

# Shinsa

Par **Danielle Borra Sensei**, Kyoshi 7e dan Iaido ([Kiriyoku.it](http://Kiriyoku.it), 8 novembre 2024)



2024 a été une année éprouvante à bien des égards.

Claudio et moi avons voyagé à travers l'Europe et participé à de nombreux jurys d'examen. Ce fut une expérience intéressante qui nous a également permis de voir et d'apprécier différents styles d'organisation et de pratique.

D'autres examens approchent [*EIC 2024 à Göteborg*] et, comme toujours, j'essaie de me préparer en réfléchissant à ce qui est important et à ce qui devrait être évalué.

J'ai déjà écrit quelques commentaires sur l'article 20 de la FIK (également publié sur le site de la CIK) mais je voudrais revenir sur quelques points.

La technique est certainement importante et nous tenons tous pour acquis que pour les examens de grade supérieur elle est acquise. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas faire d'erreurs. On fait tous des erreurs et, dans une certaine mesure, ce n'est pas ce qui compte. On vise la perfection mais on ne l'atteindra jamais, les erreurs sont toujours là (pas trop en fait). Par contre, il y a d'autres choses qui deviennent importantes.



Shinobu Sato Sensei, Hanshi 8e dan, à Budapest, au stade des hauts gradés, a clairement dit que ce qu'il attend de ces niveaux supérieurs est une attitude correcte. C'est un concept profond et compliqué, comme tout ce que l'on cotoie dans le monde japonais. L'attitude correcte commence avant l'examen : par la façon dont on s'assoie en attendant, par exemple, par la façon dont on entre dans l'aire d'examen, par la façon dont on exécute le Reiho, par la façon dont on sort, etc... Sato Sensei a clairement dit que beaucoup d'Européens ne prêtaient pas attention à ces aspects mais seulement à l'exécution des Kata. À un certain niveau, cela ne suffit pas.

Une autre chose importante est la capacité à exprimer un rythme avec Kan-Kyu-Kyo-Jaku (lent-rapide fort-doux) et Jo-Ha-Kyu, dans un mouvement fluide du début à la fin. On voit souvent des Kata exécutés de manière hachée, avec des ruptures de rythme et d'attention qui diminuent nettement la qualité de l'exécution.



En outre, toujours selon Sato Sensei, l'ensemble de la prestation doit être connecté, l'esprit doit être actif et conscient dès le commencement jusqu'après la sortie. On doit garder les yeux, l'esprit et le cœur sur l'adversaire tout au long de l'examen. De cette façon, on peut vraiment exprimer le Zanshin [残心, *persistance de l'esprit*] et montrer Hinkaku [品格, *noblesse, dignité, grâce*],

Fukaku [深<, *profondeur de la pratique*] et Kigurai [気位, *fierté*] et le Kata prendra un Riai [理合, *logique, rationalité*] correct. Tout cela se voit en regardant un examen et change complètement la perception de la qualité et de l'émotion qu'une performance déterminée transmet.

Comment est-il possible de se préparer aux examens de grades élevés ? Il n'y a pas de règles et chaque personne a des approches différentes. En attendant, il suffit simplement de s'entraîner, si possible suivi par un professeur capable de corriger la technique mais aussi l'approche mentale et spirituelle du candidat.

Le corps doit apprendre à se mouvoir en profondeur et l'esprit doit avoir la tranquillité que seul un travail constant et continu peut apporter. En tenant cela pour acquis, les approches pour mener à bien la pratique peuvent être très différentes.

Notre psychologue Andrea Cauda suggère toujours d'essayer de visualiser nos mouvements par l'esprit, en essayant de nous voir au moment où nous passons l'examen. Cette pratique de visualisation avec l'esprit est particulièrement efficace car le corps apprend également de cette manière et la répétition, même fictive, de la situation calme l'émotivité.

Cette pratique permet également de s'entraîner au Riai du Kata car on peut essayer de visualiser l'adversaire avec l'esprit et voir comment il réagit à nos mouvements.

Une méthode que j'ai souvent utilisée avant mes examens est de m'entraîner à la maison, tous les jours, sans le sabre mais en faisant tous les mouvements du Kata. De cette façon, le corps se maintient en entraînement et, comme il n'y a pas de sabre qui nous déséquilibre parfois, il s'habitue à bouger sans osciller d'avant en arrière et à maintenir un laigoshi et une posture corrects.



Une autre façon de s'entraîner avec l'intensité nécessaire est d'essayer de pratiquer plus de Kata que ne l'exige l'examen, en essayant de garder la concentration

focalisée sur l'adversaire, « en gardant les yeux et le cœur sur l'adversaire » du début à la fin de l'exécution. Si on peut le faire par exemple sur 12 Kata, ce sera facile de le faire sur six Kata.

Aucun de ces systèmes ne peut remplacer l'entraînement au Dojo mais ce sont des moyens par lesquels on peut intégrer sa propre préparation.

Comme je l'ai dit, chaque personne est différente et utilise des stratégies différentes. Si vous en avez envie, vous pouvez nous en faire part et contribuer ainsi au processus de partage que ce blog poursuit depuis un certain temps.



KIRYOKU