

L'article de Makino Sensei de 1997

(Traduit par **Yuriko Terao** nov. 2004, sous la direction de **Neil Kemp** janv. 2005)

Ceci est un article que **Makino** Sensei nous a donné lors du séminaire de novembre 2004 à Ozu. Il a écrit ceci en 1997 après un cours de **Iwata** Sensei, mais a ajouté à cela sa propre expérience de plus de 60 ans. Je suis sûr que vous trouverez cela très intéressant.



Iwata Norikazu Sensei
(1913-2011)

Un Koryu (古流 *école ancienne*) n'est pas juste un Waza (技 *technique, habileté*). Chaque Soke a sa propre philosophie et il construit le Waza autour de cette philosophie en ajoutant ce qu'il a acquis de sa propre expérience. Par conséquent tous les Soke sont légèrement différents. Chaque école a son propre caractère. Si vous ne connaissez pas la philosophie ou le caractère de l'école vous ne pouvez pas comprendre leur Waza pleinement. Si vous essayez de pratiquer leur Waza sans cette compréhension, c'est juste un entraînement musculaire et c'est pratiquement inutile.

Vous devez avoir l'esprit de couper l'ennemi, sans ce sentiment les Waza sont vides. Le sabre n'est pas un outil pour s'entraîner, c'est une arme à utiliser contre l'ennemi. Un Koryu est basé sur l'utilisation pratique du sabre (Toho [刀法 *lois du sabre*]).

Si vous ne comprenez pas ces idées vous ne pouvez pas pratiquer un Koryu. Il est très important de connaître le contenu et la signification du Waza. Si vous ne le faites pas alors le Waza est seulement superficiel. Vous devez exprimer la signification et du sentiment dans le Waza. Vous devez faire cela dans l'ensemble du Waza. Vous devez le vivre pour l'exprimer. Hakuryoku (迫力) est l'esprit fort pour attaquer l'ennemi, Kihaku (気迫) est la forte présence personnelle, vous devez développer les deux pour bien pratiquer un Koryu.

Suemonokiri – Couper un objet érigé (immobile).

Le laido n'est pas comme Suemonokiri, l'ennemi se déplace vers vous ou s'éloigne de vous ou en esquivant votre attaque. Vous devez comprendre le timing et la distance de l'ennemi et profiter de toute faiblesse qu'il montrerait. En raison de cela, les Waza ont des moments d'inaction (Sei 静) et d'action (Do 動), certains mouvements sont lents et d'autres sont rapides (de sorte que vous avez Kan 緩-Kyu 急) et il y a des moments où il y a des pauses

(Ma 間) pour voir ce qui se passe avec la pleine conscience de l'ennemi (Zanshin 残心). Vous devez harmoniser tout cela dans le laido.

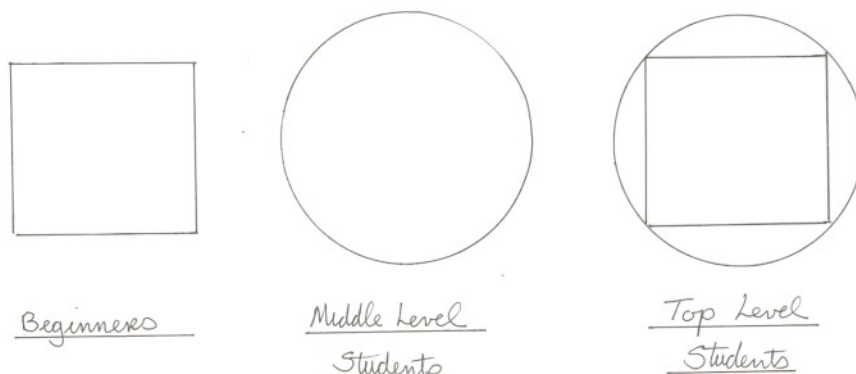
Principaux points à retenir quand vous pratiquez

1. Essayez toujours de faire une vraie coupe (penser à l'exemple de Iwata Sensei). Vos coupes doivent être tranchantes.
2. La brutalité n'est pas bonne.
3. Le lai trop calme n'est pas bon.
4. Impatience, bougeotte et nervosité ne sont pas bonnes.
5. Vous devez avoir une bonne attitude, de la confiance, de la grâce et de la dignité, c'est à dire montrer Fukaku (深 < *profondeur*). Votre Waza doit montrer «du poids», «de la profondeur» et un bon caractère.
6. Trop de tension n'est pas bon.
7. Vous devez vous calmer avant de commencer le Waza (pensez à une sphère de 15 cm au niveau des yeux, tombant tout au long de votre corps et se rétrécissant en une petite bille à votre Tanden [腹 *Hara*] lorsque vous êtes assis prêt pour le Waza).

Les différents niveaux de développement en lai peuvent être représentés par les schémas ci-dessous. Les débutants doivent apprendre à faire des choses avec précision et par étapes. Donc leur waza est un peu comme suivre le périmètre d'un carré, ils se déplacent de "coin à coin".

Au niveau intermédiaire les élèves peuvent effectuer les Waza de façon plus fluide, ainsi ils commencent à réduire le carré et ils peuvent se déplacer plus librement à travers chaque étape des Waza. Par conséquent, ils peuvent être considérés comme de nature arrondie. Cependant, à ce stade, ils ont tendance à oublier la précision du waza.

Le laido-ka plus expérimenté peut se déplacer librement et faire le Waza précisément, de façon fluide et avec Hakuryoku et Kihaku.



Iwata Sensei a dit "Pratiquez le lai avec calme, sans puissance surajoutée, à la bonne vitesse et rendez le efficace en fonction de votre corps". Rappelez-vous que même dans Ma et Zanshin ou toute période d'immobilité à cet effet, quelque chose est en mouvement, ce peut juste être les yeux ou votre main plutôt que votre corps tout entier.

La chose la plus importante dans le lai est Nukitsuke (抜き付け *action de tirer*). Il devrait être fait avec un esprit puissant (Ki 気). Au Sayabanare (鞘放れ *se séparer du saya*) c'est le moment de vérité, il décide si vous gagnez ou si vous perdez. La plupart des gens aime pratiquer Kirioroshi (切り下ろし *Kiru couper, oroshi en descendant*) parce que les coupes sonnent bien, donc ils le pratiquent beaucoup. Ils n'obtiennent pas de son dans Nukitsuke donc ils le pratiquent moins, mais cela est incorrect. Nukitsuke est la coupe la plus importante. En Kendo vous prenez une garde (Kamae [構え *posture*]) avant de commencer, donc il y a une certaine préparation, mais en laido il n'y a pas de Kamae au départ. Quand vous êtes en Seiza (正座 *correcte-assise*) pour Mae (前 *devant*) le Waza commence avant même que les mains se déplacent sur la Tsuka (柄 *poignée*) pour faire Nukitsuke, donc il n'y a pas de préparation spéciale, vous devriez déjà être prêt pour une attaque.

10 Conditions pour un Enbu (演武 *litt. « représenter la guerre »*)

1. Rendez-le attrayant et intéressant pour l'assistance.
2. Rendez-le vivant et vigoureux.
3. Rendez-le « mélodieux » (lent et rapide, fort et faible [*Kan 緩-Kyu 急, Kyo 強-Jaku 弱*]), pas monotone.
4. Harmonisez tous les éléments.
5. Exprimez le Waza avec votre corps tout entier, pas seulement les yeux, les bras ou le sabre.
6. Effectuez le Waza avec fluidité, rendez les mouvements comme de l'eau.
7. Vous devez convaincre l'assistance avec votre Waza.
8. Vous devez montrer la confiance et la satisfaction en votre laido, c'est à dire qu'il doit donner l'impression que vous « parlez » à l'ennemi. C'est comme si vous lui disiez « Veux-tu essayer de bouger ? » « Veux-tu essayer d'attaquer, même après que tu sois coupé ? » Et d'autres choses du même genre. Vous devez penser « j'ai fait de mon mieux ».
9. Vous devez impliquer l'assistance dans le Enbu. Elle doit développer une attente de ce qui va se passer ensuite en regardant votre Waza.
10. Vous devez démontrer de la dignité, c'est à dire Fukaku.

Principaux points dans tous les Waza (Kotsu)

1. Centre de gravité – comment se déplacer correctement en gardant votre équilibre.
2. Explosion de l'esprit – bougez de façon dynamique, développez votre esprit et utilisez-le de façon explosive (ou en douceur), c'est cela utiliser le Ki.
3. Riiai (理 *logique, raison* 合 *accord, concordance*) – Vous devez adopter une posture et/ou vous déplacer avec raison.
4. Une posture correcte (et la respiration) est très importante dans tous les Waza.

En laido il y a Waza et Jutsu (術 *art, technique*). Waza est superficiel, Jutsu est plus profond de sens et d'application. Waza est l'extérieur, Jutsu est l'intérieur. Mais ceci est seulement un repère, il n'y a pas de norme, Waza et Jutsu vont toujours ensemble.

Dans la vie quotidienne, nous n'avons pas tendance à utiliser Jutsu dans notre posture donc nous nous penchons en avant. Ainsi, lorsque nous venons au Dojo nous exécutons le Waza en nous penchant en avant, ce qui est faux. Quand vous venez pratiquer le laï vous devez utiliser Jutsu, c'est à dire une posture droite, une respiration profonde, etc... Corriger les mauvaises habitudes quotidiennes est très important, une fois que cela a été fait vous pouvez continuer.

Comment enseigner aux gens à différents niveaux

De Shodan à Sandan ils doivent apprendre le Waza dans l'ordre, donc ça semble très fade. Vous pouvez commencer à leur montrer Jutsu, mais il est probable qu'ils ne comprendront pas et si vous vous concentrez trop sur cela ils vont abandonner et partir. Cependant, certains élèves seront en mesure de saisir ce que vous enseignez donc cela vaut la peine d'essayer d'inclure plus de profondeur de sorte qu'ils pourront s'améliorer. Si vous réfléchissez sur le genre de questions qu'ils posent alors vous serez en mesure de juger s'ils sont prêts ou non. Les bonnes questions sont la confirmation de ce qu'ils font, par exemple « Je fais Nukitsuke comme ça et j'essaye d'utiliser « cela », est-ce correct ? Ou je pense que cela signifie « ci ou ça » Qu'est-ce que vous en pensez ? »

De Yondan à Rokudan vous devez enseigner la vitesse, le rythme, Ma, Zanshin, Metsuke (目付 *action de regarder*) etc... Vous pouvez améliorer leur Waza en leur apprenant une meilleure posture et une respiration profonde au Yondan et Godan.

De Nanadan à plus haut, vous devez apprendre le Ki (l'esprit). Ils ont besoin de commencer à visualiser l'ennemi, d'exprimer le Ki dans leur Waza comme pour répondre à l'attaque d'un ennemi. Ils doivent apprendre à se concentrer et se focaliser sur chaque segment du Waza pour lui donner de la profondeur et du sens et ils devraient être en mesure de montrer de la compassion en cas de besoin, par exemple dans Kaishaku(介錯 *7e kata de la série Shoden en Muso Jikiden Eishin Ryu*).

Trois points principaux dans tout Waza

Iwata Sensei dit : « Chaque Waza, et chaque portion dans un Waza, a un début, un milieu et une fin. »

Le début – Pensez à Jo Ha Kyu (序破急 *introduction-rupture-rapidité*) pour Mae Nukitsuke. Ce devrait être comme une goutte de rosée tombant d'une feuille. Elle chemine lentement jusqu'au bout de la feuille, où elle accumule de plus en plus d'eau et quand il y en a assez, elle tombe rapidement et naturellement. Il y a donc un sentiment de recueillir votre énergie et votre esprit avant d'exploser dans la coupe.

Le milieu – La coupe principale devrait être comme l'étincelle d'une pierre à feu lorsque l'acier frappe la pierre, une très courte, rapide et vive explosion de l'énergie. Lorsque vous pratiquez, vous faites tout lentement, mais en réalité cela devrait être comme l'étincelle de la pierre à feu.

La fin – Vous devriez être en mesure de montrer Yoin (余韻 *résonance*) à la fin du Waza, ou de la portion du Waza. Cela ressemble à la réverbération qui plane dans l'air après qu'une cloche ait sonné, vous pouvez encore entendre l'« écho » du son. C'est là où vous montrez Zanshin et le poids dans le Waza.

Ainsi, chaque partie de Waza montre Sei – Do – Sei, cela commence dans le calme (Sei), passe par une période d'action (Do) et retourne à la tranquillité (Sei).

Vous devez pratiquer chaque Waza des milliers de fois, mais avec raisonnement et réflexion, pas seulement comme un entraînement musculaire idiot. A chaque portion, confirmez ce que vous avez fait. De cette façon vous commencerez à comprendre et vous serez en mesure de faire le Waza plus librement.

Kaigen (開眼 *éclaircissement, éveil spirituel*) – Avertissements/conseils de Iwata Sensei.

1. Effectuez les bases lentement, correctement et avec précision.
2. Jusqu'à ce que vous ayez appris le Waza complètement, continuez à le répéter en réfléchissant à sa signification. Apprenez par votre corps et

non par votre cerveau, donc continuer à répéter le Waza jusqu'à ce que votre corps le connaisse.

3. Lorsque vous faites une démonstration devant des gens effectuez le waza comme vous le faites dans votre pratique quotidienne. Essayez d'être cohérent, jusqu'à ce que vous soyez cohérent remettez toujours en question le Waza.
4. Chaque Waza possède les trois éléments discutés ci-dessus, un début, un milieu et une fin, avec Sei, Do, Sei dans chaque portion. Zanshin devrait être exprimé autant que possible, en particulier dans Noto. Zanshin dit beaucoup sur le laido d'une personne.
5. L'objectif final de l'entraînement est d'être capable de se mouvoir et d'utiliser le sabre correctement selon votre corps. Cela devrait être votre laido, non pas le iaido de quelqu'un d'autre.

Les conseils de Makino Sensei

Dans l'ancien temps, il y avait un dicton du genre « Une fois que vous commencez la pratique, vous devez être prêt à pratiquer toute votre vie. Vous devez pratiquer durement et correctement jusqu'à ce que vous mourriez ». S'il vous plaît essayer de vous souvenir de ce sentiment.

Comme un mot de la fin, distinct de l'article, Makino Sensei a ajouté « Vous (étudiants britanniques) avez beaucoup appris lors du séminaire ici à Ozu, mais quand vous rentrerez chez vous, vous devez pratiquer ce que l'on vous a enseigné si cela peut avoir de la valeur. S'il vous plaît essayer de le faire et transmettez aux autres ce que vous avez appris ».

J'espère que vous avez apprécié cet article et si vous avez des questions, demandez à votre propre enseignant ou glissez une ligne dans Obi (*le journal de l'association*). Si je ne peux pas répondre, je demanderai à Iwata Sensei ou à Makino Sensei de nous donner la réponse.

Neil Kemp

Neil Kemp Sensei, 6e dan Muso Jikiden Eishin Ryu est le représentant de Iwata Norikazu Sensei (1913–2011) Menkyo Kaiden au sein d'un groupe de Dojo britanniques indépendants, **Eikoku Roshukai**.
Aucun renseignement n'a pu être obtenu sur Makino Sensei.

L'article a été traduit et publié ici sans autorisation. En effet elle n'a pas pu être obtenue faute de réponse aux demandes. Il sera retiré en cas de simple demande.

Les Kanji, Kana et italiques ont été ajoutés, pour autant que possible, lors de la traduction Anglais–Français.