

[Article original in Kendo World Journal 4.4 – juin 2009.](#)

www.kendo-world.com

Paroles de Hanshi

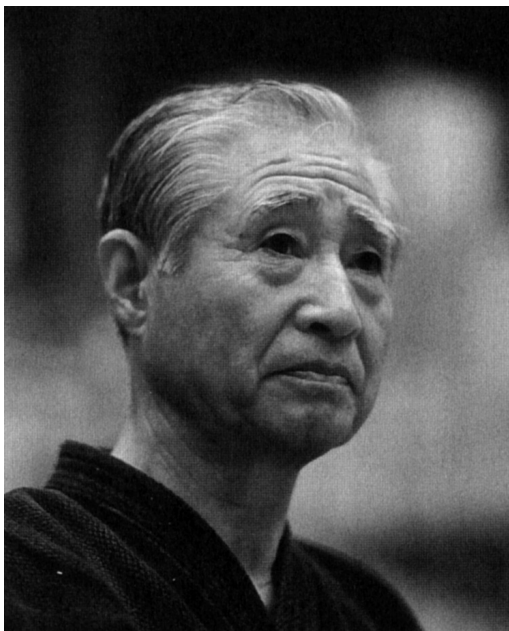
Shu-ha-ri 守破離

Une série dans laquelle les meilleurs enseignants Hanshi, s'appuyant sur une expérience accumulée au cours de dizaines d'années de pratique, nous dévoilent ce à quoi ils sont attentifs lors des passages de grade.

Traduction anglaise : Bruce Flanagan _ kendo World voudrait ici remercier Matsumoto Sensei et le Kendo Jidai Magazine pour leur avoir permis de traduire et diffuser cet article.

Traduction française, Agnès Lamon.

Matsumoto Akimasa (8ème dan - Hanshi)



Matsumoto Akimasa est né à Hokkaido en 1924. Diplômé en 1943 de l'Asahikawa Teachers' College, il a ensuite travaillé dans de nombreuses écoles élémentaires et collèges de la région de Hokkaido avant de prendre sa retraite en 1984. Il a pris part à de nombreux tournois prestigieux tels que les tournois de la All Japan Tozai-Taiko, les Rencontres Nationales Sportives et le Taikai de Meiji-Mura. Matsumoto Akimasa a passé son 8^{ème} dan en 1977 et a été promu au rang de Hanshi en 1984 ; il a été nommé président de la Fédération de Kendo d'Hokkaido.

L'importance du "Shu" dans le Shu-ha-ri

Le respect du protocole et de l'étiquette du kendo est-il une seconde nature chez vous?

Comme tous les sensei ayant fait leur apparition dans cette série l'ont déjà mentionné, un comportement correct dans le dojo et le respect de l'étiquette sont extrêmement importants. L'étiquette, modèle du comportement approprié nécessaire au maintien de l'ordre social, facilite les interactions humaines ; à ce titre, elle ne doit pas être négligée. Le fait de montrer de la considération et de la gentillesse envers les autres se manifeste d'elle-même par les actions et les mots de chacun.

Le kendo a des exigences particulièrement élevées en ce qui concerne le salut et le respect de l'étiquette. On a toujours entendu dire que "le kendo commence et s'achève par un salut », mais cela ne fait pas simplement allusion au fait de s'incliner devant son partenaire avant et après l'exercice ; cela veut dire être constamment respectueux. En d'autres termes, les kendoka doivent s'efforcer de parvenir à une forme correcte, être sérieux au cours de l'entraînement et de toujours se montrer respectueux et courtois vis-à-vis de leurs partenaires ou adversaires. Sport de combat physique, le kendo peut facilement dégénérer en violence pure. Une attitude respectueuse et l'étiquette sont dès lors nécessaires pour empêcher que cela ne survienne. En pratiquant des exercices qui impliquent des actions physiques tout en faisant preuve de courtoisie, nous apprenons à contrôler nos émotions et pouvons mettre en place un état d'esprit qui nous aide dans notre vie au quotidien. Il est important de toujours être conscient de la façon dont vous exécutez les sagetô, taitô et sonkyo, même au cours des entraînements habituels. C'est en surveillant constamment vos mouvements, que l'étiquette du kendo deviendra chez vous une seconde nature.

La combinaison du radical 'bun' (文) et du caractère 'bu' (武) forme le caractère (斌) qui est lu 'hin'. Ce caractère exprime la beauté qui existe quand apparence extérieure et qualités intérieures d'un objet sont en harmonie ; il fait également allusion à la possession simultanée des qualités de bonté et de force. Il est merveilleux que nous puissions nous entraîner afin de parvenir à cette union de traits qui semblent de premier abord antithétiques dans le kendo.

Etre au diapason vis-à-vis des sentiments des autres, ou tout simplement être attentionné, donne naissance à l'état d'esprit requis pour venir en aide à ceux qui vous entourent et, pareillement, d'être en mesure de recevoir de l'aide des

autres. Bien sûr les notions d'être bon, courtois et "à l'écoute" sont toutes similaires mais ces traits de caractère, bien qu'étant essentiels pour notre âme, ne sont malheureusement pas programmés dans notre instinct et doivent donc être auparavant conditionnés dans notre psyché par le biais de la pratique. Ce procédé semble extrême mais au fond l'idée est assez simple. Par exemple, si, voyant quelqu'un trébucher et tomber, vous êtes capable d'imaginer sa douleur et de compatir à sa souffrance, alors ceci est le seul critère émotionnel nécessaire. Un livre scolaire japonais de l'école élémentaire fait référence à cette analogie. Il a été écrit par Shiba Ryōtarō dans son roman pour enfants intitulé « *A ceux qui vivront au 21ème siècle* ». Je pense que c'est là un degré d'attention aux autres auquel nous devrions tous essayer de parvenir.

Le jury est attentif aux te-no-uchi, seme et techniques de frappe

Quand on apprend un nouvel art, la façon dont vous commencez son étude est très importante. Le maître Zen Dōgen en a fait état de façon catégorique, "Si tu ne peux trouver un vrai maître, alors il est préférable de ne pas étudier du tout". De même, en kendo, on entend souvent l'adage "Il est préférable de passer trois ans à regarder un bon professeur [que de s'entraîner avec un mauvais]". Une nécessité fondamentale dans les arts martiaux est d'entraîner son corps afin de se souvenir des techniques requises.

'Shu-ha-ri' est une maxime particulière qui sert de guide tout au long des trois parties de ce processus d'éducation. 'Shu' fait allusion au premier stade de l'apprentissage au cours duquel ce sont les aînés qui se chargent de votre éducation et où vous suivez leurs directives sans discuter. Bien que ce soit difficile, à ce stade-là les pratiquants doivent être fidèles à l'enseignement de leurs maîtres et ne pas en dévier.

La façon dont est enseigné *chūdan-no-kamae* en est un exemple.

"La main gauche devrait tenir délicatement la poignée du *shinai* (*tsuka*) par-dessus avec le petit doigt de la main gauche entourant très exactement la toute extrémité de la poignée. Le petit doigt, l'annulaire et le majeur étreignent fermement la poignée ; l'index et le pouce sont relâchés ».

"Les mains droite et gauche doivent toutes deux saisir la poignée du *shinai* par-dessus, index et pouces relâchés. Le dessus du poing droit doit se trouver un peu en-dessous de la *tsuba* ».

« Le poing gauche tenant l'extrémité de la poignée du *shinai* doit se trouver *grosso modo* à distance d'un poing du bas du ventre. La première jointure du pouce gauche doit se placer à la hauteur du nombril, tandis que l'ensemble du poing gauche se trouve à peine un peu plus bas que le niveau du nombril.»

Ces lignes sont tirées de l'*Yōshōnen Kendō Shidō Yōryō* (« Manuel d'enseignement du kendo aux enfants ») publié par l'AJKF, mais je doute cependant que ces préconisations fondamentales soient correctement suivies.

En tant que membre de jury, j'ai toujours porté mon attention sur les points suivants :

1. Le *Te-no-uchi*

2. Le fait d'exercer une pression et attaquer (*san-sappō* - tuer l'esprit de l'adversaire, son sabre et sa technique)

3. La coordination de la frappe (l'emploi des *shikake-waza* et *ōji-waza*)

Par *te-no-uchi*, j'entends la façon dont la personne tient la *tsuka*, comment est employée la force, le *timing* des frappes, la coordination des mains après la frappe, et la manière dont la prise se relâche quand nécessaire. Ce sont là des points importants qui doivent être étudiés attentivement sous la direction d'un professeur qualifié, jusqu'à ce que vous soyez capable de faire ces actions automatiquement, sans y penser.

Rester fidèle à la façon dont on vous a appris les choses est aussi très important dans les kata de kendo. Par exemple, dans les premier et cinquième kata, *uchidachi* prend *hidari-jodan* et les manuels indiquent de placer le pied gauche devant, prendre la position *hidari-shizentai*, en tenant le poing gauche à la distance d'un poing au-dessus du côté gauche du visage. Le *kensen* doit former un angle d'à peu près 45 degrés vers l'arrière, légèrement incliné sur la droite. Je doute que ces instructions soient correctement suivies.

J'exhorte les lecteurs à bien songer à ce que veut dire "fidèlement respecter" les principes corrects du kendo.

Par exemple, dans la calligraphie au pinceau, il existe trois styles d'écriture : normalisée, semi-cursive et cursive. Parmi eux, les styles cursifs et semi-cursifs existent uniquement grâce à la base que constituent les caractères standardisés. Même si la forme d'un caractère est stylisée, celui-ci est toujours compréhensible

et lisible par son analogie avec le caractère normalisé et parce que son essence n'a pas changé. J'ai entendu dire qu'avec le style cursif un amateur peut ne pas être capable de reconnaître de différence, mais un calligraphe expérimenté peut immédiatement déterminer si la racine du caractère a été altérée ou pas. Le même principe s'applique à la technique en kendo.

Voir mentalement la forme correcte

En employant les éléments de base, on peut créer une infinie variété de techniques ; chaque nouvelle technique est au fond une variation de l'original. Le pratiquant de kendo doit considérer cet enseignement avec attention dans la mesure où il s'efforce de réaliser l'unification de l'esprit (*kokoro*) et de la technique (*waza*). Les deux mots '*jutsu*' et '*waza*' signifient tous deux 'technique' mais je les interprète de façon différente dans la mesure où '*jutsu*' comprend l'élément de '*hakari-goto*' (stratégie, établissement d'un plan). Il est important de maîtriser des techniques telles que la gestion de la distance, la tenue du sabre et le va-et-vient entre plein et vide mental (*kyo/jitsu*), afin de développer l'état d'esprit nécessaire au vrai kendo.

Il est bon de visualiser mentalement la forme correcte et la viser comme but dans l'entraînement.

Je m'efforce toujours de :

« Conserver un état d'esprit à la fois en alerte et calme (*heijōshin*). Maintenir un caractère déterminé mais cependant souple (*fudōshin*). Eviter d'être mentalement distrait ou au contraire trop obnubilé par une chose (*itsuki* et *shishin*). Lire les mouvements de mon adversaire pour anticiper sa prochaine action. Conserver une distance qui augmente mon potentiel d'attaque et minimise celle de mon adversaire.

Même s'il y a une multitude de possibilités stratégiques et de techniques qui peuvent être échangées, il faut faire face à l'adversaire calmement, instaurer une pression d'attaque, repérer le moment où frapper, faire une rapide et décisive attaque-sacrifice et finir dans un état de *zanshin* calme mais cependant alerte ».

Dans notre entraînement, nous essayons constamment d'améliorer notre forme mais naturellement les choses ne se passent pas forcément comme on le voudrait.

Je pense qu'en kendo le concept de *heijōshin* n'est pas seulement de conserver un état d'esprit composé. En kendo, le but est de frapper l'adversaire, ce qui veut dire qu'un certain niveau de tension est nécessaire. Si l'on est trop tendu alors on se bloque, mais si au contraire on ne se tend pas du tout, alors on devient trop relâché. C'est une contradiction de l'esprit difficile à expliquer par des mots. C'est quelque chose que nous apprenons à ressentir lors d'entraînements répétés. Dans les enseignements bouddhistes, avoir un éclair d'illumination est appelé '*tongo*'.

J'ai plus haut mis l'accent sur la fidélité à suivre l'enseignement de ses maîtres au stage '*shu*' de *shu-ha-ri*, mais il faut également souligner le fait que *shu-ha-ri* est aussi relié au pouvoir de la volonté ou de l'esprit (*ki-ryoku*).

Au niveau '*shu*', *ki-ryoku* se perçoit comme une expansion de l'énergie (*haru-ki*), et peut être comparé aux rayons du soleil qui brillent intensément à l'aube, presque comme si vous regardiez fixement votre adversaire au point que vos yeux sortent de leurs orbites, et que votre corps ait la sensation qu'il puisse à tout moment fuser dans une attaque explosive. Quand vous avez appris à maintenir ce *haru-ki* à un niveau constant, vous parvenez au niveau de l'énergie établie (*sumu-ki*). Celle-ci peut être comparée à une toupie tournant à toute vitesse ; de prime abord, elle ne semble pas bouger du tout, mais si vous jetez un peu de sable dessus, ce dernier s'en trouvera immédiatement éjecté. Dans la mesure où l'énergie se concentre sans subir de perte, elle stabilise et renforce tout à la fois, rendant le pratiquant capable de submerger un adversaire. Quand cette énergie est encore plus affinée, elle devient éventuellement une énergie claire ou énergie tranchante (*saeru-ki*), indiquant au pratiquant du stade '*ha*' qu'il est prêt à passer au niveau '*ri*'. L'état d'esprit change, passant de la réalisation et de l'illumination (*satori*) au non-esprit (*mushin*), signifiant par là que le pratiquant a atteint un état de noblesse et de grâce dans son escrime. On pourrait comparer cela à un champion d'escrime devenu fine lame accomplie.

L'audacieuse bravoure développée par Miyamoto Musashi est le résultat du sévère entraînement de sa jeunesse et de son total investissement dans sa quête des arts martiaux. Je pense que cette hardiesse est devenue la base de son enseignement sur le '*vide*' (*ku-no-shinkyō*), de la même façon qu'avant de devenir roi l'on doit d'abord avoir l'étoffe d'un conquérant. Musashi a certes enseigné que « le vide est la présence du bien et l'absence du mal », mais s'astreindre à une discipline personnelle et le désir de se perfectionner sont aussi des éléments nécessaires à l'amélioration de son esprit. Dans notre entraînement quotidien,

nous devons rechercher des techniques d'escrime nobles assorties d'un fort esprit combatif.