

DÉCOUVRIR LE IAÏDO





DÉCOUVRIR LE IAÏDO

Nombre de documents, livres, films et autres supports décrivent ce qu'est le iaido.

Il ne s'agit pas ici d'en dresser une synthèse, mais de décrire, en quelques lignes, aidé en cela de liens et d'images, ce qu'est le iaido et de vous expliquer ce qu'il peut vous apporter au quotidien.

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Le terme iaido (prononcer i-ai-do) est constitué de trois Kanjis :

居 : vivre, exister
合 ai : l'harmonie, l'union
道 dō : la voie

居
合
道

On peut le traduire par

*La voie de la vie en harmonie ou
Exister en union avec la voie.*

Le iaido est un art martial japonais basé sur un ensemble de techniques d'escrime au katana, le sabre qu'utilisaient les samourais. Cet art martial s'appuie sur la symbolique d'un combat au sabre. Aucun combat à deux pratiquants ne s'effectue en réalité, afin d'éviter toute blessure.

La pratique du iaido est une pratique de figures codifiées (katas), représentant des situations de combat contre un ou plusieurs adversaires. Chaque kata enseigne un ou plusieurs principes de maniement correct du sabre, de maîtrise et de respect de soi et de son partenaire/adversaire

figuré.

Le principe général est de dégainer le sabre et de trancher en un seul mouvement l'adversaire figuré, puis ensuite de rengainer son sabre. L'ensemble de ce geste s'effectue dans le plus grand calme et la plus grande vigilance, en respectant toujours l'adversaire, et en essayant sans cesse de lui préserver la vie.

Par cette symbolique du kata, le iaido s'impose comme un art de développement de soi, l'adversaire virtuel nous aidant à révéler, comme s'il était notre miroir, défauts et imperfections pour ensuite les polir au fil du temps.

HISTORIQUE

Le iaido s'est progressivement développé au Japon entre le XIV^e et XVII^e siècle. Le Japon connaissait alors de nombreuses guerres, qui ont logiquement poussé à l'amélioration des techniques de combat.

Les techniques de combat au sabre corps à corps permirent dans un premier temps de perfectionner le maniement du sabre (ken-jutsu puis kendo). Mais le sabre, d'abord porté en bandoulière, est vite apparu comme plus efficace porté lame vers le haut.



Ainsi, des techniques de dégainage pour trancher dans un même temps furent développées puis codifiées au XVIIe siècle par Hayashizaki Jinsuké Shigenobu.

Ces techniques permettant une plus grande efficacité se propagèrent rapidement et acquirent des spécificités qui purent être regroupées en écoles. Ce sont les écoles anciennes (ko-Ryu) de pratique du sabre. Plusieurs centaines de Koryu existent. Seules quelques dizaines sont communément pratiquées actuellement en Europe.

Le Iai-jutsu obtint progressivement ses lettres de noblesse. Le but y était de parfaire des techniques dans une perspective de mise en application guerrière (jutsu). Le geste de dégainer et de couper dans une même action, en prenant l'ascendant sur l'adversaire dès le début du combat, alors que le sabre était encore au fourreau fut sans cesse travaillé et amélioré.

Lorsque le Japon fut politiquement plus paisible, la perspective guerrière fut délaissée pour permettre un travail sur sa propre personne, s'inscrivant dans une Voie (do). C'est ainsi que naquit le iaido, terme apparu au XXeme siècle.



POURQUOI PRATIQUER LE IAÏDO ?

Le iaïdo est ainsi la continuité de siècles de culture japonaise. Ses techniques furent transmises à travers des katas. Le iaïdo se consacre à la recherche du geste pur et à l'éveil spirituel. Le iaïdo développe ainsi le sens de l'observation, de l'écoute, de la rigueur, et la capacité de transmettre ce qui a été vu, analysé et compris.

La pratique répétitive de katas permet de développer et d'améliorer notre vigilance, notre concentration, le contrôle de soi. Au travers d'une exercice physique adaptable à toutes et tous, le iaïdo permet le travail de la respiration, l'assouplissement articulaire et l'entretien musculaire. La juste posture y est également particulièrement recherchée. Ainsi, le pratiquant parviendra petit à petit, à travers un entretien physique régulier et adapté, à une gestuelle plus sobre, plus efficace, épurée.

Le fait de pratiquer le sabre japonais nous plonge aussi dans une pratique séculaire dont les moindres gestes sont empruntés à nos prédécesseurs. Il y a dans cet aspect de la transmission l'apprentissage du respect d'autrui et la prise de conscience que nous ne sommes que peu de chose seul.

OÙ ET COMMENT PRATIQUER LE IAÏDO ?

Le iaido peut être pratiqué par toutes et tous, quelque soient les capacités physiques initiales. L'âge de 14 à 15 ans semble raisonnable pour débiter, mais des élève plus jeunes peuvent également s'épanouir dans le iaïdo. Assiduité et sérieux dans la pratique sont bien entendu nécessaires pour progresser.

Le iaïdo se pratique au sein de différentes structures, comme la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA) par l'intermédiaire de son Comité National de Kendo (CNK). Le iaïdo se pratique également, par exemple, au sein de l'aïkido. Dans le cadre de la FFJDA, le iaïdo pratique les katas du Seïte iaïdo et des Ko-Ryu.

Le Seïte-iaïdo

Le seïte-iaïdo est un regroupement de douze katas qui reprennent des techniques de différentes Ko-Ryu afin de permettre au pratiquant d'acquérir les bases nécessaires au maniement du sabre. Le seïte-iaïdo est également la base demandée lors des passages de grade et compétitions. Des exemples de katas du seïte-iaïdo exécutés par Ogura sensei, huitième dan hanshi, sont disponibles sur

<http://www.youtube.com/watch?v=byAgl-b2xFs>

Les Ko-Ryu

Les deux Ko-Ryu les plus représentées sont Muso Jikiden Eishin Ryu et Muso Shinden Ryu. Il existe bien d'autres Ko-Ryu. Certaines n'enseignent que le iaï, comme Hoki-ryu, d'autres étendent leur champs d'étude à d'autres disciplines (exemple de Katori-Shinto-Ryu, Sui O Ryu, etc.) L'enseignement d'un Ko-Ryu se transmet de soké (représentant) en soké depuis des siècles. Des katas de koryu sont également disponibles sur

<http://www.youtube.com/watch?v=dsTWfMjIOIs>

QUELLE PRATIQUE ALLEZ VOUS RENCONTRER ?

L'étiquette

L'étiquette (reigi ou reishiki) est essentielle en iaido. Parfois définie comme un kata à part entière, elle permet de rentrer dans la pratique. Elle lie respect au sabre et précision d'une gestuelle sans cesse adaptée à la situation.

La tenue vestimentaire

Au départ, un survêtement permet d'effectuer les trois premiers courts offerts. Au delà, un iaïdogi (veste), un obi (ceinture) et un Hakama (jupe-culotte) doivent être portés. Cela se fait progressivement et nécessite un investissement d'environ 80€.

Quant au sabre, le club fournit souvent un sabre en bois le temps que vous puissiez en acheter un (environ 10€). Le passage à d'autres armes se discutera avec l'enseignant en temps voulu.

La coupe se fait sans force aucune, elle est contrôlée, et peut toujours s'arrêter au dernier moment. Un sabre fait environ 75 cm de longueur de lame pour 820 à 1100 grammes, parfois 1500 grammes.

Les armes utilisées

L'apprentissage de cet art commence par l'utilisation d'un bokken avant d'utiliser un iaïto en entraînement et un katana lors de situation spécifiques (passage de haut grade, démonstration etc.).

Que vous soyez gaucher ou droitier, vous porterez votre sabre sur la hanche gauche, et, dégainé, la main droite au dessus de la main gauche (quelques écoles font exception). Chaque main a un rôle bien particulier. Classiquement, la gauche coupe, la droite dirige.



Le bokken (木刀)

Le bokken ou bokutô est un sabre en bois. Isolé, le bokken est également une arme à part entière (cf. Miyamoto Musashi qui remporta son duel contre Kojiro Sasaki).

Il est utilisé dans de nombreux arts martiaux (kendo, aikido notamment). En iaido, il sert à la démonstration de formes à deux ou à des entraînements. Il ne peut être utilisé pour la présentation de grades « dan » (à partir de la ceinture noire).

Le iaito (居合刀)

Le iaito (encore appelé mogito) est une arme d'entraînement imitant un vrai sabre (katana). Le iaito est plus couramment fait d'un alliage de zing ou d'aluminium. Il est parfois fait en métal. Le iaito n'est pas tranchant, et il n'y a pas lieu de vouloir l'affuter.

L'idée du travail au iaito est de permettre de connaître les sensations du travail avec un vrai sabre sans s'exposer aux dangers d'une lame tranchante. Pour cela, le passage au iaito ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'enseignant responsable technique du club.

Le katana (刀)

Le katana est le symbole de la caste des samourais. Il s'agit d'une arme tranchante utilisée généralement à deux mains, seul en binôme (école des deux sabres de Miyamoto Musashi). Il est hors de question de l'utiliser au quotidien sans avoir plusieurs années de pratique, tant cette arme est dangereuse. Le katana n'est pas recommandé en stage. Pourtant, le travail au katana est un des moyens de parfaire sa pratique du iaido. Preuve en est, une présentation de sixième dan doit se faire avec un katana.

Cours, stages et compétitions

Ce que le cours nous apprend est mis en application en stages ou lors de compétitions. Les stages prolongent les cours.

Trois fois par an, une délégation japonaise composée de 4 à 6 experts huitièmes dans vient en France. D'autres stages, nationaux ou régionaux, sont proposés.

Des compétitions existent également. La plus suivie en France est le championnat national en individuel ou par équipe. L'exécution de katas imposés est comparée entre deux pratiquants.

Rigueur de l'exécution, vécu de la situation sont, au delà des critères purement techniques, des critères de jugement.

Les grades

Les grades sont les mêmes que ceux que l'on connaît dans d'autres arts martiaux, mais les ceintures de différentes couleurs ne sont pas portées. Les grades se subdivisent du 6ème kyu (équivalent de la ceinture blanche) au 8ème dan. Les passages de grade consistent en l'exécution de 5 katas, dont au moins 3 de seïte-iaïdo.

Une reconnaissance du niveau d'enseignement existe également. A partir du 6è dan, un enseignant peut prétendre à 3 niveaux (renshi, kyoshi, hanshi) de reconnaissance de ses qualités pédagogiques mais aussi des connaissances théoriques et de son aptitude à arbitrer des compétitions. Ces titres sont délivrés après examen au Japon.

Un élève assidu peut prétendre à un niveau premier dan en trois ans, le premier dan (équivalent de la ceinture noire) n'étant qu'un début. Un niveau de 3ème dan (après 6 ans de pratique au minimum) est souvent le niveau qui permet de commencer de s'affranchir de la technique pour aborder un autre type de connaissance du iaïdo : connaissance de son environnement, vigilance (zanshin), regard (metsuke) etc.

L'expression du iaidō à travers le kata

Le kata est une situation de combat codifiée afin de permettre l'éducation du corps et de l'esprit mais aussi de s'imprégner d'une pratique martiale.

Les katas en iaidō se décomposent en 4 temps essentiels que sont le dégainage et la première coupe (nukitsuke ou nukuchi), la coupe principale (kiri oroshi), le nettoyage de la lame (chiburi) et le rangement de la lame dans le fourreau (noto). L'action de brandir le sabre (furikabuto) est tout aussi importante, ainsi que les différentes gardes possibles.

Différentes coupes sont possibles selon des angles très variés, à une ou deux mains. Des coups d'estoc (tsuki) sont aussi abordés.



Position seiza

Les kata démarrent debout (tachi iai), à genoux au sol (seiza), ou dans une position avec un seul genou au sol (tate hiza). Quelqu'un qui aurait des soucis articulaires pourra adapter sa pratique, mais se verra parfois limité dans le passage de hauts grades (6ème dan par exemple).



NAKAYAMA Hakudo sensei
en tate hiza

Le pratiquant doit arriver à s'imprégner de la situation décrite par le kata. Il ne doit pas le réciter, mais le faire vivre de manière à ce que quelqu'un qui le découvrirait puisse comprendre la situation. Pour cela, des principes fondamentaux à dégager de l'exécution du kata sont la vigilance active (zanshin), la menace (sémé) et le regard englobant (metsuké).



OKADA sensei

Quelques pistes de lectures, qui ont servi à l'écriture de cette présentation.

- <http://adakiiaido.canalblog.com/>
- <http://bushido.over-blog.com/>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Iaid%C5%8D>
- <http://sites.google.com/site/iaidovienne/home>
- <http://tbokendo.spaces.live.com/>
- http://usokendo.spaces.live.com/default.aspx?_c11_BlogPart_pagedir=Next&_c11_BlogPart_handle=cns!2D6FB44E52BB852B!2851&_c11_Blog
- <http://www.ameagaru.fr/index.php?ame=histoire-iaido>
- <http://www.arz.asso.fr/Impressions/ARZFC210.pdf>
- <http://www.citesport.com/fr/kendo/club/asptt-orleans-escrime-japonaise.html>
- <http://www.cj37.fr/>
- <http://www.cnkendo-da.com/>
- <http://www.ffjudo.com/ffj/>
- <http://www.guidedusport.com/encyclopedie-sport/iaido-237.html>
- <http://www.jkcf.com/iaido.php?PHPSESSID=4bd6ae0271a399824c9a81a735894de4>
- <http://www.la-pierre-et-le-sabre-iaido18.fr/>
- <http://www.lyon-kendo-iaido.org/index.php?id=23>
- <http://www.sanmei.com/contents/en-us/d4.html>
- <http://www.tbojudo.com/Renseignements+utiles/>
- *Kenki mis en scène par [Kenji Misumi \(1964\)](#). La trilogie du sabre chez Wild Side Vidéo.*
- *Baby Cart, série de 6 films, série télévisée japonaise et manga*
- *Zatoichi, une série de films japonais où l'acteur Shintarō Katsu utilise cet art.*
- *Après la pluie le dernier film posthume de Akira Kurosawa très apprécié par tous les iaidōka.*
- *Le Dernier Samouraï (Edward Zwick, 2003), pour les quelques scènes de combat au*

bokken ou au katana mais surtout pour la vision romancée de la fin de l'ère des samouraï, des guerriers au katana. Une phrase de ce film à retenir, elle prend tout son sens pour le iaidoka : "non-pensée" ; les gestes doivent devenir automatiques lors d'un combat, on ne réfléchit plus, on anticipe et idéalement on a la vision à priori du déroulement du combat.

- **KEN ZEN KAÏ école du sabre zen**, film français 45 minutes réalisé par Loïc Blériot au dojo de la Montagne Martigne Ferchaud (Ille et Vilaine).
- **Les Derniers Samouraïs – 1974 – Kenji Misumi**
- **Iaidô 1 : Le Tranchant du sabre**, Pierre DELORME, Editions: *La Maisnie / Tredaniel*
- **Iaidô 2 : Le chemin du sabre**, Pierre DELORME, Editions: *La Maisnie / Tredaniel*