

# Issoku cho han

Par **Paolo Grassi**, 5e dan, Bergame ([Kiriyoku.it](http://Kiriyoku.it), 24 mai 2024)



Je suis revenu récemment du Japon où j'ai eu la chance de retourner pratiquer, presque 10 ans après la dernière fois, à Kawasaki au Dojo d'**Ishido Sensei**.

Après une première journée d'observation, peu après le début de la nouvelle journée de pratique, Sensei nous a arrêté et nous a dit que nous avions un compas d'ouverture entre nos jambes trop fermé, la distance minimale entre le talon du pied avant et le gros orteil du pied arrière devant être **Issoku cho han**.

L'explication détaillée de l'origine d'**Issoku cho han** nécessite une compétence en langue japonaise que je n'ai pas, en fait la distance entre le talon du pied avant et le gros orteil du pied arrière doit être d'au moins un pied et demi.

Cela n'a l'air de rien, mais si nous y prêtons attention, notre posture est souvent beaucoup plus fermée, déplaçant inévitablement notre centre de gravité vers le haut.

**Issoku cho han** « au moins », entre guillemets, car Sensei nous a fait remarquer que pour les personnes de grande taille comme moi (je mesure 1,90m), la posture correcte serait même un peu plus qu'**Issoku cho han**.

Sensei nous a fait expérimenter la différence entre les postures.

À l'aide d'un Suburito (beaucoup le connaissent sous le nom de « rame » [*Bokken lourd destiné aux Suburij*]), il nous a demandé d'exécuter un Kirioroshi en frappant un rouleau de carton ondulé et nous avons remarqué qu'en exécutant le Kirioroshi avec la posture fermée, le Bokken entraît juste d'un doigt dans le rouleau, alors qu'en utilisant la même énergie mais dans une posture plus large le Bokken entraît dans le rouleau d'environ trois doigts...

Personnellement je peux dire que lorsque j'arrive à pratiquer avec la posture que Sensei m'a indiquée, en général mes coupes sont plus efficaces et puissantes, nécessitant

moins d'énergie.

Inutile de dire que les jours suivants, l'accent a été mis sur **Issoku cho han...** "au moins".



Au Shinbukan d'Ishido Sensei à Kawasaki, de g. à d. :

René van Amersfoort (NL) – Beat Bähler (CH) – Paolo Grassi (It) – Yvonne Lauper (CH) – Eric Bernardi (CH)

KIRYOKU