

L'objectif des pratiquants de ce niveau en entraînement est unique ; se forger un *ki* (気) imperturbable. Si certains s'entraînent à la respiration profonde en adoptant les méthodes des anciennes écoles de *kenjutsu*, d'autres se penchent vers la méditation zen, etc. La méthode ou la nature de l'entraînement peut varier selon les individus.

Et ceux qui ont enfin atteint le niveau de maîtriser son corps-esprit (心身 *shin-shin*), nous les appellerons « experts de kendo ».

Etape 4. Au-delà

L'étape 3 est pratiquement la dernière pour les pratiquants de kendo en général. Cependant, il existerait une étape supérieure dans le prolongement de la voie du sabre. Ce serait l'étape de la purification de l'esprit qui guiderait les individus à « l'état suprême de l'être humain », celui où la pensée et le comportement de tous les jours s'accordent tout naturellement, sans qu'aucune intention n'intervienne, avec la vertu humaine, voire la vertu absolue : l'amour universel, l'honnêteté, la compréhension, la tolérance... On pourrait comparer cet état à celui des personnes frappées par l'illumination. Des légendes japonaises rapportent l'existence de maîtres de zen ou de sabre de ce genre dans un passé lointain.

En verrons-nous, dans l'avenir, quelques-uns issus du monde de kendo atteindre cet état ? Nous savons au moins qu'au Japon d'il y a trente ou quarante ans, étaient présents quelques grands maîtres de kendo dont la personnalité sublime était admirée et respectée de tous.

Basé sur ces propos préliminaires, je présenterai ci-après mes différents conseils pour la pratique.

2.1. Apprendre correctement le *kihon*

Le démarrage est très important en kendo. Si on apprend mal le *kihon*, on risque d'attraper de graves défauts dont on ne pourra se débarrasser par la suite qu'avec un courage, une détermination et une patience considérables.

Mérite du *bokuto*

L'utilisation du *bokuto*, à la place du *shinai*, est vivement conseillée aux débutants dès la première séance.

Comparons les caractéristiques de ces deux instruments.

	longueur	forme de la lame	courbure de la lame	longueur du manche (<i>tsuka</i>)	forme du manche (<i>tsuka</i>)	quand on frappe avec
<i>shinai</i>	plus long	rond	droit	plus long	rond	s'écrase
<i>bokuto</i>	plus court	plat	courbe	plus court	ovale	reste intact

Quand on saisit le *tsuka* long du *shinai* à deux mains, comme l'écart entre la main droite et la main gauche est importante, il est très difficile pour les débutants de prendre une posture équilibrée au moment du « *kamae* (構え) » et d'allonger les deux bras comme il faut à l'exécution des frappes.

Au contraire, avec le *bokuto* dont le *tsuka* est court, ils peuvent aisément prendre la bonne posture et faire le mouvement de frappes correctement. Il est évident, d'ailleurs, qu'un instrument court est bien plus maniable qu'un plus long. De plus, la forme de son *tsuka* étant ovale, il est facile d'apprendre comment le tenir correctement dès le départ : poser les deux mains sur le dessus du *tsuka*, et puis le saisir. On ne saisira pas le *tsuka* autrement, puisque c'est la seule manière pour qu'il reste en contact sûr avec les mains sans qu'aucun espace ne se crée entre lui et les mains. En fait, c'est comme si les mains trouvaient toutes seules la position la plus confortable pour elles, sans intervention de la conscience du pratiquant lui-même.

De plus, grâce à la forme plate de la lame et à la courbure, on arrive aisément à apprendre à « frapper dans le bon sens », c'est-à-dire dans le sens du tranchant. On se rendra compte tout de suite que c'est la seule bonne manière de frapper, puisqu'on n'aurait jamais « la sensation satisfaisante d'avoir bien frappé » si on frappait autrement.

Avec le *shinai*, comme son *tsuka* est rond, on peut le saisir des deux mains sous n'importe quel angle et de n'importe quelle façon. Pour les débutants, ce n'est qu'un simple bâton de bambou droit. Ils le brandissent et frappent dans tous les sens à leur gré... Il va sans dire qu'il leur faut bien longtemps pour arriver à comprendre ce que c'est « frapper dans le sens du tranchant ».

Aussi, le *bokuto* se révèle être l'instrument le plus efficace pour l'acquisition d'un bon « *te-no-uchi* (手の内) ».

Les débutants sans connaissances techniques agrippant le *shinai* frappent très fort avec les épaules contractées. Puis, à mesure qu'ils s'habituent à l'action de frappe, ils ont tendance à frapper de plus en plus fort sans aucune gêne, pour ainsi s'exprimer.

A ce moment-là, leur conscience est la suivante :

Le *shinai* qui s'écrase à la frappe amortit considérablement l'impact. Il n'y a aucun danger ni pour moi ni pour mon partenaire...

C'est un propos tout à fait juste qui décrit le mérite du *shinai*. Cependant, tant qu'ils continuent à frapper de toute leur force avec « cette fausse assurance » dans la tête, ils s'écarteront à jamais de l'apprentissage du « *te-no-uchi* (手の内) » qui est l'un des éléments les plus importants du kendo.

Pour les débutants, l'utilisation du *bokuto* facilite une compréhension rapide du *te-no-uchi* (手の内). Il est évidemment impossible qu'à leur niveau ils obtiennent immédiatement un bon *te-no-uchi*, mais ils peuvent au moins « sentir » ce que peut être le bon *te-no-uchi*. Une fois qu'ils en ont « une vague sensation », leur objectif de travail se dessinera clairement ; comment rendre cette sensation de *te-no-uchi* plus nette et plus concentrée ?

Voici, des exercices simples pour l'apprentissage du *te-no-uchi* avec le *bokuto* entre deux partenaires **A** et **B**. Il faut les répéter pour un volume conséquent, bien entendu.

1) **A** maintient son *bokuto* horizontalement avec les deux mains devant son front.

B se positionne à distance rapprochée et allonge vers l'avant ses bras et mains qui tiennent son *bokuto* « presque complètement tendus ».

B, toujours les bras allongés, commence à « taper tout légèrement » sur le *bokuto* de **A** avec la partie supérieure « *mono-uchi* (物打ち) » du sien. L'action de taper est « toute petite ». C'est juste la partie *mono-uchi* du *bokuto*, guidée par les deux bras allongés, qui fait la répétition de descente et remontée. La posture de **B** à ce moment-là est en fait « la même que celle de la phase finale de l'action *men-uchi* en *uchikomi* ».

Le *mono-uchi* de **B** tapant le *bokuto* de **A** transmet l'impact entre les deux *bokuto* « tel qu'il se produit » aux deux mains de **B**, puisque le *bokuto* n'amortit pas le choc, à la différence du *shinai* qui s'écrase. La force de retour de l'impact arrive concentrée à « la

partie centrale » des mains de **B** ; puisque, le *tsuka* du *bokuto* étant ovale, la force est renvoyée majoritairement au dos du *bokuto*, côté opposé de la partie qui a tapé.

Quand on utilise le *shinai*, en plus du fait que la nature de l'impact est bien différente, comme il s'écrase, la force de retour arrive toute dispersée partout dans les mains à cause de la forme ronde du *tsuka*. Les mains auront la difficulté de comprendre « par elles-mêmes » comment s'adapter correctement à ce choc de retour.

Avec le *bokuto*, les mains apprennent toutes seules comment mieux résister au choc, ce qui permet au pratiquant de s'habituer rapidement à la saisie correcte et ferme du *tsuka*.

- 2) Ensuite, **B** se met à taper « de la même manière », cette fois-ci en montant son *bokuto* vers le haut, les coudes « tout légèrement » pliés ; les mains remontent jusqu'au niveau du visage, pas plus. **B** tape en dépliant les coudes et l'action de taper doit se terminer exactement de la même manière qu'à la phase précédente.
- 3) Puis, on tapera pareillement, cette fois-ci en armant le *bokuto* jusqu'au-dessus de la tête ; ce sera donc l'action complète de la frappe « *men* ».

Par la répétition de cette série de frappes dans l'ordre « 1.petite → 2.moyenne → 3.grande », on apprendra rapidement non seulement ce qu'est le *te-no-uchi* mais aussi la bonne posture équilibrée à adopter au moment juste de la frappe. Et enfin, on comprendra qu'il n'est pas nécessaire de taper très fort pour réaliser une frappe correcte et concentrée.

Là, j'insiste sur le point suivant ; l'action « armer et frapper » doit toujours être exécutée en un seul temps « *ichi-byoshi* (一拍子). » Il ne faut pas marquer un temps d'arrêt en armant. Sinon, on attrapera un défaut gênant, très difficile à éliminer par la suite.

- 4) A partir du moment où l'on sait ainsi taper sur place, on abordera les mêmes frappes « petite → moyenne → grande » en déplacement, en partant de la distance « *issoku-itto no maai* (一足一刀の間合) ».

Puis, on passera à l'étape suivante ; un petit pas de pénétration pour arriver à la distance *issoku-itto no maai* → aussitôt, l'action de frappe. Dans ce cas-là, il faut faire très attention à « ne pas armer le *bokuto* en faisant ce petit pas ». On doit rester en *kamae* fermement jusqu'au dernier moment. L'action de frappe doit partir en *ichi-byoshi* dès l'arrivée du pied gauche qui a suivi le pied droit.

- 5) Pour renforcer le *te-no-uchi* qu'on a appris, la répétition du *kirikaeshi* (切り返し) à deux avec le *bokuto* est un moyen très efficace ; deux partenaires frappent « rigoureusement » à la même cadence...cependant, comme les *bokutos* s'entrechoquent très fort, il est pratiquement impossible de taper de toute force. On est tout naturellement obligé de doser la force de frappe, ce qui contribue, par ailleurs, à éliminer la force excessive et nuisible des épaules en action.

Une fois qu'on a compris ce qu'est « le *kirikaeshi* rigoureux, à la fois concentré et souple » avec le *bokuto*, on le remplacera par le *shinai* pour exécuter « le même *kirikaeshi* », et cette fois on pourra frapper fort sans réserve.

Ces exercices à deux, en volume conséquent, apportent aux pratiquants des bénéfices considérables qui rendront leur base bien solide.

Dans la continuité de cette logique, la méthode d'apprentissage du *kihon* du kendo au *bokuto* « *Bokuto ni yoru kendo kihon-waza keiko-ho* (木刀による剣道基本技稽古法) » qui a été conçue et diffusée par la Fédération japonaise de kendo en 2003 est vivement recommandée aux pratiquants de tous niveaux. Sa pratique permet d'apprendre correctement la base du kendo et de l'approfondir. Elle contient les éléments techniques fondamentaux pour les pratiquants à

la recherche d'un kendo de qualité. Une fois qu'on a bien appris la série au *bokuto*, on l'exécutera aussi avec le *shinai* et l'armure pour son renforcement.

Posture et déplacements

« *Chudan no kamae* (中段の構え) », *kamae* de base : le *shinai* tenu des deux mains pointé vers l'avant, le pied droit placé en avant, le gauche en arrière avec le talon légèrement soulevé et maintenu. Cette posture spécifique au kendo, escrime à deux mains, a l'air simple, mais en réalité il n'est pas facile de s'y adapter parfaitement.

Pour évaluer le niveau technique d'un pratiquant, il suffit de regarder sa posture en *kamae* ; la différence, par exemple entre le 1^{er} - 2^e dan et le 5^e dan, apparaît très nettement.

Pour rendre son *kamae* correct et solide, on commence, bien entendu, par imiter un bon modèle. Revoyons ici, ses éléments essentiels que l'on doit constamment vérifier chez soi.

- Le corps redressé bien droit et équilibré de tous les côtés.
- L'écartement des deux pieds comme il faut, et le poids du corps placé exactement au milieu des deux pieds.
- La main gauche qui tient le *tsuka-gashira* (柄頭) positionnée à la hauteur du bas-ventre.
- Les épaules relâchées et les coudes tombant naturellement sans être ni écartés ni trop serrés.

Une fois bien à l'aise dans cette posture correcte, on doit « élaborer l'intérieur du soi », la posture simplement belle en apparence n'étant que l'aspect extérieur du *kamae*. Le vrai *kamae* du kendo s'appuie sur « l'énergie intérieure » et cela, bien plus lourdement que sur l'aspect extérieur. Notons que la traduction française littérale et exacte du terme japonais « *kamaeru* (構える) » est « se mettre en garde ».

Alors, tout en maintenant cette posture, on se concentre au niveau du bas-ventre (*tanden* 丹田), on engage les hanches (*koshi wo ireru* 腰を入れる) et « on se redresse solidement sur ses deux pieds » comme si on allait donner un coup vers le ciel avec le sommet de la tête. Cette prise de position et de conscience fera se dégager la force intérieure (*ki* 気) à l'extérieur. C'est là, le *kamae* puissant de grande qualité.

Il ne faut pas très longtemps pour comprendre comment se mettre dans ce type de *chudan no kamae* solide, à condition d'avoir une volonté forte et de la persévérance. Dans ce but, l'entraînement seul (*hitori-geiko* 一人稽古) face à un miroir nous apporte des effets conséquents. Et là, il va sans dire que cela nécessite de la patience et une réflexion constante sans lesquelles on se lassera très vite sans rien apprendre car il s'agit d'un entraînement « peu distrayant ».

En observant son reflet dans le miroir, on vérifie sa posture, corrige ses défauts apparents et enfin « détecte son état intérieur » : le placement de son centre de gravité, sa conscience, sa concentration, etc.

Ainsi, par ce travail patient face au miroir, on parviendra à constituer « son propre *chudan no kamae* correct ». Mais ce n'est qu'un début, puisqu'il ne s'agit que d'un « *kamae* passif » qui apparaît dans l'immobilité. Il faut donc savoir se maintenir en *kamae* solide constamment, même dans les situations de grande mobilité : en déplacement ou pendant les combats. Soyons conscients que si notre *kamae* devient instable ou démoli dès que nous bougeons ou nous déplaçons, ce n'est pas encore le vrai.