



ENDO Minori  
L'USML(78), 6 dan

## 4e cours de kendo en japonais 4/10

Aujourd'hui, je vous attire votre sens d'observation à quelques Kanji pour mieux comprendre votre pratique en Dojo.

**ZANSHIN** s'écrit en deux lettres ZAN-SHIN : ZAN de **ZANSHIN** peut se traduire :laisser quelque chose à un endroit, marquer dans un registre ou mémoire = **NOKO-SU**. Ce même verbe en forme intransitive : rester = **NOKO-RU**. Quand les Japonais disent **KOKORO NI NOKORU** veut dire : qqch. demeure dans la mémoire des hommes.  
**KOKORO NI NOKORU KENDO** 心に残る剣道 Serait-il ? : Kendo mémorable, Combat inoubliable... ça fait rêver !!

**KOKORO** : le coeur, l'esprit, le sentiment, l'émotion... s'écrit 心 comme **SHIN** qui se trouve dans **ZAN-SHIN**. Ce mot **ZANSHIN** ne s'utilise pas dans la vie courante des Japonais, ZANSHIN est un terme spécifique de la pratique au **DÔJÔ** notre lieu d'entraînement.

Voici la définition trouvée dans wikipédia pour **ZANSHIN** :

*Le terme Zanshin provient du japonais 残心 et signifie vigilance envers l'adversaire. Il s'agit d'une attitude du kendo et du iaido . Après un coup porté, le pratiquant doit demeurer constamment dans un état - tant physique que mental - permettant de porter à nouveau une attaque. Pour cela, le pratiquant doit retrouver une garde immédiate face à l'adversaire, juste après avoir attaqué. Cela est aussi valable en cas de contre-attaque.*

----- Je vous laisse interpréter ce mot **ZANSHIN**. Et on reviendra dessus un autre moment....

残心  
zanshin  
残す  
noko-su  
残る  
noko-ru

心に残る  
kokoro ni  
nokoru

心 kokoro  
心 shin

残心  
zanshin

En temps normal, il y a tant d'excuses quand on dit « Cette semaine je n'ai pas pu aller au dojo ». Ils sont tous là mais Moi non... ça fait un petit regret, un pincement au coeur. Ce sentiment peut se traduire **KOKORO NOKORI** ( l'esprit qui reste ailleurs avec un regret )

心残り  
kokoronokori

Le travail, les enfants, le voyage d'affaire de mari, les filles sont malades, le fils a l'âge difficile, la petite réclame une histoire, ce week-end il y a des enfants à la maison, les parents arrivent, il y a des examens, la voiture ne démarre plus, le temps est mauvais, il pleut, il neige, le dojo est loin. la copine me menace " C'est moi ou kendo ? " Ma femme fait mauvaise tête, demain il faut que je me lève tôt .....

Et on se dit " Bof, Tant pis, ce n'est que du Kendo de toute façon " , se contenter de dire " C'est quoi ma priorité? " essayer de se dire " Est ce que c'est si important que ça? " Mais plus profond de moi, je sais que c'est très important pour moi. Je ne sais pas trop pourquoi mais c'est vraiment important pour moi....

Je laisse mon KOKORO par-ci et KOKORO par-là.

Voilà des excuses pour rater encore un autre entraînement. Et puis je sais que j'ai raté quelque chose d'important....

On laisse KOKORO au dojo mais je reste avec ma copine pour juste faire plaisir, ça se voit, elle le sait.... Je pars au dojo par un sentiment d'obligation en laissant mon KOKORO à la maison, ça ne va pas mieux non plus.

Aha, c'est difficile !! Vous n'êtes pas seul.

Quelle chance que vous ayez si vous pouvez aller à chaque entraînement sans souci ! Comment on peut avoir un compromis avec les partenaires qui m'observent de tous les côtés ? Si on pouvait pousser de bon Kiaï à la place de crier et râler chez soi ? Est ce que je me suis tout donné pour arriver à gérer ?

### **Le Dojo nous manque quand on ne peut pas y atteindre.**

Mais il ne faut pas rigoler non-plus avec la fatigue, la blessure. Parfois le corps vous réclame, il faut savoir écouter. On n'a pas toujours 20 ans non plus, il faut changer la façon de travailler. Si on veut pratiquer encore longtemps.

Si vous avez envie, si vous sentez besoin d'être au dojo, il vaut mieux aller au Dojo même quand vous n'êtes pas capable physiquement de suivre le rythme normal. Si vous sentez un peu fatigué de travail, il vaut mieux aller au dojo, parce que souvent la fatigue de travail est effacé au dojo.

Il y a des exercices à faire au moment de faiblesse :

S'étirer vers le haut (**UE**/ou-é) et le bas (**SHITA**)

**SUBURI** à répéter : monter-descendre en **JYÔGE-BURI**.

Rotation de la hanche à gauche (**HIDARI**) et à droite (**MIGI**)

**SUBURI** en **SAYU MEN**, commencer par Men gauche en suite à Men droite de l'adversaire.

**SUBURI** en **HIRAKI-ASHI**.

Origine du mot **HIRAKI-ASHI** signifie : écarter, espacer les jambes par rapport à l'axe du corps de l'adversaire.

L'axe (le centre) se dit **CHÛSHIN** comme le kanji de " Milieu - Coeur.

**UKAÏ** : se déplacer (s'écarter) vers droite et **SAKAÏ** se déplacer vers gauche.

Le déplacement vers l'avant **MAE** et vers l'arrière **USHIRO** parfois on fait sur 4 directions : **ZEN-GO-SA-YU** = avant-arrière-gauche-droite.

Il y a une manière de **SUBURI** qui se fait en deux temps:

**ZEN-SHIN-KO-TAI** : avant-avancer-arrière-reculer =

Avancez (vers l'avant ) et Reculez (en arrière) tout simplement en deux temps. Ne confondez pas Ce **KÔ-TAÏ** (reculer) et **KÔTAÏ** (changement de partenaire).

Attention **ZEN-SHIN** (en avant ) et **ZANSHIN** (vigilance après la frappe ) ne sont évidemment pas les mêmes.

Si vous ne sentez pas pouvoir bouger au milieu de la planche, vous restez assis de préférence en **SEIZA** (s'asseoir à genoux le buste droit) dans le coin du dojo, vous pouvez vous asseoir en **KOZA** (casser les genoux et croiser les pieds en position relaxe) si l'autorisation est accordée.

Vous êtes prêts à participer à l'entraînement en spectateur, mais pas n'importe comment : Cette forme d'entraînement silencieux est **MITORI-GEIKO** (apprendre en regardant les autres.)

上 ué  
下 shita  
上下ぶり  
jôgê-buli

左 hidari  
右 migi  
左右面  
sayu-men  
開き足  
hiraki-ashi

中心  
chûshin  
右開 ukaï  
左開 sakaï  
前 maé  
後 ushiro  
前後左右  
zen-go-sa-yu

前進後退  
zen-shin-kô-taï

交代  
kôtaï  
前進  
zenshin  
残心  
zanshin  
正座  
seïza  
胡座 koza  
見取り  
Mitori  
見る miru  
(regarder, observer)

Quand vous êtes assis, vous voyez tous les défauts de pieds de vos camarades. Ainsi vous pouvez photographier, filmer pour eux et y voler de bonnes choses pour vous. Vous pouvez connaître ce qu'il faut faire et surtout ce qu'il ne faut pas faire. **MITORI-GEIKO** est très instructif. Vous pouvez également proposer un **SHIAI-GEIKO** et arbitrer la compétition amicale. La compétition **SHIAI** a des kanji qui veulent dire « Rencontre pour tester, un essai » SHI de SHIAI a même kanji que celui de **TAMESU** comme dans **TAMESHI** de **TAMESHI-GIRI** le mot connu chez IAIDO : **TAMESHI NI KIRU** : Mettre à l'épreuve pour connaître l'efficacité du sable, un essai de la coupe, un test pour le technique.

Vous qui êtes faible physiquement aujourd'hui, tentez le **SHINPAN** l'arbitre, et les autres regardent en **MITORI-GEIKKO**. ça fait un jour spécial, un peu de repos sans relâchement, bénéfique pour tous. En plus vous n'êtes pas trop culpabilisé de ne pas être là pour faire des **JI-GEIKO** énergiques.

Sensei aussi mérite parfois un repos. ( Mais jamais d'excuse pour lui !! Mon pauvre Sensei, il n'est même pas payé pour son sacrifice. )

ARIGATÔ GOZAIMASU, SENSEI !!

試合稽古  
shiaigeiko  
試合  
shiai

試す  
tamesu

試し  
tameshi

試し切り  
tameshi-  
giri

試しに切る  
tameshi  
ni kiru