

L'USAGE ASYNCHRONE DE LA MAIN GAUCHE

Par **Danielle Borra** Sensei, Kyoshi 7e dan laido (Kiryoku.it, 11 septembre 2026)

Cette année, j'ai eu la chance de pratiquer avec Ishido Kotaro Sensei. C'est la deuxième fois que j'ai l'opportunité de travailler avec le Fuku-kanchō, mais cette année, cela s'est produit pas moins de trois fois de suite (Japon, Lucques, Budapest) et c'était particulièrement intéressant.



Bien sûr, on reconnaît dans son enseignement un trait commun, un cadre familial et une structure bien définie, mais certaines nuances m'ont marqué. Nous exprimons tous les choses différemment, en mettant l'accent sur certains concepts plutôt que sur d'autres, en utilisant des mots différents. Cela vaut évidemment aussi pour Ishido Kotaro Sensei. Ces différences sont parfois très instructives.

Chaque geste, même le plus infime, recèle une signification technique et spirituelle profonde.

Parmi les nombreuses choses qui m'ont marquée, je voudrais mentionner la manière dont il faut utiliser la main gauche. C'est un concept sur lequel Kotaro Ishido Sensei a beaucoup insisté et qu'il a évoqué à plusieurs reprises lors des séances de pratique que nous avons eues. De plus, c'est l'un des points sur lesquels Ishido Sensei m'avait demandé de travailler il y a deux ans.

Le terme « sayabiki » (鞘引き), comme nous le savons tous, désigne le mouvement actif de la main gauche consistant à tirer le fourreau vers l'arrière et vers le flanc gauche, **contextuellement** au dégainage de la lame. Le fait de tirer le fourreau vers l'arrière avec la main gauche génère une force de réaction qui accélère le dégainage de la lame avec la main droite. Ce principe est connu en japonais sous le nom de « tasuki no chikara » (force croisée), c'est-à-dire la puissance générée par la tension entre deux forces opposées et coordonnées.

Cette action n'est pas passive : il ne s'agit pas simplement de « maintenir » le fourreau immobile pendant que la main droite extrait la lame, mais d'exercer une traction délibérée et coordonnée dans la direction opposée au mouvement de la lame. N'importe qui vous expliquerait le mouvement de cette manière, et nous l'avons entendu, ou expliqué, ainsi à de nombreuses reprises.

Pour moi, le point essentiel réside dans le mot **contextuellement**.

Ishido Kotaro Sensei a montré et expliqué à plusieurs reprises que le mouvement commence en réalité par la main gauche qui travaille avant la main droite. Donc, non pas contextuellement mais avec ce que l'on appelle dans le cadre des neurosciences et de la biomécanique, une « coordination hétérophasique ou asynchrone ». Ce n'est pas un concept

simple : le cerveau humain a naturellement tendance à synchroniser les mouvements des deux mains à la même vitesse, ou du moins c'est le cas du mien, et pour dissocier ces mouvements, je dois y prêter une attention particulière.

Avant de créer des malentendus, Sensei l'explique comme un léger décalage. Pour mieux comprendre, si un observateur regarde le mouvement, il ne perçoit pas la différence, à moins d'être réellement concentré uniquement sur ce point. Le mouvement construit avec ce léger décalage génère davantage de force et de dynamisme. Le mouvement est donc harmonieux, le geste paraît « naturel », sans effort apparent malgré sa puissance.

Ce n'est pas un concept tout à fait nouveau ; Ishido Sensei l'avait notamment expliqué en rapport avec le 5e kata ZNKR et les coupes à une main. Le même concept avait également été précisé en lien avec certains mouvements du corps. Cette fois-ci, cependant, je pense avoir mieux compris l'utilisation du mouvement désaligné grâce aux nombreux exemples qu'Ishido Kotaro Sensei nous a montrés et aux mots qu'il a utilisés pour nous expliquer ce concept. Evidemment, il faut ensuite de la pratique pour habituer le cerveau à ces mouvements asynchrones qui sont tout sauf « naturels ».

D'ailleurs, parmi les nombreuses belles choses qu'il y a à fréquenter un Dojo et un Sensei japonais, il y a celle-ci : on continue à apprendre, on découvre sans cesse de nouveaux approfondissements et de nouvelles possibilités d'amélioration et on revient à la pratique avec le bon esprit : Shoshin ou esprit du débutant.

Je ne peux que remercier Ishido Kotaro Sensei pour tous les enseignements, la patience et la gentillesse avec lesquels il nous a aidés cette année.

Sayabiki et sayabanare nous enseignent que dans le laido — comme dans la vie — la puissance ne naît pas de l'accumulation de force, mais de la parfaite coordination entre donner et recevoir, avancer et céder, agir et laisser faire.

