

2.3. IAIDO - TECHNIQUE

Les techniques de sabre pratiquées au sein de l'ARZ proviennent :

- de l'école **MUSO SHIDEN**
- pratiqué par Maître **NASAKATSU Mizumo**
- introduite en France par Maître **EJESHI Tokujiro**



夢想神伝流

2.3.1. MUSO SHIDEN RYU

Dans la série *SHODEN* (pour les débutants), les *KATA* se font sous trois formes :

- Base forme de travail lente et puissante à partir de la position *SEIZA*.
- Evolutive forme de travail rapide à partir de la position des gardes : assis sur le talon gauche, genou droit relevé.
- Définitive à partir de la position en demi-lotus, créer l'unité avec son sabre dans les *KIRITSUKE*. C'est le *IAI* du moment.

Le cérémonial reste le même pour les 3 formes.

Il existe 2 autres séries :

- *CHUDEN* (pour les pratiquants confirmés)
- *OKUDEN* (pour les experts).

2.3.2. CEREMONIAL D'OUVERTURE

- Avancer de 3 pas, sabre dans la main droite.
- Frapper dans le *hakama*, poser le genou droit à terre ainsi que l'extrémité du *saya*
- *Seiza*
- Déposer le sabre devant, la *tsuba* à gauche.
- Rester en *Mokuso*.
- *Zarei*.
- Passer les mains sous le sabre, le présenter, le saluer.
- La main droite s'abaisse, le *katana* se trouve alors en travers du corps.
- Poser la pointe du *katana* à la hauteur du genou droit, la main droite prend la place de la main gauche.
- Avec la main droite, faire un cercle et déposer le sabre sur le coude gauche. Le faire alors passer dans la ceinture et dans le *hakama*.

2.3.3. CEREMONIAL DE FIN

En fin de série le cérémonial se fera inversement : salut au sabre puis *zarei*.

2.3.4. PRINCIPES

Pour toutes les techniques de « coupe », le *Ki* doit se libérer par le *KIAI*.

Lors d'un *KIRITSUKE*, il faut exprimer le *KIAI* avec le plus de *Ki* possible.

La notion d'adversaire doit être écartée, et il ne faut faire qu'un avec son *KATANA*.

Il faut avoir l'esprit libre de toutes sensations autres que celles qui nous intéressent, exécuter le mouvement le plus pur qui soit.

Le *SHENSHIN* doit être le retour au calme après la dépense d'énergie explosée par le *KIAI*. Plusieurs respirations doivent se succéder, mais il faut maintenir sa vigilance sans se déconcentrer. L'esprit doit toujours être en éveil, prêt à répondre à n'importe quelle action de l'adversaire dans un temps minimal.

Le *NOTO* doit être lent pendant le glissement du *MUNE* sur le *KOIGUCHI* du fourreau, rapide pendant la première partie de rengainement, et plus lent pendant la deuxième – c'est pendant tout ce temps qu'il faut être prêt à exécuter un *KIRITSUKE* à tout instant.

Puis retour au calme et à la méditation pendant le *ZAREI*.

2.3.5 IAIDO – KATA - SERIE SHODEN

2.3.5.1. IPPONME

<i>KATA</i>		<i>BUNKAI</i>
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
Lever le genou droit – pivoter à gauche	<	<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Yoko Chudan</i> en avançant	<	<i>Men Uchi</i> en avançant d'un pas
Reculer le corps	=	La lame tombe devant
<i>Senshin</i>	=	Pivoter et laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> en arrière	=	Redresser la lame
<i>Noto - Katana</i> à moitié rentré, passer la main sous la <i>tsuka</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.2. NIHONME

<i>KATA</i>		<i>BUNKAI</i>
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
Lever le genou droit – pivoter à gauche	<	<i>Kiristuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Yoko Chudan</i>	=	Avancer d'un pas pour <i>Men Uchi</i> - Pivoter en « tombant » à genou
<i>Men uchi</i>	>	Avancer sous la pression de la lame
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i> en remontant le <i>nagako</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i> – doigts de pieds relevés	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.3. SANHONME

<i>KATA</i>		<i>BUNKAI</i>
<i>Seiza</i> – doigts de pieds relevés	=	<i>Tachi</i>
Lever en même temps les deux genoux – pivoter à gauche	<	<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Yoko Chudan</i>	=	Avancer d'un pas pour <i>Men Uchi</i> - Pivoter en « tombant » à genou
<i>Senshin</i>	=	Avancer en laissant la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> en avant puis en arrière	=	Redresser la lame
<i>Noto</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.4. YONHONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
Pied gauche en avant – <i>Kiritsuke Jodan</i>	=	<i>Kiritsuke Jodan</i> Pivoter en « tombant » à genou
Avancer d'un pas en faisant <i>Men Uchi</i>	>	Avancer sous la pression de la lame
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i> – doigts de pieds relevés	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.5. GOHONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i> – doigts de pieds relevés	=	<i>Tachi</i>
Lever en même temps les deux genoux	<	<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Chudan</i>	<	Avancer d'un pas pour <i>Men</i> ... reculer
<i>Nukitsuke</i>	<	Avancer d'un pas pour <i>Men</i> ... reculer
<i>Jodan Ade Uke</i> en se décalant à droite	<	<i>Men Uchi</i> ... « freiné »
<i>Yoko Men</i> en se relevant	=	<i>Men Uchi</i> Pivoter en « tombant » à genou
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i> en se rasseyant	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.6. ROPHONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
Lever le genou droit et pivoter à gauche	<	<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Yoko Chudan</i>	=	Avancer d'un pas pour <i>Men</i> ... reculer
<i>Nukitsuke</i>	=	Avancer d'un pas pour <i>Men</i> ... reculer
<i>Jodan Ade Uke</i> en se décalant à droite	<	<i>Men Uchi</i> ... « freiné »
<i>Yoko Men</i> accroupi – le corps regroupé – le sabre doit passer le corps et s'arrêter au niveau de la hanche gauche	=	<i>Jodan Kamae</i> pour <i>Men Uchi</i> Pivoter en « tombant » à genou
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.7. NAHAHONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
<i>Kiritsuke Chudan</i>	<	<i>Kiritsuke Jodan ... reculer</i>
Pivot à droite - <i>Ade Uke</i> – la pointe du sabre et la <i>Tsuba</i> doivent être perpendiculaires au sabre du <i>bunkai</i>	<	Coupe <i>Chudan</i>
Revenir de face en ramenant le sabre	=	<i>Jodan Kamae</i>
<i>Nikitsuke</i> au sternum	=	Avancer pour <i>Men Uchi</i>
Apposer la main sur le <i>Mune</i> – la ramener progressivement à la <i>Tsuba</i>	=	« Tomber » en arrière
<i>Senshin</i>	=	Pivoter vers l'arrière - lame baissée
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.8. HAPHONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
Lever le genou gauche	<	<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Jodan</i>	<	Avancer pour <i>Men Uchi</i>
Se relever sur la pointe des pieds	=	Pivoter en « tombant » à genou
<i>Men Uchi</i> en redescendant en <i>seiza</i>	=	Avancer sous la poussée du sabre
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.9. KYUHONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
		<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Chudan</i>	<	Avancer pour <i>Men Uchi ... reculer</i>
<i>Sune</i> en se relevant (feinte)	>	<i>Deashi Barai</i> en reculant le pied gauche
<i>Yoko Men</i>	>	Pivoter en « tombant » à genou
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i> en se rasseyant	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.10. JUPONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i> dos au <i>bunkai</i>	=	<i>Tachi</i>
<i>Ade Uke</i> direct sur l'épaule gauche	<	<i>Kiritsuke Chudan</i>
Se relever en laissant le sabre au contact	=	« Appuyer » sur la lame
<i>Kaite - Yoko Men</i> debout	>	« Tomber » dans le sens de la coupe
<i>Senshin</i>	=	Laisser la lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i> en se rasant	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i> – doigts de pieds relevés	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.11. JU-IPPONME

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i> – doigts de pieds relevés	=	<i>Tachi</i>
<i>Kiritsuke Jodan</i> en bondissant en hauteur	<	<i>Kiritsuke Gedan</i>
<i>Men Uchi</i>	>	« Tomber » sous la coupe
<i>Senshin</i>	=	Pivoter et s'éloigner – lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> à deux mains	=	Redresser la lame
<i>Noto</i>	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.5.12. TACHI HIZA

KATA		BUNKAI
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>
	<	<i>Kiritsuke Jodan</i>
<i>Kiritsuke Chudan</i>		Avancer pour <i>Men Uchi</i> ... reculer
<i>Nikitsuke</i> en se levant et en avançant d'un pas	=	<i>Osaeru</i>
Armer le sabre d'une main sur l'épaule gauche en se déplaçant légèrement sur la gauche	=	<i>Jodan Kamae</i>
Pivot à droite sur une ligne + <i>Yoko Men</i> d'une main	=	<i>Men Uchi</i>
<i>Senshin</i>	=	« Tomber » en pivotant – lame vers le bas
<i>Tchiburiu</i> en arrière	=	Redresser la lame
<i>Noto</i> en se rasant	=	<i>Noto</i> en se relevant et en pivotant
<i>Seiza</i>	=	<i>Tachi</i>

2.3.6. IAIDO – KATA - SERIE CHUDEN

2.3.6.1. IPPONME

2.3.6.2. NIHONME

2.3.6.3. SANHONME

© ARZ - Academia del Ritsu Zen - Montreuil – Francia - 2000-2018 - Todos derechos reservados

