



## **Pouvez-vous réaliser « Ni-Ku, San-Ke » ?**

(Edinburgh Genbukan, 9 sept. 2013  
[www.genbukan.co.uk](http://www.genbukan.co.uk))

### **Ishido Sensei – Iaido shinsain no me**

Portrait de Ishido Shizufumi Hanshi : Né en 1945 à Kawasaki, préfecture de Kanagawa. Diplômé de l'Université Nihon, il rejoint l'entreprise Chiyoda Glass. Il quitte l'entreprise en Décembre 1976, après quoi il se consacre à l'enseignement au Shinbukan Ishido Dojo. Il a commencé à pratiquer le Iaido en 1955 avec son père, Ishido Sadataro. Il a remporté la catégorie des 7e dan en Iaido au Championnat National. Il occupe actuellement les postes de chef adjoint de la Division Iaido de la Préfecture de Kanagawa et directeur du Shinbukan Ishido Dojo. Il a atteint le 8e dan de Iaido en 1994 et est devenu Hanshi en 2006. Il est également Kyoshi 7e dan de Kendo et Kyoshi 8e dan de Jodo.



### **Pouvez-vous réaliser « Ni-ku, San-ke ? » Consacrez-vous à l'acquisition de Shu**

J'ai décidé de prendre ma plume et d'écrire mes pensées en vue d'aider les personnes qui pratiquent actuellement le Iaido.

Tout d'abord, je vais préciser mes pensées sur le Iaido parce que mon approche des passages de grades est basée sur ces pensées. Depuis longtemps, on dit que « le secret le plus intime du Iaido est d'être toujours dans l'instant présent, où que l'on soit, afin que de pouvoir répondre rapidement à quoi que ce soit ». En d'autres termes, je pense que le Iaido revient à développer un esprit que rien ne viendrait troubler, à conserver, quoi qu'il arrive, une présence d'esprit calme et à prendre les choses sans s'inquiéter.

Si vous deviez comparer l'entraînement à de l'escalade, tout le monde part vers le sommet à partir d'un environnement différent et d'une direction différente. Il existe une variété de motivations pour commencer, que ce soit pour des raisons de santé ou pour devenir plus fort; Cependant, une fois que vous avez commencé, vous ne pouvez pas arrêter. Il y a bien sûr des moments où vous heurtez à un mur, des moments où vous rencontrez des problèmes, mais il faut viser le sommet tout en venant à bout ces choses.

Bien que vous ne puissiez pas savoir si vous êtes en mesure d'atteindre le sommet, il est néanmoins important de garder le plaisir de la pratique avec l'intention d'atteindre le sommet. Je pense qu'en persévérant vous êtes sûr d'en retirer quelque chose qui sera bénéfique pour vous.



Le Iaido a été créé comme une manière de réaliser des techniques qui vous permettent de vous défendre vous-même et d'attaquer les autres. Les avis sur ces objectifs diffèrent selon la personne et l'époque à laquelle le pratiquant a vécu. Il existe trois principaux objectifs en Iaido : cultiver l'esprit, entraîner le corps et maîtriser les techniques.

Ces trois objectifs ont divers degrés d'importance. L'objectif le plus important est de cultiver l'esprit, suivi par l'entraînement du corps. Le dernier objectif, la maîtrise des techniques, est un moyen pour atteindre les autres objectifs. En d'autres termes, le Iaido est vraiment une voie qui cultive un caractère de guerrier et renforce l'esprit japonais.

Ces trois objectifs se complètent mutuellement pour qu'ils soient tous atteints, donc vous ne devriez pas viser les deux premiers et rejeter le troisième. Cependant, il est inévitable que leur importance varie en fonction de la personne et du temps. Quand, dans le passé, les gens se battaient au sabre, l'accent était mis sur la technique parce que cela décidait de l'issue d'un duel et donc elle était liée à leur propre survie. À l'époque la maîtrise de la technique était l'objectif suprême.

Depuis, la civilisation a progressé et les temps ont changé, les objectifs des pratiquants actuels de Iaido ne se limitent pas à ceux mentionnés précédemment. En termes à la fois de technique et d'esprit qui se sont développés au cours des derniers siècles, le Iaido a atteint un niveau de profonde subtilité, intégrant un système d'étiquette et enfin, par sa fusion avec le Confucianisme, le Shintoïsme et le Bouddhisme, il est devenu une voie qui cultive et renforce le caractère humain.

## **La vie de tous les jours est Iai**

Les enseignements suivants expliquent les étapes impliquées dans la formation aux arts martiaux : Shu (protection); Ha (rupture); Ri (séparation). Personnellement, je ne crois qu'en Shu. Bien que ce soit le stade dans lequel vous pratiquez pour rester fidèle aux enseignements de votre Sensei, formes et techniques, en veillant à ne pas vous en écarter, je pense que c'est une étape difficile qui reste un objectif perpétuel.

Le plus haut grade auquel une personne postule, le plus clairement il ressort si il ou elle a ou n'a pas des bases solides. C'est à dire que si vous vous concentrez sur Shu et que vous vous en saisissez à bras-le-corps, cela devient sûrement Ha puis ensuite Ri.

Votre propre travail acharné est important pour que vous soyez certain d'atteindre Shu, mais c'est ainsi en apprenant d'un bon Sensei. Vous devriez écouter les enseignements de votre Sensei avec un esprit ouvert et ensuite pratiquer de telle sorte que votre corps se rappelle des techniques.

L'une des organisations endossant actuellement le rôle de Shu dans le Iai est le Zen Nihon Kendo Renmei Iai. Les passages de grades sont de plus en plus importants. Le manuel rédigé par l'association prend grand soin d'expliquer les détails du fondamental et des mouvements, comme la distance par rapport aux adversaires (Maai), ainsi que les hauteurs et les angles, qui sont tous déterminés précisément.

C'est facile à comprendre, mais je pense que le mieux est d'abord de recevoir une instruction sur les Katas et ensuite de lire soigneusement. Si vous lisez d'abord, vous aurez des idées préconçues, ce qui signifie que vous ne serez pas en mesure de travailler sur ce que sont les erreurs.

Comprenez que le Iai est une combinaison de raisonnements logiques et d'exactitudes et que vous ne pouvez pas modifier les détails de la théorie. En d'autres termes, faits et exactitudes sont compatibles entre eux.



Je crois fermement que la façon dont vous vous comportez et évoluez dans le Iai ne diffère pas spécialement de la façon dont vous vous comportez et évoluez dans votre vie quotidienne. Cela s'applique quand vous vous asseyez, vous vous levez, changez de direction, marchez et tout ce que vous faites quand un visiteur vient chez vous - la seule différence est que vous avez un sabre passé à la ceinture, que vous dégainez et rengainez.

Vous devez être bien conscient que votre façon d'être dans la vie quotidienne va se manifester d'elle-même dans un Embu. Si vous n'avez pas conscience de cela, aussi bons que soient vos Katas à un Embu, le Embu lui-même manquera d'attrait si votre entraînement dans la vie quotidienne est insuffisant. Les examinateurs seront en mesure de le voir immédiatement.

Les trois façons de former votre esprit au Iai reposent sur la sagesse, la bienveillance et le courage, qui sont les trois aspects de la sincérité. Par la sagesse vous pouvez distinguer la nature des choses; Par la bienveillance vous prenez conscience de votre voie; Et par le courage vous la menez à bien. Ces trois aspects prennent leur source dans les cinq vertus cardinales que les gens ont reçu des cieux : la bienveillance, la justice, la courtoisie, la sagesse et la fidélité. Puisque la voie n'a pas changé depuis les temps anciens, elle est basée sur ces vertus. D'autres manifestations de ces vertus existent dans les relations entre père et enfant, sujet et seigneur, couples mariés, frères et sœurs et entre amis.

Les personnes qui se conduisent conformément à ces cinq vertus sont censées être sur la voie. L'origine de ce comportement vient uniquement de la sincérité. Le rôle moteur de la voie vient de sincérité, qui est juste et pure. Il est dit que « La sincérité est la voie des cieux, de telle sorte que ceux qui font tout leur possible pour être sincère deviennent la voie ».

C'est donc naturellement la voie sur laquelle les gens devraient s'engager. Si l'on considère que le Iai est une voie par laquelle on accomplit la maîtrise de soi et des autres, on apprend les formes dans lesquelles l'esprit est démontré et ainsi on apprend les vertus. Vous devez vous concentrer sur la bienveillance, la sincérité, l'endurance, la justice, le courage, la compassion, l'honneur et le déshonneur, et développer un sentiment de gratitude.

### **Êtes-vous conscient de la distance (Maai) lorsque vous sortez votre sabre?**

Tenue vestimentaire et étiquette sont des points importants lors d'un passage de grades. C'est quelque chose d'autre que vous devez également retirer de votre vie quotidienne. Et donc lorsque l'étiquette est négligée vous ne pouvez pas avoir un Iai véritable.

L'étiquette est expliquée en détail dans les dispositions sur les manières dans le manuel édité par le Zen Nihon Kendo Renmei Iai. Même si le manuel va jusqu'à la façon d'utiliser les doigts, j'ai vu des gens confondant cela avec l'étiquette des styles anciens, donc le plus grand soin doit y être apporté.

Un Dojo est un espace tranquille où l'on poursuit l'enseignement bouddhiste et c'est un endroit sacré et inviolable. Même si les équipements de votre Dojo font défaut, quand vous y pratiquez le Iai vous devez considérer l'endroit comme un Dojo. Par conséquent, vous devez mener tout votre mode de vie quotidien comme reposant sur les règles strictes de l'étiquette.

Dans le Iai il y a trois sujets pour lesquels vous vous inclinez. Le premier est de s'incliner devant la divinité (ou Shinzen), ce qui aide à développer des sentiments de révérence envers l'Empereur. S'incliner devant votre Sensei revient à s'incliner devant vos parents; Par conséquent, il cultive un sentiment de piété filiale. Enfin, s'incliner devant les autres, identique à s'incliner entre frères et sœurs, cultive un sentiment de confiance. Si vous effectuez l'étiquette avec cet état d'esprit, elle sera sincère.



Mon père considérait l'expression « Ni-ku, San-ke » importante et me disait de ne jamais l'oublier. Ni-ku se réfère à Ochitsu-ku 落ち着< (se décontracter, se calmer; s'harmoniser avec, correspondre) et à Haya-ku 早< (vite, plus vite, rapidement), tandis que San-ke se réfère à Metsuke, Nukitsuke et Kiritsuke (note du traducteur : ceci est un jeu de mots qui est proche de l'expression créée par le père de l'auteur). Ce sont les mots qui sont tout à fait exacts pour cerner les principaux points sur lesquels on devrait se concentrer quand on pratique le Iai. En fait, ce sont aussi les principaux points sur lesquels je me concentre lors d'un passage de grades.

Le manuel est important pour comprendre le contexte de « Ni-ku, San-ke ». La manière de progresser consiste à se débarrasser des idées préconçues et à toujours aborder le manuel avec un esprit ouvert, comme si vous le lisiez pour la première fois. Et même alors il y aura des moments où vous ne remarquerez pas les choses.

Il est important que, même après avoir lu attentivement le manuel et que les techniques correctes vous aient été montrées par votre Sensei, vous vous débarrassiez de vos idées préconçues. Prenez par exemple l'expression « Kisen wo seishite (saisir la première opportunité) ».

À quelle circonstance cela se réfère-t-il ? Comment voudriez-vous vous comporter face à votre adversaire ? Que faire lorsque vous devenez conscient des mauvaises intentions de votre adversaire ? Allez-vous dégainer avant que votre adversaire commence à bouger ? Qu'est-ce que cela signifie de sortir le sabre avec Jo-Ha-Kyu ? Il s'agit de dégainer en commençant lentement, en augmentant progressivement la vitesse, puis finalement d'atteindre la vitesse la plus rapide au moment où le sabre quitte le fourreau.

Ce n'est pas bon de dégainer rapidement aveuglément, mais plutôt de sortir le sabre conformément aux mouvements de votre adversaire imaginaire. Je suis sûr que tout le monde sait cela, mais il est toujours important de lire à plusieurs reprises le manuel et de confirmer ce point.

Réaliser les techniques simultanément avec les techniques correctes de votre Sensei permettra à votre corps de se les rappeler naturellement. Cela transparaîtra ensuite au cours d'un passage de grades.

Il est étonnant de voir combien rarement les parties additionnelles du manuel sont lus. La préface, les parties sur Metsuke et l'étiquette doivent être lus avec un soin particulier. Prenez, par exemple, le 3e Waza, Ukenagashi. Le sabre est tiré de sorte qu'il se retrouve au-dessus de la tête et près de la poitrine. Dans ce cas, quelle est la proximité du sabre avec la poitrine et à quelle distance est-il au dessus de la tête ? Aux passages de grades, je vérifie pour voir si les gens comprennent suffisamment que la parade (Ukenagashi) se produit lorsque l'épée quitte le fourreau au moment où le pied droit est planté à l'intérieur de la voûte du pied gauche.

La technique correcte consiste à « utiliser l'énergie de la parade (Ukenagasu) du sabre de votre adversaire pour amener le Kissaki vers le haut et vers la droite ». Avez-vous fait pivoter votre sabre ? Est-ce que le Kissaki a pivoté vers la droite et vers le haut juste parce que vous avez amené votre sabre en haut ? Le fait que vous deviez changer pour faire face à votre adversaire à l'instant où vous pariez, vous ne lui ferez pas face sur place. La manière dont vous coupez en Kesa n'est pas différente du cinquième Waza (Kesagiri), bien que l'angle de votre adversaire soit différent.

J'aimerais que vous revoyiez une fois de plus comment les douze Waza du Zen Nihon Kendo Renmei Iai sont connectés les uns aux autres. Portez une attention particulière à l'étude de l'importance de Ma et Maai - en particulier Maai.

Si quelqu'un devait me demander si je peux visualiser mes adversaires imaginaires, je répondrais non, mais que ce soit dans les formes assises ou debout, mon Maai est correct, de telle sorte



que je coupe avec mon Monouchi. Si possible, j'aimerais que vous et les membres de votre Dojo travaillent par paires en utilisant le Bokken pour déterminer le Maai.

## 10 points à garder à l'esprit pour le passage du 8e dan

En mai 1976, j'ai échoué à mon 7e dan à Kyoto. Cependant, j'ai réussi ensuite le 1er Novembre 1976 à Fukushima.

Au tournoi national qui a eu lieu la veille du passage de grades j'ai vu le Iai de Kawaguchi Toshihiko Sensei et c'est à ce moment-là j'ai enfin vu la lumière. Jusque-là je m'étais principalement concentré sur le Kendo et je dédaignais le Iai. En voyant le Iai de Kawaguchi Sensei j'avais honte d'avoir atteint le 6e dan juste en m'entraînant une heure par mois (note du traducteur : c'est exactement ce qu'il dit en japonais).

Mais en même temps j'ai été tellement ému par son Iai incroyable que je n'aurais pas pu décrire par des mots.

Le lendemain, lors du passage de grades des 7e dan, j'étais dans la position 1A, Kawaguchi Sensei en 1B et Tamaki Sensei en 1C. S'il vous plaît, essayez d'imaginer à quoi cela ressemblait. Heureusement, puisque j'avais pratiqué deux heures par mois (note du traducteur : c'est exactement ce qu'il dit en japonais) et que j'avais profité de la situation de mon père, j'ai pu réussir. Mais au fond je me sentais tellement honteux.

Après l'examen quand je suis allé demander la critique d'une vieille connaissance de mon père, Sakamoto Kichiro Sensei d'Osaka, il a dit : « Je trouve que vous étiez plus ou moins à égalité avec Kawaguchi Sensei ».

J'ai eu le culot de ne même pas y reconnaître une flatterie. J'ai demandé à Kawaguchi Sensei à quel point il pratiquait, ce à quoi il a répondu candidement deux à trois heures par jour. Je suis retourné à la maison et sur la base de calculs simples, j'ai pratiqué six heures par jour lors des 18 mois suivants. C'est, je crois, ce qui a fait de moi ce que je suis aujourd'hui.

Je peux déclarer fermement que je ne serais pas qui je suis si je n'avais pas rencontré Kawaguchi Sensei ou si je n'avais pas été flatté par Sakamoto Sensei. Je suis toujours reconnaissant du fond de mon cœur pour l'enseignement et le soutien de mes aînés et Senseis, la collaboration et l'amitié de mes pairs, le soutien et la considération de ma famille qui m'a permis de pratiquer.

Je suis déterminé à faire en sorte que ce que j'ai reçu profite à autant de personnes que possible.

Enfin, je vais énumérer les points que j'ai sélectionnés pour les personnes qui se présentent au 8e dan. Je serais heureux si vous les utilisiez comme une référence.

- Débarrassez-vous de vos préjugés et apprenez avec l'esprit d'un débutant.
- Étudiez et pratiquez en même temps.
- Persévérez.
- Renforcez votre corps; n'en abusez pas.
- Soyez logique dans votre questionnement si vous vous apprêtez à solliciter une instruction.
- Il y a un début à la pratique, mais pas de fin.
- Seulement Shu existe dans la formation, pas Ha ni Ri.
- Essayez de faire en sorte que le raisonnement logique et la vérité soient toujours les mêmes.
- Assurez-vous que votre Iai montre humilité et politesse.



- Assurez-vous que votre Iai affiche un comportement approprié.

Si vous avez le désir d'apprendre un Budo, en particulier le Iai, vous devez d'abord apprendre ce qui concerne l'esprit (Kokoro). L'esprit détermine vos actions, qui deviennent des habitudes, et les habitudes créent le caractère d'une personne, qui à son tour détermine votre destin. Ma formation est toujours en progression, donc je serais heureux de nouer des amitiés avec tout le monde et de contribuer au développement du Iaido.

Traduction assurée par Raju Thakrar – Revue d'édition par Chris Mansfield  
(Edinburgh Genbukan, 9 sept. 2013 ~ [www.genbukan.co.uk](http://www.genbukan.co.uk))



*Traduction anglais/français : [www.busen-iaido-dojo.eu](http://www.busen-iaido-dojo.eu)*

## **laido shinsain no me**

**Kendo Jidai éditeur**

