



ENDO Minori
L'USML(78), 6 dan

6e cours de kendo en japonais 6/10

Pourquoi mal aux épaules ?

Soyons relax au dojo! Vous n'êtes pas aujourd'hui en face d'ennemi, mais avec votre partenaire.

D'abord essayons de corriger notre **SEICHU-SEN 正中線**(correcte-milieu-ligne = la ligne droite, l'axe du corps) . Rappelons cette ligne vous pouvez la repérer et vérifier avec le nœud de **NAKAYUI** vers le ciel, **TSURU** et la couture de **TSUKA GAWA** traverse tout droit sur le Shinai. Le plie entre l'index et le pousse des mains positionnées un près de **TSUBA** et l'autre vers **TSUKA GASHIRA**.

En plus de cela, Redressant votre posture devant la glace, l'armature verticale de **MEN-GANE** (Men-Métal = Métal sur le Men), **TSUKI-DARE**(tsouki-dalé) (=Talé de Tsuki ,la protection de la gorge), et aussi le nombril **HESO** (hhéso), nous donnent un repère de la ligne centrale du corps. Il faut vérifier la hauteur des épaules. Vos yeux fixe droit devant par cet espace dédié **MONOMI** = meurtrière. visière

Quand les épaules soulèvent, inspirez et expirez. ça nous calme et nos épaules tombent.

Imaginez un œufs crus sous chacun de vos aisselles. Ne pas les écraser, ne pas faire tomber...

On commence souvent par **CHUDAN-NO-KAMAE** (中段chudan).

Le kanji **DAN** 段 se retrouve dans les mots japonais comme " étagère, escalier, grade" vous l'avez dans " Premier dan=**SHODAN**" du kendo.

Il faut monter les étapes **DANDAN** (段々=petit à petit, progressivement).

CHU(tchou) 中 de **CHUDAN** 中段 veut dire milieu de trois rangs.

- **JYO-CHU-GE** 上・中・下 , ces mêmes lettres se prononcent aussi **UE-NAKA-SHITA** 上・中・下 = en haut-milieu-en bas.

- **DAI-CHU-SHO** 大・中・小 ces trois lettres se prononcent aussi **OOKII-CHUUGURAI-CHIISAI** 大きい・中ぐらい・小さい tout en gardant leur signification = grand-moyen-petit .

Nous avons donc les trois gardes : **JYO-DAN**, **CHU-DAN**, **GE-DAN**

(gué-dan) **上段・中段・下段**. La hauteur de **KENSEN** (la pointe de

Shinai) de trois gardes : **JYO-DAN** : plus au que la tête, **CHU-DAN** : à

la hauteur de corps, **GE-DAN**(gué-dan) : plus bas que le genou vers le sol.

CHUDAN-NO-KAMAE est appelé également **SEIGAN-NO-KAMAE** 正眼, la lettre 正 signifie " juste, correcte, exacte, droite ... " et la lettre 眼 veut dire l'oeil (les yeux).

Regarder toujours droit en face c'est une chose toute simple mais parfois très difficile. Cette garde qui est très naturelle mais droit et juste pour pouvoir observer notre champs de vision global, celle-ci est la base de toutes les gardes. On doit la corriger face un miroir en faisons attention à **SEI-CHU-SEN** 正中線 = la ligne centrale du corps.

Pour atteindre en **CHUDAN-NO-KAMAE**, il y a six étapes :

- 1) **TEITO-SHISEI** (porter-sabre-posture) = en position du port du sabre quand se déplace en marche, et aussi au moment de l'alignement. Porter le SHINAI dans la main gauche naturellement tendue. Le SHINAI est incliné à peu près 30 degrés par rapport au corps. En cette position très naturelle pour saluer à l'adversaire. (pencher 15 degrés, vos regards fixent les yeux de l'adversaire)
- 2) **TAITO-SHISEI** (ceinture-sabre-posture) = position prêt à dégainer le sabre à la hauteur de la ceinture. SHINAI est incliné 45 degré, **TSUKA GASHIRA** arrive sur SEICHUSEN. Il faut accrocher le pousse de la main gauche sur le TSUBA si vous le tenez à la main nue. Par ailleurs, en armure ce n'est pas obligé d'accrocher votre pousse au Tsuba parce que le pousse est gêné à cause de Koté.

Pour ceux qui pratique **IAIDO** c'est le moment où on passe et attacher **SAGEO** à la ceinture.

Les pratiquants de IAIDO savent bien pourquoi il faut accrocher le pousse à TSUBA au moment de **TAITO** .

Pour marcher avec un sabre, il faut tenir TSUBA avec le pousse pour éviter que le sabre sort et tombe du fourreau. Il est prêt également pour sortir le sabre discrètement, rapidement de **SAYA** le fourreau en mouvement de **SAYA- BIKI** =retirer, sortir le sabre du fourreau, dégainer.

HIDARI-UDE le bras gauche est légèrement plié pour porter TSUBA à la hauteur de la ceinture **OBI**.

- 3) On avance toujours par le pieds droit **MIGI-ASHI** , il faut atteindre au point de salut en un ou trois pas en général, ça peut être varié selon exercice mais on démarre toujours par le pied droit.
- 4) On attrape le **TSUKA** tout près du **TSUBA**, dégainer le SHINAI avec la main droite **MIGI-TE**, relâcher un instant main gauche **HIDARI-TE**.

5) Au moment où le SHINAI arrive devant le corps, la main gauche attrape à nouveau TSUKA GASHIRA . SHINAI se positionne sur la ligne centrale du corps SEICHU-SEN dans les deux mains jusqu'à la hauteur du nombril **HESO** (Hhé-ssô)

Imaginons la parfaite CHU-DAN-NO-KAMAE dans le moyen de transport, à la cantine, en se promenant ... Sans révision permanente, si on ne se met pas en cause, on ne progressera jamais. Kendo peut faire même quand on n'a pas le Shinai en main.

Il faut connaître **SONKYO** = Salutation au moment de combat : SHIAI ou **KEIKO** (Dire **JI-GEIKO**, **KAKARI-GEIKO**. ne pas dire juste GEIKO). Quand on salue en SONKYO, les fesses sont posées légèrement sur les talons, les genoux pliés sont ouverts à 90 degrés environ. Les genoux **HIZA** sont écartés, redresser le dos pour avoir de bon équilibre.

Autre fois, certaines filles (y compris, moi-même) refusaient à faire SONKYO comme des garçons. On saluait avec le genou gauche plié et posé le tibia sur le sol, le genou droite plié à 90 degré mais le pied posé au sol, le tibia en verticale par rapport au sol. (Comme la position de pied de **SEITEI IAI - IPPONME : MAE** au moment de **NUKI-TSUKE** et **KIRI-TSUKE**) Je ne sais pas si cette position est autorisée en France. Quand j'ai vu pour la première fois les Kenshi féminin en France, j'étais étonnée de voir les Françaises écartaient les genoux grandes ouvertes comme des garçons. (Je me sens vieille Japonaise...)

J'ai remarqué que les Français n'aiment pas faire **SEIZA** (= s'asseoir à genou) et SONKYO. Sans doute vous n'avez pas la culture ni l'habitude de plier les genoux. Si vous avez des problèmes aux genoux, il faut en parler avec SENSEI, au Jury avant l'examen ou au organisateur d'événement. Le KENDO n'est quand-même pas la torture.

SONKYO se ressemble beaucoup à la position de faire la lessive autour d'un puits. A l'époque les Japonais portaient le kimono étroite et des **GETA** = les sandales en bois avec les dents, ce n'était peut-être pas trop pénible de rester en pointe des pieds avec ces sandales-là pour faire la lessive.

Je suis certaine que vous comprendriez mieux certain logique du kendo quand vous cherchez un peu dans la culture japonaise. **AYUMI-ASHI** et **SURI-ASHI** vous feriez mieux si vous savez ce que les Japonais portaient - tenue, outil, à la main, aux pieds - à l'époque de SAMURAI (Sa-mou-lai)