

# L'ENTRAÎNEMENT DE IAIDÔ



Association fondée en 2005 pour l'étude et la pratique du Jôdô (Shinto Musô Ryu) et du Iaidô (Muso Shinden Ryu)

## HISTORIQUE

### LE IAIDÔ

居合道

Ce n'est qu'au 20<sup>ème</sup> siècle que l'on commença à utiliser le terme de **Iaidô** et que cet art fut considéré comme une discipline spécifique au sein des autres *Budo*. Jusqu'à lors les termes les plus couramment utilisés étaient *Iai-Jutsu* ou *Batto-Jutsu*. La différence est essentielle. En *Iai-Jutsu* prime l'efficacité combative, en *Iai-dô* c'est le développement spirituel et moral qui prend une place prépondérante. Le pratiquant de **Iaidô** doit réussir en lui, à travers une compréhension juste, des aspects apparemment contradictoires de cet art : moyen pour éliminer l'adversaire, moyen au service d'un éveil spirituel.

### MUSO SHINDEN RYÛ

夢想神伝流

Le fondateur de ce que l'on appelle aujourd'hui **Muso shinden Ryû** s'appelait Hojo Jinsuke Shigenobu ou encore Hayashi-zaki Jinsuke Shigenobu. Les faits et actes de sa vie sont assez mal connus et son histoire ressortit souvent à la légende. Nous savons cependant qu'il naquit dans la province de *Sasami (Soshu)* vers le milieu du 16<sup>ème</sup> siècle. Il s'installa au plus tard, dit-on, dans la province du *Mutsu* au nord du Japon. On ne sait pas actuellement à quel degré de perfection il parvint dans son art mais on sait qu'il étudia intensivement l'art du sabre, approximativement de 1596 à 1601. Par la suite, il mit au point une série de techniques de *Iai* qu'il appela *Batto-Jutsu* et qui prirent, selon les époques, différents noms : *Junpaku den*, *Hayashi-zaki Ryû*, *Shin Muso Hayashizaki Ryû*, *Shigenobu Ryû*, etc... Nous savons également qu'il fit une tournée au Japon à la mode *Musha-Shusyô* et que c'est durant cette période qu'il attira un grand nombre de disciples. Les techniques exactes qu'il enseignait nous restent aussi obscures que sa propre vie mais on s'accorde le plus souvent à penser qu'elles étaient relativement simples, pratiques, et très adaptées au combat. On dit aussi qu'il fit, à l'âge de 73 ans, en 1616, une deuxième tournée à travers le Japon au cours de laquelle on perd sa trace. Sous son influence de nombreuses écoles de *Iai* prirent naissance.



## EQUIPEMENT



### LE SABRE

Une pratique correcte du Iai ne devrait pas être possible sans une vraie lame. Seule, l'utilisation d'un sabre en acier (**Katana**), tranchant comme un rasoir, permet de forger l'attitude spirituelle nécessaire à la pratique de cet art.

Mais pour des raisons de sécurité le débutant utilisera plutôt un sabre d'entraînement (**Iai-To**), ne coupant pas. Le **Iai-To** doit être bien monté pour la pratique du Iai et mesurer de 67 à 75 cm de longueur (du Mune-machi au Kissaki) selon les besoins.

### BOKKEN

Sabre en bois, avec ou sans garde (Tsuba), pour la pratique du Kenjutsu

### UWAGI

La veste d'entraînement standard, utilisée pour la pratique des arts martiaux, de couleur bleue ou noire, dont les deux pans seront maintenus ensemble à la hauteur de la poitrine par une attache de la même couleur que la veste.

### OBI

Ceinture standard ou plus large de couleur blanche ou noire à partir du grade de 1<sup>er</sup> dan

### HAKAMA

La jupe-culotte de couleur bleue ou noire. La longueur du Hakama doit être telle que le bord inférieur touche le dessus du pied. Il fut l'habit traditionnel des classes nobles durant toute l'histoire du Japon. C'est durant la période Edo qu'il prit la forme définitive en usage aujourd'hui dans la pratique des arts martiaux.



### FORMES D'ENTRAÎNEMENT

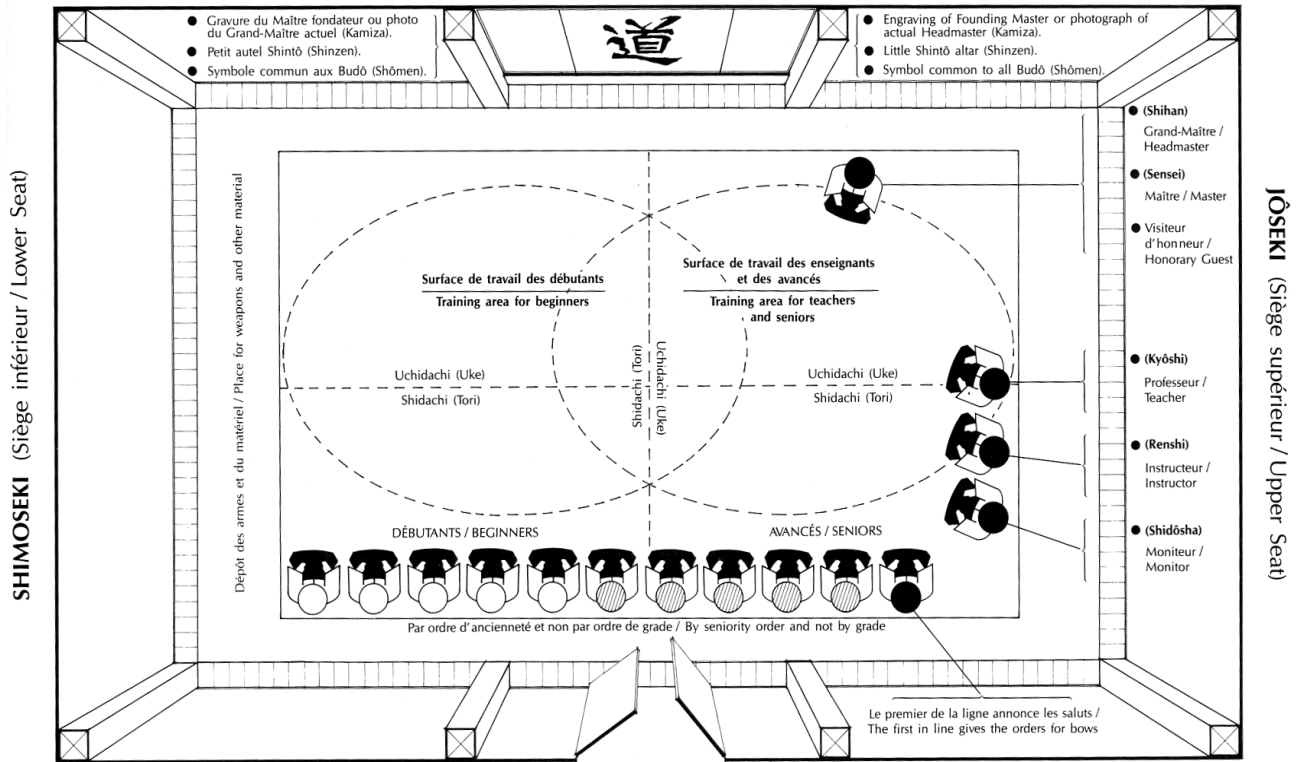
**IAI** : pratique solitaire avec un Iaito ou Katana

**KENJUTSU** : pratique à deux avec un Bokken

**TAMESHIGIRI** : exercice de la coupe réelle de cibles

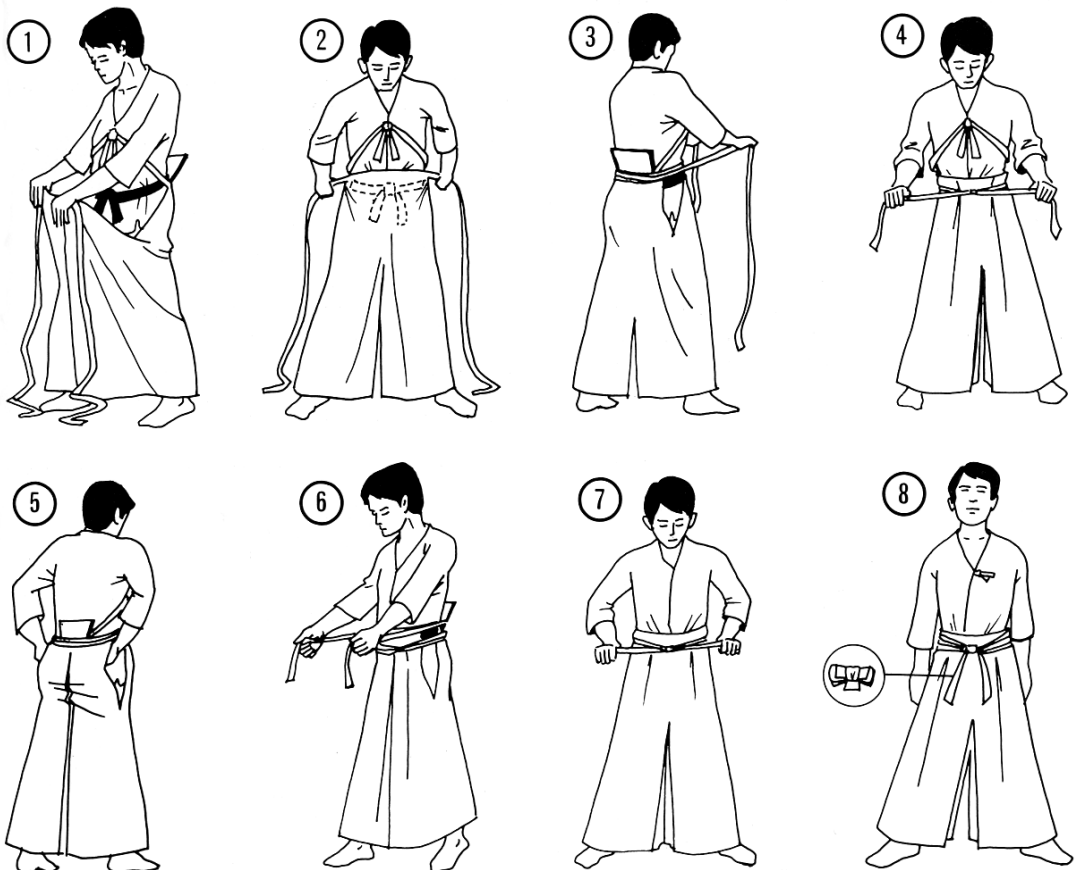
# DÔJÔ

KAMIZA / SHINZEN / SHÔMEN (Mur d'honneur / Wall of Honour)



SHIMOZA (Mur inférieur / Lower Wall)

## Laçage du Hakama



## LES BASES TECHNIQUES (KIHON) :



Yoko guruma



Shomen-uchi



Kesa-giri



Migi Kesa-giri



Gyaku-kesa-giri



Tsuki

### LE DEGAINEMENT (NUKITSUKE)

D'une main : Katate Nuki      de deux mains : Ryote Nuki

Le pratiquant doit entraîner ce mouvement d'une manière répétitive et dans tous les angles, à tous les niveaux ainsi que dans toutes les directions. Comme travail de base les angles ci-dessus sont exigés. Il doit être capable de dégainer le sabre et couper dans le même geste.

### LA COUPE (KIRITSUKE)

Le pratiquant doit s'entraîner à couper dans les 8 directions (Happo-Giri), statiquement ou en tournant, à différents niveaux, et aussi bien avec le pied gauche qu'avec le pied droit ou avec des pas différents. Il est également encouragé à s'astreindre régulièrement au travail de coupes répétitives (Suburi).

### LA TENUE DU SABRE (TE NO UCHI)

Il est important de bien tenir le sabre (les deux mains en *Honte*) car c'est par leur intermédiaire qu'il est lié aux hanches et au centre de gravité du corps.

Sage-tô : façon de tenir le sabre le long du corps à droite ou à gauche pour le salut ou se déplacer dans le dôjô

Tei-tô : façon de porter le sabre à la ceinture à la hauteur de la hanche gauche



# LES KATA DE MUSO SHINDEN RYU IAIDÔ

(Shoden-enseignement de base)

## Ômori Ryû (seiza)

Shohattô  
Satô  
Utô  
Ataritô  
In-Yô Shintai  
Ryûtô  
Juntô (Kaishakutô)  
Gyakutô  
Seichûtô  
Kôrantô  
In-Yô Shintai gyakute  
Battô (Nuki Uchi)

## Okuden Tachi iai

Yukizure  
Tsuredachi  
Somakuri  
Sodome  
Shinobu  
Yukichigai  
Sode Surigaeshi  
Monnyû (Moniri)  
Kabezoe  
Uke Nagashi  
Itomagoi (Ippon-me, Nihon-me, Sanbon-me)

(Chuden-enseignement plus avancé)

## Hasegawa Eishin Ryu (tatehiza)

Yokogumo  
Toraissoku  
Inazuma  
Ukigumo  
Yamashita Oroshi  
Iwanami  
Urokogaeshi  
Namigaeshi  
Takiotoshi  
Nukiuchi (Battô)

## Les 4 phases d'un mouvement de Iai :

- 1) Nukitsuke : dégainage
- 2) Kiritsuke : coupe principale
- 3) Chiburi : enlèvement du sang
- 4) Nôtô : rengainage

(Okuden-enseignement profond)

## Okuden Suwari iai

Kasumi  
Sune gakoi  
Tozume  
Towaki  
Shihôgiri  
Tanashita  
Ryôzume  
Torabashiri

1.



2.



1. Position Sei-za 2. Position Tate-Iza

Le rythme et le contenu des *Kata* sont en relation étroite avec le travail sur soi à la recherche de la simplicité, de l'élégance et de la puissance du mouvement.

La Fédération européenne de Iai encourage les pratiquants chevronnés à étudier d'autres Ecoles afin d'élargir leurs connaissances. Le choix de ces Ecoles se fera librement selon les circonstances du moment.



## KENJUTSU

Le travail au Bokken avec un adversaire ajoute une dimension indispensable au travail solitaire du Iai. L'étude des techniques à deux restitue certaines notions (voir page suivante) qui sont expérimentées plus concrètement que dans la pratique de l'Iai. La Fédération européenne de Iai n'a adopté aucune Ecole spécifique pour le travail à deux, mais elle préconise l'étude de l'Aikiken qui est très riche en mouvements de base.

### LES GARDES DE BASE (KAMAE)

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Chudan (Seigan) no Kamae (pointe hauteur de la gorge) | Homme : Chudan |
| 2. Jôdan no Kamae (au-dessus de la tête pointe au ciel)  | Ciel : Jodan   |
| 3. Hasso no Kamae (à l'épaule pointe en haut)            |                |
| 4. Waki Gamae (l'aisselle pointe en bas)                 |                |
| 5. Gedan no Kamae (pointe en bas vers le sol)            | Terre : Gedan  |
| 6. Nitô no kamae (avec 2 sabres croisés)                 |                |

Kamae o Toku: pointe de côté en position non offensive vis-à-vis de son adversaire

### LES KIHON TANDOKU ET SOTAI

Un enchaînement des 8 coupes de bases (happo-giri) sur place seul (Tandoku), puis avec un adversaire (Sotai) en déplacement (shi avance / uchi recule)

### LES PRINCIPES DE BASE DU KENJUTSU

- |  |  |
|--|--|
| 1. Kiri Age (en remontant en Jôdan)                    | 4. Uke Nagashi recevoir/laisser glisser) |
| 2. Kiri Otoshi (coup de haut en bas/Kihazushi)         | 5. Maki Otoshi (envelopper vers le bas)  |
| 3. Kiri Kaeshi (retourner la coupe/renverser le sabre) | 6. Uke Kaeshi (recevoir la coupe)        |

### LES BASES DE L'AIKIDKEN

- |                                     |                      |                      |                 |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| 1. Ichi no Tachi                    | 4. Shi no Tachi      | 1. Sankaku-no-irimi  | 7. Irimi-Tenkan |
| 2. Ni no Tachi                      | 5. Go no Tachi       | 2. Chokusen-no-irimi | 8. Osae(ura)    |
| 3. San no Tachi                     | 6. Kimusubi no Tachi | 3. Kirikaeshi        | 9. Tekubi-osae  |
| Hayai Waza : les six Tachi appondus |                      | 4. Irimi-Kenkan      | 10. Omote       |
|                                     |                      | 5. Uke-gaeshi        | 11. Ura         |
|                                     |                      | 6. Tenkan-irimi      | 12. Tsubazeria  |

### LES KATA DE BASE DE LA FEI

(vidéos sur le site fei-iai.ch)

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. Soraga no Tachi     | (Malcom Tiki Shewan)   |
| 2. Ma-ai no Tachi      | (Pascal Krieger)       |
| 3. Sen Awase no Tachi  | (Christophe Marie)     |
| 4. Kan no Tachi        | (Dominique Pierre)     |
| 5. Tsuba-Dome no Tachi | (Jaff Raji)            |
| 6. Uke Dome no Tachi   | (Jean-Marc Spothelfer) |

### SHIDACHI, UCHIDACHI :

*Uchidachi* est celui qui tient le rôle de l'attaquant, il est toujours le virtuel perdant. Ce rôle est attribué au professeur ou un élève ancien qui a pour tâche de faire étudier une technique ou Kata à *Shidachi*. qui est le rôle de l'élève.

## TAMESHIGIRI



Tout pratiquant trouvera enrichissant d'expérimenter la coupe réelle (*Tameshigiri*) afin d'améliorer le tenue du sabre (*Te No Uchi*), les positions (*Shisei*), les angles de coupe et l'application des forces, afin de se rendre compte des différences lorsqu'il faut couper une cible (natte de plage en paille de riz enroulée, ficelée et humidifiée au préalable, bambou ou roseau)

## LES NOTIONS

Une notion, dans le contexte du *Budô*, c'est la compréhension intuitive acquise par l'expérience. Une notion ne peut pas être réellement comprise à partir d'une explication intellectuelle. Le débutant sait qu'elle existe, il en a entendu parler, mais il ne la comprend pas encore. La véritable compréhension passe, à la fois, par le corps, l'intelligence et l'émotion. En voici quelques unes brièvement expliquées :

<i>Ai-Uchi</i> :	les deux adversaires frappent ensemble sans penser au risque ou à une parade
<i>Ma-Ai</i> :	distance combative entre deux adversaires
<i>Ki-Awase</i> :	coordination des énergies
<i>Ki-Hazushi</i> :	cassure de rythme
<i>Ki-Ken-Tai ichi</i>	l'unité de l'énergie dirigée, de l'instrument et du corps
<i>Kiai</i> :	aspect sonore du contrôle de la respiration
<i>Kime</i> :	consiste à faire aboutir en un point précis l'énergie ( <i>Ki</i> ), l'arme ( <i>Ken</i> ) et le corps ( <i>Tai</i> ). Le <i>Ki-Ken-Tai</i> est indissociable
<i>Kokyu-Awase</i>	Intégration de sa respiration dans le ' <i>Ki-Ken-Tai</i> '
<i>Metsuke</i> :	concentration visuel
<i>Riai</i> :	la logique du mouvement (s'applique à la distance, la cible et le Timing)
<i>Sei to Dô</i> :	rythme (calme – mouvement)
<i>Shisei</i> :	posture du corps, attitude mentale
<i>Zanshin</i> :	vigilance de l'esprit (état d'éveil)



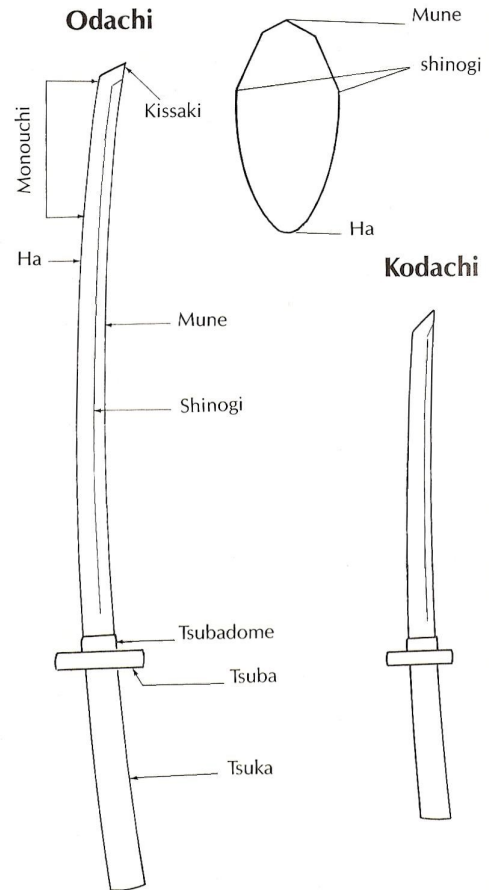
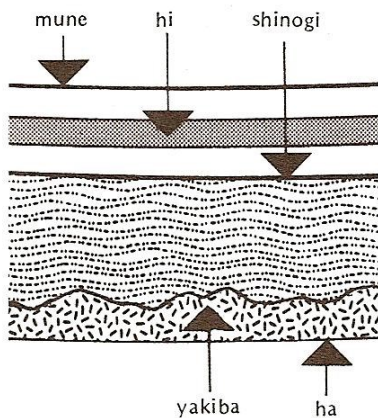
## REI SHIKI (Etiquette, cérémonial)

L'étiquette est constituée d'une gestuelle extrêmement précise, au même titre que la technique martiale proprement dite. L'une comme l'autre ne sauraient être pratiquées sans une conscience totale des actes que l'on va accomplir. Cela exige une certaine préparation mentale que l'Etiquette apporte et aide à maintenir durant les entraînements.

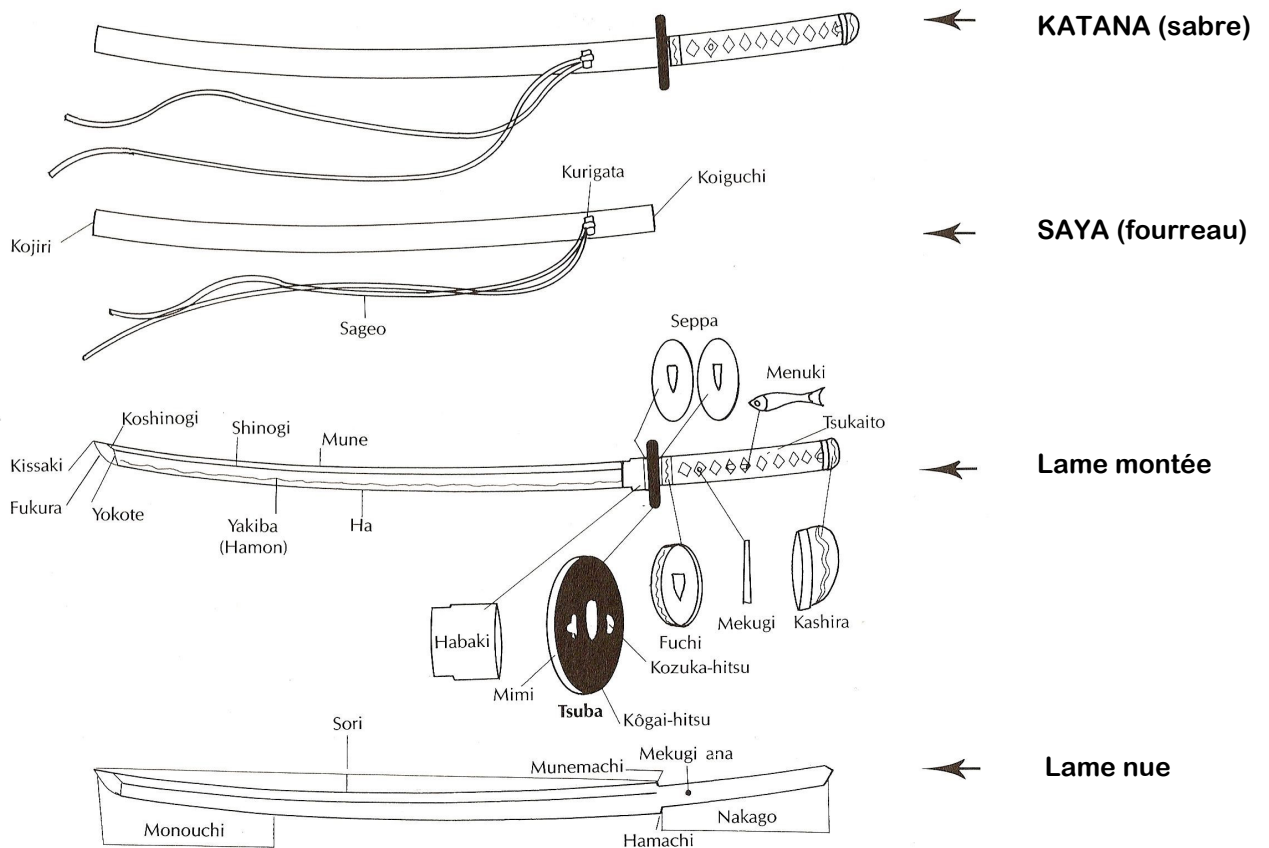
Quelques exemples : Saluer en pénétrant dans le *Dojo* (lieu ou on enseigne la voie), salut du *Shômen* (mur d'honneur), savoir où est sa place, comment s'asseoir en *Seiza* (à genoux), le salut au sabre, respect du maître, de son adversaire, de l'arme, etc



# NOMANCLATURE DU SABRE



**BOKKEN / BOKUTÔ / TACHI**





## FEDERATION EUROPEENNE DE IAI

Chaque pratiquant de Iaidô peut participer aux stages techniques organisés par la FEI. Si il le désire il pourra en demander l'adhésion. Il recevra alors une licence dans laquelle seront inscrits les stages suivis et il pourra se présenter à un passage de grade. Comme un système de progression est toujours relatif à l'intensité de l'entraînement, la FEI décidera, en accord avec l'enseignant du candidat, du moment opportun de l'examen.

### **Pour le passage du premier Dan (*Shodan*) le curriculum suivant sera demandé aux candidats :**

- La série Shoden complète dans l'ordre (*Junjo*)
- Un travail de Kenjutsu de base
- Une connaissance théorique de base comprenant la nomenclature du sabre, l'historique de l'Ecole Muso Shinden et l'explication de quelques-unes des notions *dans le contexte du Budô*.

Il n'y a pas de passage de grade Kyu. Cependant, un examen de premier Kyu (*Ikkyu*) peut être considéré si un pratiquant le désire et sur demande du son enseignant, ceci dans le but de préparation pour un *Shodan* et d'expérimenter un passage de grade. Le curriculum pour ce grade de *Ikkyu* sera le même que pour celui de *Shodan*, bien que certaines hésitations ne seront pas prises en compte.

### **La direction technique de la FEI est composée comme suit :**

Directeur technique : Me Malcom Tiki Shewan

Directeurs techniques adjoints : Me Pascal Krieger et les *Kuden Shugo*

Les enseignants *Shoden* (1<sup>ère</sup> licence) et *Chûden* (2<sup>ème</sup> licence) et *Kuden* (3<sup>ème</sup> licence)

## DOCUMENTATION

- Japanese Swordmanship - T.Shewan, édité en 2014  
Reishiki (etiquette) - Dominique Andlauer, éditions Amphora SA, Paris, 1996  
Ten-Jin-Chi ou une approche calligraphique du Budô, Pascal Krieger, édition P.Krieger, 2005

### SITES INTERNET

Féd-Européenne de Iaidô  
[www.fei-iai.ch](http://www.fei-iai.ch)

Association Musôkai  
[www.musokai.ch](http://www.musokai.ch)

**Cette brochure a été éditée en 2010 (révision 2023) par Michel Ducret de l'Association Musôkai et membre de la Fédération européenne de Iaidô**