous avez fini de couper, la main droite doit se trouver au-dessus de votre épaule droite avec le sabre relevé dans une position naturelle.
- b) Laissez vos pieds tels qu'ils sont et remettez la Saya dans 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 couper vers le haut et vers le bas doit être fait en un seul mouvement continu. Quand vous avez

terminé, la main gauche doit être devant votre nombril et, la pointe du sabre légèrement plus bas que l'horizontale et pointant vers la gauche comme dans Ukenagashi.

- c) Amenez votre pied droit en arrière en effectuant Hasso No Kamae et démontrez du Zanshin.
- d) Tout en reculant avec votre pied gauche, retirez la main gauche de la poignée et empoignez la bouche du fourreau (Koiguchi). Effectuez Kesa ni Furi Oroshite no Chiburi, en amenant le sabre diagonalement vers le bas, pour finir à 45° à l'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 originelle en faisant trois pas en arrière, 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 à la tempe droite du premier adversaire de devant, suivie par une pique à deux mains dans le plexus solaire. En vous tournant ensuite vers l'adversaire de derrière, amenez le sabre au-dessus de votre tête et faites une coupe verticale vers le bas. Enfin, tournez une fois encore vers l'avant et coupez le dernier adversaire de la même façon.

- a) Déplacez-vous vers l'avant en commençant avec votre pied droit. Dès que vous placez votre pied gauche, saisissez le sabre avec les deux mains et débloquez le sabre de la Saya. Tout en bougeant votre pied droit vers l'avant, tournez le haut de votre corps légèrement vers la gauche, en même temps que vous dégainez le sabre, et coupez vers le bas le visage de l'adversaire de la tempe droite jusqu'au menton.
- b) Amenez votre pied arrière jusqu'au talon de votre pied avant, dans le même temps que vous amenez le sabre en Chudan No Kamae (position intermédiaire), en tenant la Tsuka avec les deux mains. Ne modifiez pas la distance et la position de votre sabre. Sans hésitation, faites un pas en avant avec votre pied droit et, perforez le plexus solaire de votre adversaire avec les deux mains
- c) En faisant une rotation de 180° vers votre gauche, en utilisant votre pied droit comme un axe, retirez le sabre. Déplacez légèrement votre pied gauche vers la gauche et avec une action de parade, levez le sabre au-dessus de la tête. Il est important d'utiliser la Tsukagashira pour conduire ce mouvement. Dès que vous vous êtes tournés vers cet adversaire, faites un pas en avant avec le pied droit et coupez vers le bas, en une action verticale Kirioroshi. Quand vous

avez fini de couper, les deux mains doivent être en face de votre nombril et le sabre doit être tenu dans une position horizontale.

- 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 vers le bas, finissant en position horizontale, 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), tout en replaçant la main gauche sur le côté gauche de la ceinture.
- f) Amenez votre main gauche vers l'avant, depuis la ceinture, et agrippez 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 originelle de départ, en commençant par votre pied gauche.

7. NANAHON ME – SANPO GIRI (Trois directions de coupe)

Des adversaires en face, à votre gauche et à votre droite, projettent de vous attaquer alors que vous marchez. Dégainez votre sabre et coupez immédiatement le premier adversaire à votre droite, depuis le dessus de la tête. Coupez l'adversaire suivant à votre gauche, en tournant pour être face à lui, et finalement repivotez vers l'avant et coupez le dernier adversaire verticalement de haut en bas.

- a) Faites cinq pas vers l'avant en commençant du pied droit. Saisissez le sabre avec les deux mains au moment où votre pied gauche avance sur le quatrième pas. En repoussant l'adversaire en face, 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 et à droite. Les deux pieds doivent finir en diagonal vers la droite. Faites une coupe diagonale vers le bas, 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, amenez le sabre au-dessus de la tête avec une action de parade, et en prenant la poignée avec la main gauche. Sans hésitation, coupez de haut en bas, selon une ligne droite au centre du second adversaire, menant le sabre à finir à l'horizontal.
- c) Tournez vous pour faire face au dernier adversaire, en utilisant votre pied gauche comme un axe. Faites une action de parade en même temps que vous amenez le sabre au-dessus de la tête. Puis, en vous déplaçant vers l'avant avec le pied droit, faites une troisième et dernière coupe vers le bas, de la même manière que précédemment.

- d) Alors que vous reculez le pied droit en arrière, prenez Morote Hidari Jodan No Kamae (sabre tenu selon un angle de 45° au-dessus de la tête avec les deux mains, avec 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 (grande action d'égoutter le sang de la lame, en commençant de la position Jodan, avec le sabre coupant vers le bas selon la ligne Kesa). Ces trois actions, du sabre, de la main gauche, et du pied gauche, doivent toutes se terminer en même temps.
- f) Glissez la main gauche vers l'avant, depuis la ceinture jusqu'au Koiguchi, et faites Noto.
- g) Amenez votre pied arrière en ligne avec celui de devant, retirez votre main droite de la poignée, et prenez Taito Shisei. Revenez à votre position originelle de départ, en faisant cinq petits pas, en commençant par le pied gauche.

8. HAPPON ME – GAN MEN ATE (Frappe au visage)

Alors que vous vous promenez, des adversaires en face et à l'arrière ont l'intention de vous attaquer. Premièrement, frappez le visage de l'adversaire en face de vous avec le bout de la Tsuka, puis, enfoncez la pointe du sabre dans le plexus solaire de l'adversaire situé dans votre dos. Retournez vous et coupez le premier adversaire verticalement, de haut en bas, depuis le dessus de la tête.

- a) Faites trois pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Saisissez 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 le pied gauche se déplace en avant. Frappez violemment l'adversaire entre les yeux, en utilisant la Tsukagashira, en même temps que le pied droit avance. Cette action utilise à la fois le sabre et le fourreau tenus ensemble avec la main gauche et la main droite. Utilisez un déplacement de pied naturel Okuri Ashi pour atteindre la cible.
- b) Immédiatement, tournez de 180° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, et dégainez le sabre de la Saya. Placez votre pied gauche vers votre gauche, et tournez vous vers l'adversaire à votre arrière. Votre hanche droite et la ligne du sabre doivent être maintenant alignées avec la ligne centrale de départ originel. Placez votre poing droit sur votre taille et gardez le sabre horizontal avec le côté tranchant de la lame en direction de 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 passant par une action de parade. Saisissez la poignée avec votre main gauche et faites face à l'adversaire devant vous. Immédiatement, faites un pas en avant avec votre pied droit et coupez verticalement vers le bas jusqu'à la position horizontale.

- d) Sans bouger vos pieds, retirez votre main gauche de la poignée et placez-la à la hanche sur le dessus de la ceinture, et en même temps, faites Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi).
- e) Glissez votre main gauche de la hanche gauche vers le Koiguchi, saisissez le, et faites Noto.
- f) Après que le sabre ait été rengainé, 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 à deux mains)

Vous êtes en train de marcher, lorsque soudainement une personne apparaît à votre gauche, avec l'intention de vous attaquer. Interrompez-la en prenant l'initiative de dégainer votre sabre, et de couper diagonalement à travers son épaule droite. Puis, enfoncez le sabre dans son abdomen, tout en faisant un pas vers l'avant.

- a) Faites trois pas vers l'avant, en commençant avec le pied droit. En même temps que vous faites un pas avec votre pied gauche, tournez vous pour regarder vers l'adversaire à votre gauche, en plaçant naturellement les deux mains sur le sabre au même moment. Continuez d'avancer avec un demi-pas, avec le pied droit et utilisez-le comme un pivot pour tourner votre corps et faire face à votre adversaire. Faites un pas en arrière avec votre pied gauche, et 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 vers le bas le long de la ligne Kesa. Quand vous avez fini de couper, votre main droite doit être à la hauteur de votre nombril, avec la pointe du sabre 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 prenez Soete Tsuki no Kamae ⁽¹⁾. Immédiatement, amenez 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 horizontal.
- (1) Tenez fermement le milieu du dos du sabre avec votre pouce et votre index gauche. Placez votre main droite, tenant la poignée, près de votre taille droite, 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 en le pivotant par-dessus le dos des doigts de la main gauche, en abaissant la pointe du sabre avec le tranchant orienté vers le bas et l'avant. En même temps, amenez votre main droite devant votre poitrine droite, Kamae ⁽¹⁾ et montrez 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 tendez légèrement votre coude droit pour s'assurer que l'angle, entre l'avant-bras et le sabre, soit approximativement de 90°.
- d) Retirez votre main gauche de la lame et saisissez le Koiguchi. Tout en reculant d'un pas avec votre 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 originel, d'abord en tournant pour faire face au devant, puis en faisant trois pas en commençant par votre pied gauche.

10. JUPPON ME – SHI HO GIRI (Quatre directions de coupe)

Vous rencontrez quatre ennemis qui ont l'intention de vous attaquer. Contrechargez le premier en utilisant Tsuka Ate sur sa main droite, en diagonale avant-droite,. Ensuite, perforez le plexus solaire de l'adversaire suivant, à votre diagonale arrière-gauche. Continuez par couper verticalement vers le bas, les trois autres, en tournant de 18 degrés à votre droite, puis à 90 degrés à votre droite, et finalement à 180 degrés à votre gauche.

- a) Faites deux pas en avant, en commençant avec votre pied droit. Dès que le pied gauche avance, tournez vous vers l'adversaire à votre diagonale avant-droite et agrippez la Tsuka avec les deux mains. Projetez le sabre sans dégainer la lame et frappez la main droite de l'adversaire avec la partie plate de la Tsuka, en même temps que vous bougez le pied droit vers l'avant, suivi par le gauche.
- b) Immédiatement, faites Sayabiki avec votre main gauche et tournez vous vers l'adversaire à 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 poussez la main gauche vers l'intérieur jusqu'au nombril. Détendez votre coude droit et enfoncez le sabre dans le plexus solaire du corps de l'adversaire. Quand vous placez le dos du sabre sur votre poitrine et quand vous enfoncez votre sabre dedans l'adversaire, le haut de votre corps doit prendre la même posture que 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 faisant face au côté).
- c) Maintenant, tournez vous à nouveau vers le premier adversaire à votre diagonale avant-droite. Amenez le sabre au-dessus de la tête, en même temps que vous le dégagez de l'adversaire arrière. Saisissez 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 verticalement avec une action de haut en bas. Cette action de Furikaburi doit être faite souplement et en une action.
 - d) Tournez ensuite à 90° vers l'adversaire à votre diagonale droite. Avec le sentiment de parer une éventuelle coupe de sabre, utilisez votre pied gauche comme un axe pour tourner et, en faisant un pas en avant avec votre pied droit, faites une coupe verticale de haut en bas jusqu'à l'horizontale.
 - e) Tout en vous tournant vers l'adversaire de derrière en diagonale avant gauche, baissez la pointe de votre sabre juste en-dessous la hauteur de votre genou, et tournez de 180° vers la gauche, en utilisant le pied droit comme un axe. Déplacez votre pied gauche vers la gauche et faites face à l'adversaire, en le regardant de côté pendant que vous passez par la position de la garde Waki Gamae, sans s'arrêter. Avec l'intention de parer une attaque, amenez votre sabre au-dessus de votre tête et, en même temps que vous avancez le pied droit, coupez verticalement, en une action de haut en bas, jusqu'à la position horizontale.
 - f) Amenez votre pied droit vers l'arrière et prenez la position Morote Hidari Jodan No Kamae (pied gauche en avant, sabre au-dessus de la tête à environ 45°) et montrez du Zanshin.
 - g) Amenez 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, la même action que décrite dans Sanpogiri.
 - h) Retirez votre main gauche de la ceinture et saisissez le Koiguchi, et faites Noto.
 - i) Ramenez votre pied arrière en ligne avec votre pied avant. Retirez votre main droite de la Tsuka et prenez la position Taito Shisei. Retournez à votre position de départ, en commençant par votre pied gauche. Il est important de s'assurer de la direction correcte des coupes.

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. Empêchez son attaque en la coupant diagonalement à la gauche du visage, puis au travers de l'épaule droite jusqu'au plexus solaire, et enfin à la gauche du torse. Coupez horizontalement à la taille, au travers de son abdomen, et finalement, terminez avec une coupe verticale de haut en bas.

- a) Faites trois pas en avant en commençant par le pied droit. Lorsque votre pied gauche fait un pas en avant, saisissez la Tsuka avec les deux mains. En même temps que votre pied droit se déplace en avant, dégainez le sabre naturellement vers l'avant, légèrement vers votre avant-droite. Ramenez en arrière le pied droit près de votre pied gauche, et parez la coupe de l'adversaire en amenant votre sabre au-dessus de votre tête, en tenant la Tsuka avec votre main droite. Ce Kamae a le même objectif que Uke Nagashi. 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 travers du côté gauche de la tête de l'adversaire, jusqu'au menton.
- b) En maintenant le même 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, au travers 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 vers le bas l'adversaire, depuis le haut de la poitrine gauche jusqu'au centre du 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, amenez le en bas devant votre hanche gauche, de telle façon que le tranchant de la lame soit tourné vers l'avant. Tenez le horizontalement et, sans hésitation, faites une coupe horizontale depuis 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.

Note Spéciale : Quand vous prenez cette posture, assurez vous que le sabre soit tenu suffisamment bas sur votre côté gauche de sorte que son angle 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 s'arrêter, amenez 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'horizontal.
- f) Sans changer votre posture, déplacez votre main gauche vers le côté gauche par-dessus la ceinture et faites Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi) avec votre main droite.
- g) Glissez votre main gauche en avant, de la ceinture au Koiguchi et faites Noto.
- h) Amenez votre pied arrière en ligne avec votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée et prenez Taito Shisei. Retournez à votre position originelle de départ en reculant, en commençant par votre pied gauche.

12 JU NIHON ME – NUKI UCHI (Dégainer soudainement)

Etant debout, face à face avec une personne, soudainement elle essaie 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, saisissez 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 en ligne avec lui, dégainez le sabre avec votre main droite et amenez-le directement au-dessus de votre tête. La manière correcte pour dégainer le sabre, est de bouger la main droite directement vers le haut sur la ligne centrale de votre corps, sans l'amener en avant. Sans faire de pause, saisissez la Tsuka avec votre main gauche, faites un pas en avant avec le pied droit et faites une coupe verticale vers le bas jusqu'au niveau horizontal.
- b) Faites un pas en arrière en déplaçant le pied droit à l'arrière du gauche. Placez la main gauche sur la ceinture et faites Migi Ni Hiraite No Chiburi (Yoko Chiburi) en même temps.
- c) Glissez votre main gauche en avant, saisissez le Koiguchi et faites Noto.
- d) Amenez votre pied arrière en ligne avec votre pied avant, retirez votre main droite de la poignée et prenez Taito Shisei. Faites un pas en avant avec votre pied droit et retournez à votre position de départ originelle (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⁾. Lorsque vous changez de direction 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 centrale (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 centrale (Aichusen), c'est votre pied droit.

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

Avancez vers le Shinza en Keito Shisei et faites Chakuza comme expliqué dans les Comportements 3. Avec votre main gauche, poussez le sabre de dessus votre cuisse gauche jusqu'à votre avant-droit, et amenez votre main droite au creux de votre main gauche. Placez votre index droit sur la garde du sabre, et saisissez 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, déplacez 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 en ligne avec 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 amenez-la sur la cuisse droite. Selon la façon décrite dans la section des Comportements, faites Zarei. Après que vous ayez fini, remettez le sabre dans la position originelle en faisant chaque chose 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 la posture 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 saisissez-le près de la bouche du Koiguchi,

avec les cordons ensemble, avec les quatre autres doigts. Assurez-vous que la lame soit tournée à l'extérieur de vous, et tendez naturellement vos deux bras devant vous, au niveau de vos yeux. 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 sur le côté de la taille gauche.

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

Tenez avec légèreté 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. Comment exécuter un Enbu (Procédure).

Il est important de réaliser le Enbu en toute conscience avec un maniement du sabre et une posture corrects. 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 devez débiter l'action après la troisième respiration. Il est préférable de finir une exécution sur une respiration. Si c'est difficile, efforcez vous de ne pas montrer votre respiration à l'adversaire.

8. Comment saisir la Tsuka.

Saisissez 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 saisir la toute extrémité et à vous assurer que l'auriculaire gauche ne touche pas le Makidome (nœud terminal du tressage de la Tsuka, près de la fin de la poignée).

Appliquez une poigne plus ferme sur les muscles du petit doigt que sur ceux du dessus, et saisissez fermement la poignée avec votre petit doigt et votre troisième doigt. Les autres doigts doivent être tenus assez relâchés. Essayez d'imaginer que vous tenez un œuf. Les paumes des deux mains doivent être en contact avec la poignée du sabre.

9. SAGEO (Cordon)

C'est une règle de lier un cordon à la Saya. La façon dont le cordon est tenu, ou lié, dépend de chaque école. 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 manière que la réponse à chacune d'elles soit correcte, en conformité avec la forme mentionnée.

REIHO

Assurez-vous que les candidats l'exécutent d'une manière correcte comme spécifiée dans les critères.

1. MAE

- a) Est-ce que le candidat fait suffisamment Sayabiki quand il coupe le visage de l'adversaire avec Nukitsuke ?
- b) Dans le Furikaburi, 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 Furikaburi ?
- d) Est-ce que le sabre est amené vers le bas sans hésitation durant Kirioroshi.
- 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 qu'elle protège le haut du corps ?
- 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 en-dessous de l'horizontal ?

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 amène-t-elle le Koiguchi vers le 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 réalisé, 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 faite correctement vers le bas, depuis la tempe de l'adversaire jusqu'au menton, en faisant Nuki Uchi ?
- 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 avec certitude ?
- c) Est-ce que le candidat amène son sabre au-dessus de sa tête dans une action 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 avec un angle diagonal 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 en Furikaburi avec une action 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 Tsukagashira 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 vers le bas, depuis l'épaule droite de l'adversaire jusqu'à la taille, est-ce que la main droite est à la hauteur du nombril, et la pointe du sabre légèrement au-dessus du niveau horizontal ?
- b) Est-ce que le sabre est solidement tenu entre le pouce et l'index gauche avec la main droite près de la hanche ?
- c) Est-ce que la main droite termine en face du nombril après avoir fait l'estoc, et est-ce que l'action de perforer atteint convenablement le corps de l'adversaire ?
- d) En exprimant du Zanshin, est-ce que le coude droit est naturellement tendu et que la main droite n'est pas plus haute ou plus basse qu'au niveau de la poitrine ?

10. SHI HO GIRI

- a) Est-ce que la frappe sur la main du premier adversaire est faite fermement et efficacement 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-ce que la perforation est faite sûrement dans le plexus solaire de l'adversaire ?

- c) Quand l'estoc est faite, est-ce que la main gauche est ramenée vers le 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 en Waki Gamae, sans hésitation ou pause?

11. SOO GIRI

- a) Quand le sabre est dégainé en haut, est-il dans une position correcte pour parer une attaque ?
- b) En avançant, est-ce que le candidat utilise un déplacement de pied Okuri Ashi ?
- c) En faisant la coupe horizontale, est-elle réalisée horizontalement avec 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 suffisamment pour éviter la coupe descendante de l'adversaire ?
- b) Quand la main droite est amenée vers le haut, est-elle sur la ligne centrale du corps ?
- c) Le pas en avant, avec le pied droit, est-il suffisant pour permettre au sabre d'atteindre la cible ?

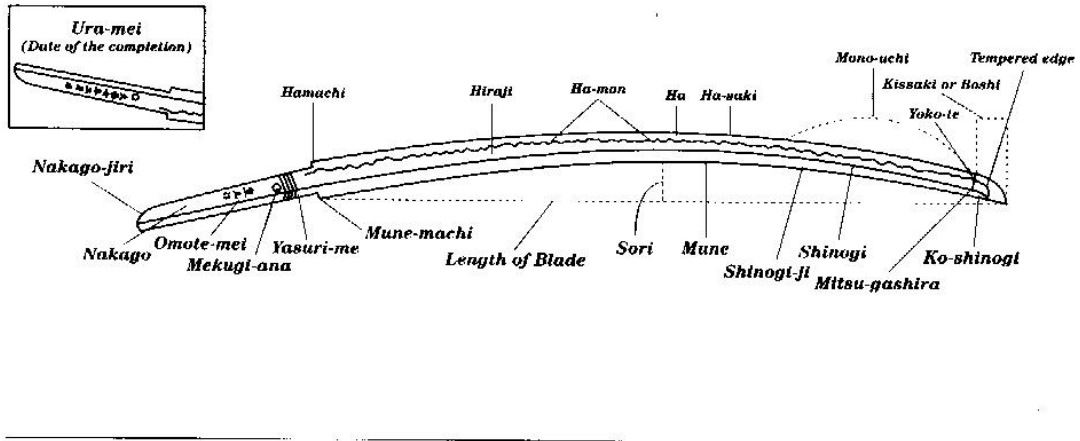
17 Septembre 1988

JUIPPONME et **JUNIHONME** (ajoutés le 2 Décembre 2000)

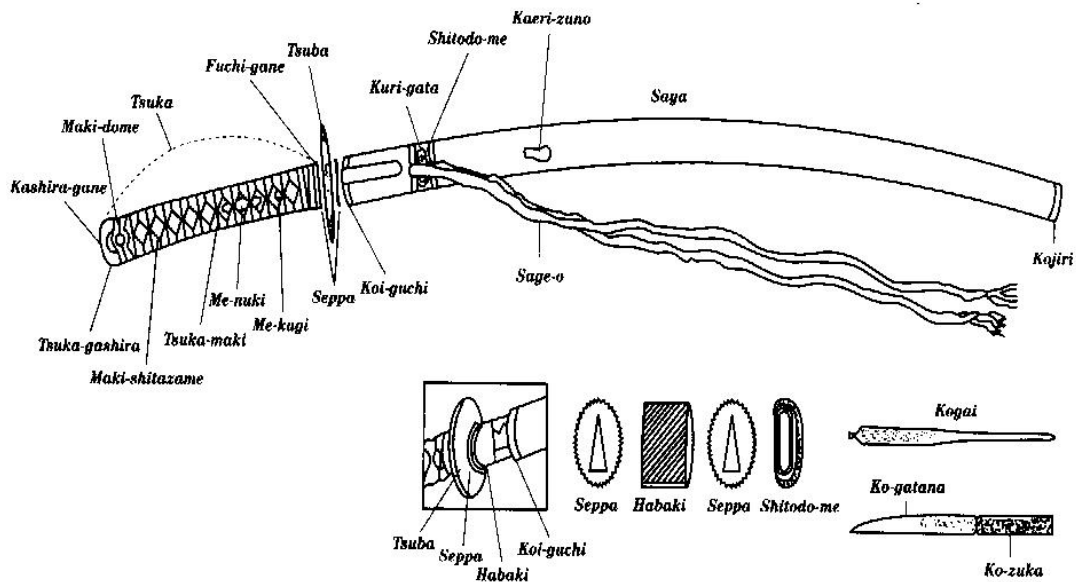
Structure du Nihon-Tô

Structure of the Nihon - tō

To-shin (Uchi-katana)

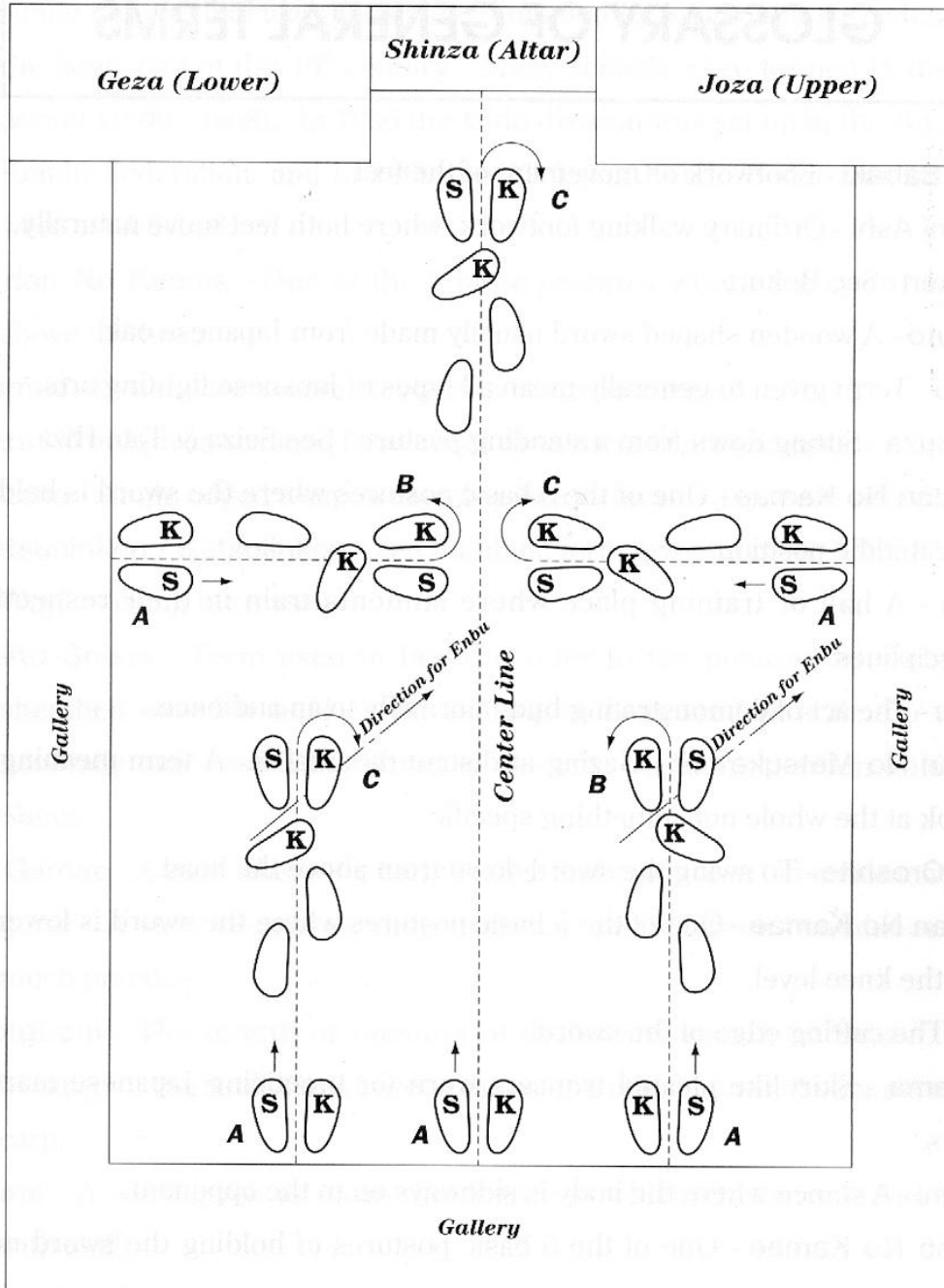


Koshirae (Koshirae of the Uchi-katana)



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 – Copie en bois du sabre, généralement en bois de chêne du Japon.

Budo – Terme donné qui désigne généralement toutes les sortes d'arts de combat Japonais.

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

Chudan No Kamae – Une des cinq postures de garde avec le sabre 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 – littéralement voulant dire regarder 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 où le sabre est abaissé jusqu'au niveau des genoux.

Ha – Le côté tranchant du sabre.

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

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

Hasso no Kamae – Une des cinq postures de base de garde avec le sabre 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 All Japan Kendo Federation Iaido Kata a été établi.

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

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

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

Katana – Arme à un seul tranchant, habituellement donné pour désigner un sabre Japonais.

Katsuninken / Katsujinken – Terme de Bouddhisme Zen, donné pour désigner « La Voie Positive » en utilisant le sabre.

Keito Shisei – Terme utilisé en Iaido, 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 présence imposante, provenant de la confiance suite à beaucoup de pratique.

Koiguchi – La bouche ou l'ouverture du fourreau du sabre, ou Saya. Nommée par similitude entre celle-ci et 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 – Positionnement ou regard corrects des yeux.

Mizuochi – Voir Suigetsu.

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

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

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

Nihon To – Un nom donné général pour désigner un sabre fabriqué selon une méthode Japonaise.

Noto – L'action de mettre le sabre dans le fourreau. Un des mouvements basique du Iai.

Obi – Une ceinture longue et étroite portée autour de la taille pour soutenir le sabre.

Okuri Ashi – Une des manières basiques 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 être désignée par un fondateur ou un créateur.

Sage To – La posture debout en tenant naturellement un sabre, ou un Bokuto, à bout de bras.

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. Une façon cérémonieuse de s'asseoir au Japon.

Shinken – Un sabre actuel ou réel avec un côté tranchant.

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

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 sur la jambe gauche avec le genou droit relevé.

Teito – voir Sageto.

Tenouchi – L'utilisation de l'ensemble de la main en coupant, tenant, resserrant ou relâchant la saisie de la poignée.

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 de la lame du sabre proche, ou à la suite, de la garde du sabre.

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

Tsuka Gashira – La toute extrémité de la poignée du sabre (pommeau).

Tsuku – Perforer 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 troisième Kata Ukenagashi.

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

Waza – Un automatisme d'habileté qui a été acquis à travers d'un long et dur entraînement de mouvements de 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. En parlant généralement, 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

Aka – Couleur rouge utilisée pour indiquer les marques des aires de combat, la couleur de drapeau et l'un des compétiteurs durant le Shiai.

Fukushin – Un arbitre secondaire qui assiste l'arbitre principal en jugeant les combats. Il y en a normalement deux dans toutes les compétitions de laido ; mais ils ont la même autorité que l'arbitre principal pour prendre ou appeler à des décisions.

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

Gogi – L'action de suspendre temporairement un combat pour consultation. Les arbitres tiennent une courte réunion pour décider si l'un des compétiteurs, ou plus, a fait une erreur cruciale, ou s'il y a quelques doutes ou incertitudes, concernant la démonstration ou la mise en pratique d'une technique.

Hajime – Un mot japonais utilisé pour signifier un départ ou un début.

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

Senshu – Un nom japonais donné pour désigner un compétiteur, ou un participant dans une compétition.

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

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

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.

Shiro – Couleur blanche utilisée pour indiquer les marques des aires de combat, la couleur de drapeau et l'un des compétiteurs durant le Shiai.

Shobu Ari – Littéralement, pour désigner une victoire. Annonce faite pour indiquer une décision et pour que les autres arbitres baissent leurs drapeaux ensemble, en même temps.

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

Taikai – Littéralement, pour désigner une compétition.

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

Yame – Un mot japonais pour signifier un arrêt ou une halte.

Yasume – Un mot japonais pour désigner un relâchement ou une mise à l'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, qui se trouve habituellement 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.

Sori – La profondeur de la courbure 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.

Makidome – Le nœud final du tressage près de la fin de la Tsuka.

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

Menuki – Éléments ornementaux qui se trouvent 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 2009 du traducteur

C'est la quatrième réédition de ce manuel (en anglais), et c'est mon espoir que les lecteurs vont continuer à tirer profit des amendements faits, pour se tenir au courant des changements depuis les éditions précédentes.

Comme auparavant, nous voyons une tendance de la All Japan Kendo Federation de laido vers un avenir plus simplifié, du point de vue que les aspects de l'image sont plus clairement définis et que les pratiques sont dépouillées pour les rendre plus efficaces.

Les bases de ce livre sont, en communiquant directement à l'étudiant, les raisonnements logiques du laï basique, comme un moyen de promouvoir eux-mêmes leur développement à travers la pratique.

En particulier, j'aimerais vous rapporter un conseil donné par l'actuel Président du Comité Technique pour le laido au sein de la ZNKR qui a été communiqué à un séminaire international en Août 2008 : « Le Budo Japonais, en particulier pour le laido, se concentre sur le Reiho et le Saho, car ce n'est pas un sport. Ces aspects sont extrêmement importants pour développer l'esprit du Budo. ».

Dans cette édition, j'ai essayé d'appliquer la plus grande consistance au travers de l'ensemble de la présentation du texte pour maximiser l'effet auprès du lecteur.

A nouveau, mes profonds remerciements et gratitude vont à le Bureau International de la All Japan Kendo Federation pour leur assistance continue en réactualisant cette publication pour le bénéfice de ses membres internationaux.

Traduction par Chris Mansfield
Avril 2009

Agréé par le Bureau International de l'AJKF
Avril 2009

Publié par All Japan Kendo Federation (Zen Nippon Kendo Renmei)
Avril 2009

Revu par All Japan Kendo Federation
Avril 2009