

Une théorie succincte du laido

Par **Louis Vitalis** Sensei, 7^e dan laido,
7e dan Kendo, 7e dan Jodo

SHU HA RI – Le développement du laidoka

ZANSHIN – Garder la concentration

KEN I ICHI – Kendo et laido sont un seul

JI RI ICHI – La pratique et la théorie sont un seul

MAAI – La distance entre vous et votre adversaire

HEIJOSHIN – Le calme intérieur (attitude ordinaire)

FURIKABURI – La montée du sabre, préalable au...

KIRIOROSHI – La coupe vers le bas

ASHI SABAKI – Les déplacements

FUDOSHIN – Le sang-froid

SHISHIN – Le cœur qui s'arrête

KIHIN – L'allure, la fierté et la dignité

ICHI HYOSHI – Le rythme est un

KAN-KYU KYO-JAKU – La relation entre lent/rapide et fort/faible

ITSUKI – Blocage physique ou mental

KYO JITSU – Distinguer points faibles/forts et être capable de s'en servir

MITSU NO SEN – Les trois façons de prendre l'initiative

SHIKAI – Les quatre maladies

KENCHUTAI – L'attaque et l'attente ne font qu'un

KENSHINTAI ICHI – Le sabre, le cœur (l'état d'esprit) et le corps ne font qu'un



SHU HA RI

Chaque laidoka effectue dans son parcours une nécessaire progression.

Dans ce processus une certaine loi et un ordre de cachent et qui se déroulent en trois phases :

- **SHU** : Littéralement "protéger". Dans le sens de protéger le savoir du Sensei. Le laidoka, dans cette phase (environ jusqu'au troisième Dan), doit juste copier tout ce qui est enseigné.
Douter des connaissances en laido de l'enseignant n'est pas permis.
- **HA** : "rompre la promesse" montre réellement une approche critique du point de vue du laidoka sur tout ce qu'il a appris jusqu'ici. Le contrôle des techniques de base permet à partir de ce moment de suivre les instructions d'autres Sensei de manière à pouvoir comparer les différents systèmes les uns avec les autres. En pratique, le laidoka est maintenant entre son troisième et son sixième Dan.
- **RI** : Enfin arrive le moment où l'enseignant et l'élève se "séparent". Le laidoka très avancé est maintenant capable d'inventer ses propres

techniques, de produire sa forme personnelle de laido et d'être capable de le transmettre.

ZANSHIN

Garder la concentration. Littéralement cela signifie "persistant" (ZAN) cœur/esprit (SHIN). Cela veut dire quelque chose comme "garder un état optimal après l'exécution d'une technique". Dans ce cas, cela n'a pas d'importance de savoir si la frappe ou la perforation ont été exécutées correctement. Quand il y a manque d'attention envers votre adversaire après l'exécution d'une attaque, comme par exemple parler sans faire attention aux mouvements de l'adversaire, alors c'est une question de manque de ZANSHIN. Par ce manque d'attention vous êtes en fait en danger d'être touché par une frappe à votre tour. Traduit librement, vous pouvez dire que l'essence du ZANSHIN "c'est de rester présent" (car la situation est toujours dangereuse) ou "de garder votre esprit concerné" ou "de continuer à y penser".

KEN I ICHI

Le Kendo et le laido vont de pair. Le Kendo est le combat avec des sabres déjà dégainés là où le laido est un combat avec le sabre non dégainé. On pourrait dire ce qui suit : tant que le sabre est encore dans son fourreau, c'est une situation du IAI et dès que le sabre a quitté le fourreau il ya une situation de KENDO. C'est pourquoi le laido est aussi appelé "SAYA NO UCHI" ce qui signifie "dans le fourreau".

JI RI ICHI

En laido, une partie importante de l'instruction à côté de l'étude des techniques, est l'étude de la théorie. Le lai est à l'origine un art martial utilisé sur les champs de batailles et on peut imaginer qu'au tout début du lai il y avait plus de valeur dans les aspects techniques, simplement parce que c'était une question de vie ou de mort.

Mais lorsque le Japon, pendant la période Edo (1603 - 1868), a traversé une longue période de stabilité et de paix, le lai est devenu pour de nombreux Bushi (membre de la classe guerrière) une forme d'art martial dans lequel l'entraînement mental (c'est-à-dire le développement de la capacité à se concentrer, le calme intérieur, etc..) a commencé à prédominer sur un vrai combat accumulant l'entraînement technique.

Même dans le BUKE SHOHATTO, un répertoire pour les membres des familles guerrières, il était écrit que les Bushi, à côté de leur formation militaire, devaient également s'occuper eux-mêmes de littérature, calligraphie, etc...

Cette combinaison de formation militaire, théorique et scientifique a été appelé BUN BU ICHI, c'est-à-dire littérature et arts martiaux ne font qu'un, ou également appelé BUN BU RYODO, c'est-à-dire les deux voies de la littérature et des arts

martiaux.

La variante moderne de cela est JI RI ICHI, c'est-à-dire JI (la pratique) et RI (la théorie) ne font qu'un.

Qu'est ce que cela signifie pour un laidoka moderne ?

La plupart des Budoka au Japon ne se préoccupe que du côté technique. S'ils ont un examen, ils vont regarder la veille dans le livre de théorie pour pouvoir réussir la partie théorique de l'examen.

D'un autre côté, il y a aussi des gens qui sont plus préoccupés de la théorie que de la pratique. Ils lisent des livres épais sur le Zen, le Confucianisme, etc.. et suivent de longues conférences sur la relation entre le Zen et laïdo, mais en pratique ils ne sont pas capable de couper une plaquette de beurre en deux.

Il est évident que l'on ne peut pas apprendre le laïdo dans un livre, mais d'un autre côté, si l'on s'entraîne (Keiko) durement et que l'on n'a jamais lu quelque chose à ce sujet, alors il manquera une partie essentielle au Keiko.

Posez-vous la question : "Pourquoi avez-vous commencé par laïdo ?" "Quelle est la longueur appropriée d'un laïto ?", "Quels sont les noms des parties du sabre ?", "Qu'est-ce que Zanshin ?", "Qu'est-ce que Metsuke ?" etc...

MAAI

MAAI est la distance entre vous et votre adversaire, mesurée à partir du pied arrière.

Chaque mouvement en laïdo a un Maai spécifique : parfois l'adversaire est tout près, parfois il est loin. Il est important de réaliser par vous-même quel Maai est approprié à chaque situation ou quel Maai en découle. Une distance longue est appelée TO MAAI, une distance courte est appelée CHIKA MAAI.

HEIJOSHIN

Une recherche commune au laïdo et au Zen est une quiétude intérieure. Si vous êtes agité ou pire si vous paniquez, il est naturellement impossible de vaincre votre adversaire. Le calme intérieur est appelé au Japon HEIJOSHIN.

HEIJO signifie "normal, ordinaire" et SHIN (ou KOKORO) "cœur, sentiment".

On peut traduire HEIJOSHIN par "l'attitude de tous les jours".

Quoi que vous fassiez, quand vous faites vos courses ou que vous répétez cent fois le premier Kata de Seitei Iai, votre attitude doit être normale, ce qui veut dire être calme.

Au Japon, on dit "HEIJOSHIN KORE MICHINARI" ce qui veut dire: "HEIJOSHIN c'est la Voie ou le Chemin à suivre" !

FURIKABURI

FURIKABURI est le fait d'armer le sabre vers le haut, en préliminaire au KIRIOROSHI (couper vers le bas).

Furikaburi et Kirioroshi doivent évoluer de l'un à l'autre de manière fluide et sans

heurt.

Dans les Kata de Seitei Iai, le Sabre doit être – pour ainsi dire – collé le long de l'oreille gauche vers l'arrière après le NUKITSUKE, puis le Sabre monte au dessus de la tête selon un angle de 45 degrés vers l'arrière.

Si un Kirioroshi est suivi d'un autre Kirioroshi (par exemple dans SANPOGIRI, Kata numéro 7), le Sabre devrait être – pour ainsi dire – renversé ou retourné avant qu'il ne soit amené au-dessus de la tête. On ne devrait absolument pas lancer en premier le Sabre en direction du nez. FURIKABURI et KIRIOROSHI doivent toujours être effectués d'un mouvement large et ample.

ASHISABAKI

ASHISABAKI signifie déplacement des pieds. En Iaido, les deux pieds doivent être dirigés vers l'avant le plus possible. Cela est spécialement impératif pour le pied arrière qui a toujours tendance par lui-même à pointer de côté. Les pieds sont relativement espacés l'un de l'autre donc les hanches sont capables de descendre un peu. Lors des déplacements, il est nécessaire d'essayer de garder les hanches à la même hauteur. En se déplaçant dans des directions différentes il faut faire attention à ce que les pieds ne soient pas alignés l'un derrière l'autre. Un ASHISABAKI correct est très important pour une bonne technique de coupe et pour une belle posture du corps. Le Ashisabaki est toujours exécuté avec un SURIASHI, c'est à dire que le bol du pied glisse toujours sur le sol. Il ne faut pas soulever le pied trop haut et particulièrement lors des différents pas, ne pas poser le talon en premier sur le sol.

FUDOSHIN

Lorsque vous faites face à votre adversaire, il est bien sûr important qu'il ne vous surprenne pas. Aussi vous ne devez pas être influencé par l'apparence de sa réputation. Vous devez acquérir une sorte de sang-froid. Au Japon, on appelle cela "FUDOSHIN".

FUDO signifie "ne pas bouger" et SHIN signifie bien sûr à nouveau "cœur" ou "esprit" ou "attitude". Un cœur sans mouvement est un cœur qui ne sera pas perturbé par des circonstances extérieures et les Budoka parmi nous qui se sont entraînés une fois avec un grand maître japonais (8e ou 9e Dan Hanshi), savent exactement ce que le sens de Fudoshin peut être dans la pratique : aussi fort et rapide que vous attaquez, quelque soit la combine que vous utilisiez, un véritable grand maître ne perd presque jamais l'équilibre. Presque jamais, mais parfois les singes tombent aussi de l'arbre, dit un proverbe oriental. Une façon de dire : un Sensei 8e Dan rate parfois son NOTO.

SHISHIN

Si votre esprit est bloqué par quelque chose, vous n'êtes pas capable de réagir de manière adéquate et rapide à quelque chose. On appelle ça "un cœur qui se fixe"

(SHISHIN) en japonais. C'est le contraire de FUDOSHIN et c'est quelque chose qu'il faut absolument essayer d'éviter. Les pensées doivent – pour ainsi dire – s'écouler d'une façon naturelle d'un phénomène à un autre, sans un endroit où s'attacher. Pratiquement cela signifie que l'attention ne doit pas être fixée sur un point particulier de l'adversaire (par exemple seulement sur son poignet ou sur son arme), mais que vous devez essayer de le voir comme un tout.

KIHIN

A côté d'une attitude calme et imperturbable, vous devez montrer au cours d'un ENBU (démonstration de Kata de laïdo) un certain style et de la dignité. En japonais cela s'appelle KIHIN ou KIGURAI. Cela signifie, parmi d'autres aspects, que pendant l'Embu vous devez garder une concentration maximale, une posture droite et une attitude sérieuse, ainsi vous paraissez digne et confiant.

Un manque de concentration s'exprime, entre autres, par un faible Kirioroshi, par des mouvements non coordonnés des mains et des pieds et surtout un pied gauche dont les orteils pointent vers l'extérieur gauche au lieu d'être droit vers l'avant.

Un pied gauche pointant vers la gauche est appelée SHUMOKUASHI et en Kendo, laïdo et Jodo, nous devons autant que possible éviter cette situation. C'est seulement dans le cas de HANMI, lorsque le corps est tourné sur le côté, qu'il est permis d'avoir le pied gauche qui pointe un peu vers la gauche. Comme c'est le cas par exemple dans le neuvième Kata, SOETE TSUKI.

Une posture droite veut naturellement dire que le dos et les épaules sont droits. Mais une posture correcte du corps se caractérise particulièrement par le fait que tous les mouvements trouvent, pour ainsi dire, leur origine dans les hanches et dans la région du bas-ventre.

Les meilleures façons de s'entraîner à cette posture correcte sont :

- De concentrer la force en un point appelé TANDEN en japonais à environ neuf centimètres sous le nombril.
- De respirer principalement avec les muscles de l'abdomen à la place des muscles de la poitrine. C'est ce qu'on appelle KOKYU O TADASHI (respiration correcte) en japonais.
- De pousser le bas-ventre contre le OBI (ceinture).

Avec une attitude sérieuse il n'est pas seulement signifié une attitude travailleuse et enthousiaste, mais surtout avoir une attitude qui rend évident que vous avez réalisé vous-même que le laïdo prend sa source dans des situations de combats réels dans lesquelles on combattait pour la vie ou la mort. Le laïdo n'est pas un "ballet avec un sabre", les techniques peuvent être mortelles lorsqu'elles sont réellement appliquées.

Les Kata que nous pratiquons avec autant d'assiduité sont des formes perfectionnées et polies, inventées par nos ancêtres du laïdo avec leur vie en engagement. Comme tels, ils devraient être pratiqués avec respect et sérieux.

ICHI HYOSHI

Dans le "GORIN NO SHO" de Miyamoto Musashi le rythme d'une coupe est décrit comme étant "ICHI HYOSHI", c'est à dire "le rythme de un".

La traduction de Victor Harris de ce passage est :

"En un seul temps signifie, quand vous êtes près de l'ennemi, de le frapper aussi rapidement et directement que possible, sans bouger votre corps ou fixer votre esprit, alors que vous voyez qu'il est encore indécis. Le tempo de la frappe avant que l'ennemi ne décide de se retirer, de rompre ou de frapper, est ce "en un seul temps". Vous devez réaliser ce tempo, pour être capable de frapper dans le temps de l'instant."

(Tiré du "Livre des cinq anneaux" écrit par Miyamoto Musashi, traduit par Victor Harris, page 59).

YAMATSUTA Sensei a écrit un livre sur MUSO SHINDEN RYU et a expliqué les mots de Musashi comme cela : "ICHI HYOSHI dont parle Musashi signifie que la montée et la descente du Sabre pour la coupe ne doivent pas être exécutés en deux étapes. "1" pour la montée du sabre et "2" pour la coupe n'est pas pareil que ICHI HYOSHI"

Si vous supposez que le "2" est le mouvement de la coupe, alors le "1" est la montée du sabre. L'idée de $1+1 = 1$ est l'explication de ICHI HYOSHI.

Si cette explication est une énigme pour vous, alors ICHI HYOSHI peut être mieux comparé au pendule d'une horloge. Le pendule va et vient sans aucune hésitation dans le mouvement. Une coupe correcte est exécutée avec le rythme de ICHI HYOSHI et par conséquent ce mouvement ne connaît pas d'hésitation, comme le pendule d'une horloge.

KANKYU KYOJAKU

KAN KYU KYO JAKU signifie littéralement: lent (KAN), rapide (KYU), fort (KYO) et faible (JAKU). Quand on s'entraîne aux Kata de laïdo, il est important d'apprendre à quels moments on doit se déplacer rapidement ou lentement et quels mouvements doivent être exécutés d'une manière détendue ou au contraire, d'une façon "énergique" ou mieux d'une façon "tranchante". Tous les mouvements dans un Kata de laïdo ne doivent pas être exécutés rapidement ou puissamment. KIRIOROSHI doit bien sûr être un mouvement "énergique" (tranchant), alors que d'un autre côté Chiburi est correct lorsqu'il est exécuté d'une manière détendue.

Pour apprendre le rythme d'un Kata, TANAYA Sensei conseillait la méthode d'entraînement suivante :

- Premièrement : commencer en exécutant un Kata LENTEMENT. Tous les mouvements sont exécutés le plus lentement possible. Répétez cela environ cinq fois.

- Deuxièmement : exécuter le même Kata avec ACCELERATION. Exécuter tous les mouvements aussi vite que possible sans en affecter l'exactitude. Répétez cela également environ cinq fois.
- Troisièmement : exécuter le Kata avec le RYTHME CORRECT avec une intensité appropriée sur RAPIDE-LENT, FORT-FAIBLE.

Surtout quand il n'y a personne dans votre Dojo qui puisse vous corriger, c'est un excellent moyen d'apprendre par vous-même comment comprendre le rythme d'un Kata.

ITSUKI

ITSUKI est un mot qui est très difficile à traduire. Le caractère "I" signifie "être" ou "présent" et TSUKI signifie "fixer, attacher". En Budo, il est important d'éviter une situation de ITSUKI.

Avec ITSUKI on entend une situation où l'on est physiquement et mentalement coincé. Une situation si particulière est bien sûr une chance idéale pour l'adversaire d'attaquer.

- Un ITSUKI physique est une situation dans laquelle le corps est coincé à cause d'une mauvaise position des mains et des pieds, causant l'impossibilité de mouvements d'attaque et de défense.
- Un ITSUKI mental est une situation dans laquelle vous êtes coincé spirituellement, par exemple à cause d'un manque de concentration ou d'une nature suffisante.

En Budo, il est important d'éviter un ITSUKI dans votre for intérieur et d'utiliser un ITSUKI chez l'adversaire de la meilleure façon possible.

KYO JITSU

EDO KOKICHI Sensei explique la compréhension de KYO JITSU dans son livre de la façon suivante :

«Une ouverture dans l'attitude physique et spirituelle est appelé KYO et dans le cas contraire JITSU»

Dans le maniement du Sabre, dans les temps anciens, il existait déjà le conseil suivant :

«En exécutant les mouvements corrects, il est d'une grande importance d'éviter le JITSU (points forts) de l'adversaire et d'utiliser son KYO (points faibles). Si vous attaquez ces choses que l'adversaire ne défend pas suffisamment, vous êtes capable avec peu d'effort d'atteindre des résultat maximaux».

«Mais pour les débutants, il est très difficile de distinguer la différence entre KYO et JITSU chez l'adversaire. Aussi évident que cela paraisse, pour apprendre à distinguer JITSU et KYO (donc les points forts et faibles) chez l'adversaire, il est nécessaire de s'entraîner autant que possible.»

Cette explication de KYO et JITSU n'est pas une invention d'EDO KOKICHI Sensei, au contraire, c'est SUN TZU le lettré de la Chine ancienne qui l'a expliqué pour la première fois de cette manière. L'ouvrage classique "l'ART DE LA GUERRE" qui lui est attribué est une étude importante pour tout ceux qui s'intéressent au Budo.

MITSU NO SEN

Pour ceux qui ne pratiquent pas le Kendo, il est peut-être difficile de se représenter cette vision, mais sous la maxime KEN I ICHI (Kendo et laido vont ensemble), il semble judicieux d'en expliquer la signification. Miyamoto Musashi (né en 1584), un des plus grands escrimeurs jamais connus au Japon, a déjà écrit à ce propos dans son "GORIN NO SHO".

MITSU NO SEN veut dire littéralement : "*Les trois manières dans l'initiative*".

- SENSEN NO SEN : Cela signifie que vous êtes capable de prévoir les intentions de votre adversaire avant même qu'elles ne soient exécutées et de réaliser dans le même temps une technique de contre-attaque adéquate.
- SEN NO SEN : Cela signifie que vous êtes capable de saisir les intentions de votre adversaire au moment où elles commencent à se manifester et dans le même temps d'exécuter une technique de contre-attaque adéquate.
- GO NO SEN : C'est réagir sur un mouvement de votre adversaire après (GO signifie aussi "après") qu'il l'ait commencé et réaliser un mouvement défensif suivi d'une contre-attaque.

En termes de laido :

- NUKITSUKE, dans le premier Kata, est l'exécution d'un mouvement avec SENSEN NO SEN ou SEN NO SEN. C'est à dire que vous sentez l'intention du mouvement de l'adversaire et avant qu'il ne débute son mouvement, votre NUKI TSUKE est déjà fini.
- Recevoir le coup sur votre tête dans le troisième Kata, c'est mettre à exécution la compréhension de GO NO SEN. Vous réagissez à un mouvement qui est déjà parti et vous répondez avec une action défensive (UKENAGASHI) immédiatement suivie d'une contre-attaque.

KENSHINTAI ICHI

KENSHINTAI ICHI signifie : "Sabre, cœur (l'attitude) et corps ne sont qu'un". Cette maxime signifie que le sabre, le cœur et le corps doivent interagir en harmonie. Ici "Sabre" s'applique pas seulement au laito mais plus largement cela signifie "technique".

"KOKORO TADASHIKEREBBA KEN MO TADASHII" dit-on au Japon.

Cela signifie : "Si votre attitude est correcte, alors votre Sabre (comprendre la technique) est également correct".

Si vous pratiquez le laido avec une mauvaise attitude, par exemple uniquement

dans le but de gagner de l'argent ou pour acquérir de la notoriété, votre technique ne pourra jamais être correcte, même si vue de l'extérieur elle a l'air belle.

Une bonne technique de laïdo est, parmi d'autres critères, caractérisée par le fait que le corps (TAI) soit toujours en bon équilibre, la partie supérieure du corps est droite, les épaules détendues et la force est concentrée dans le bas-ventre (TANDEN, un point situé à neuf centimètres sous le nombril).

Une fois de plus : on ne parle seulement de laïdo parfait que lorsque la technique (KEN), l'attitude mentale (SHIN) et la posture du corps (TAI) sont chacun séparément à cent pour cent et fonctionnent ensemble harmonieusement.

SHIKAI

Selon KAMIMOTO EIICHI Sensei (9e Dan laïdo) le but du laïdo est en premier lieu un entraînement mental, suivi par l'entraînement physique et la maîtrise des techniques.

Si on parle de l'entraînement mental, alors à chaque fois on revient à la compréhension que HEIJOSHIN (attitude quotidienne), FUDOSHIN (sang-froid), ZANSHIN (vigilance), etc...

On peut aussi comprendre entraînement mental par venir à bout des quatre maladies (SHIKAI) dénommées KYO KU GI WAKU, c'est à dire :

- Stupeur
- Peur
- Doute
- Confusion

- Si on est stupéfié ou surpris par un mouvement de l'adversaire alors bien sûr il n'est pas possible d'avoir un jugement correct et de faire un mouvement efficace.
- Si on a peur de l'adversaire ou de sa réputation, il est naturellement totalement impossible d'exécuter les bons mouvements, parce qu'on est littéralement "paralysé par la peur".
- Lorsqu'on est dans le doute ("vais-je le frapper sur la tête ou pas, je vais me décider à frapper son bras..."), il devient impossible de répondre à l'attaque de l'adversaire d'une manière correcte.
- Egalement dans le cas de confusion, il n'est pas possible de réagir rapidement et d'une manière adéquate aux mouvements de l'adversaire.

La raison de l'entraînement au laïdo peut aussi se résumer comme vaincre ces "quatre maladies". Evidemment, il n'est pas toujours possible d'être totalement libéré de toutes ces quatre maladies, mais l'essentiel est que pendant l'entraînement on soit bien conscient de l'existence de ces émotions et que l'on doit essayer de les supprimer une par une.

KEN CHU TAI

KEN CHU TAI signifie littéralement “attendre pendant que l'on attaque”.

KEN signifie attaquer et TAI attendre. C'est également appelé KEN TAI ICHI, “*attaque et attente ne font qu'un*”.

Cette expression souligne le fait que l'attaque et la défense vont ensemble de la même manière que les deux faces d'une pièce : “Face” n'existe pas sans “Pile” et vice-versa, bien sûr c'est la même chose.

- Les actions d'attaque contiennent toujours des éléments de défense.
- Les actions de défense contiennent toujours des éléments d'attaque.

Dans le Budo, il est important quand c'est nécessaire d'attaquer et d'attendre si besoin est. Par exemple on ne doit pas forcer une attaque au moment où l'adversaire est bien concentré et ne montre aucune ouverture, mais d'un autre côté, si l'adversaire montre l'une des quatre maladies, on utilisera cela immédiatement et on attaquera. De nouveau il est évident qu'un entraînement continu et adéquat est la seule manière correcte d'apprendre à faire la bonne limite entre KEN et TAI.

KIKENTAIICHI

Littéralement : l'esprit (KI), le sabre (KEN), et le corps (TAI) font qu'un (ICHI).

Cela sous-entend que dans l'exécution de toute technique, ces trois éléments doivent intervenir ensemble autant que possible.

Un coup d'estoc sans le bon esprit (KI) ou dans lequel le corps et le sabre n'agissent pas en harmonie, ne peut évidemment pas développer assez de force pour neutraliser un adversaire.

- KI représente un esprit fort, chaque mouvement doit être fait avec une attitude montrant qu'il est le dernier mouvement que vous allez faire. À chaque technique on doit faire comme dans cette expression : “ZENRYOKU WO TSUKUSU », qui veut dire “Aller au bout de soi-même”.
- KEN s'entend par la manipulation du sabre, dans laquelle il est très important que le HASUJI (côté tranchant) soit dirigée dans la bonne direction.

TAI signifie “TAI SABAKI”, les déplacements du corps. Bien sûr, les mouvements du corps vont toujours ensemble avec le déplacement des pieds et tout déplacement dans le laido doit sembler, pour ainsi dire, comme si on se déplaçait sur des roues (ou un skateboard) : les mouvements doivent être fluides sans que le corps soit déséquilibré ou qu'il monte et descende.

Article en néerlandais, remerciements à **Louis Vitalis Sensei** (Dojo MUSEIDO Amsterdam)

Traduit en anglais par **René van Amersfoort Sensei** (Dojo KIRYOKU Zoetermeer). 31 Mars 2011.