



L'étiquette au cours de kendō

Le salut en ligne (ZAREI)

Nous définirons par cours, la partie de la séance d'entraînement dirigée personnellement par l'enseignant. Les habitudes de politesse dans la pratique du kendo font qu'au début et à la fin de l'entraînement dirigé, les pratiquants saluent le, ou les, enseignants et se saluent entre eux.



Le déroulement habituel du salut :

- ❖ Le *sempai*, c'est-à-dire le pratiquant le plus ancien, ou le capitaine de salle, donne les ordres. « *Sei retsu* » donne l'ordre de s'aligner face au *kamiza* et à l'enseignant.
- ❖ les pratiquants sont alignés par ordre décroissant de grade de la droite vers la gauche. Quand les grades sont équivalents c'est l'ancienneté dans le dojo qui détermine la place de chacun.

L'histoire a montré que lorsqu'une école accueillait de nouveaux membres ou des visiteurs, il était courant de manifester à leur égard une certaine méfiance et les placer à l'extrême gauche du sensei le mettait d'abord en position idéale pour faire jaillir son sabre et parer à une éventuelle agression.

- ❖ Le *sempai* donne ensuite l'ordre de prendre la position agenouillée, « *seiza* ». Avancer la jambe droite en premier pour descendre le genou gauche à terre. Bien veiller à ce que le *shinai* ne heurte pas le sol pendant le mouvement c'est d'un très mauvais effet !



Il existe plusieurs façons de prendre la position seiza. Traditionnellement, les samourais avant les deux gros orteils qui se touchaient de façon à pouvoir répondre au moindre signe d'alerte.

- ❖ Les pratiquants en armure doivent ensuite disposer l'équipement devant eux légèrement sur la droite de façon à se ménager de la place pour le salut. On place d'abord les *kote* qui serviront de réceptacle pour le *men*. Le matériel doit être correctement préparé AVANT le salut. Dans le *men*, les *himo* sont bien pliés, le *tenogu.i* recouvre enfin le casque. Il existe aussi une variante où le *tenogu.i* est plié dans le casque. (voir la fiche sur l'équipement)

Il existe un dicton japonais qui signifie littéralement « voir le fond du casque de quelqu'un ». A l'époque c'était synonyme de mort puisque lorsqu'on pouvait voir le fond du casque de quelqu'un c'est qu'il l'avait perdu sur le champ de bataille et qu'il était mort.



L'étiquette au cours de kendō

- ❖ Avant de poursuivre le *sempai* veille à ce que l'alignement des casques soit parfait puis donne l'ordre de se préparer à la méditation. « *Sidi uta dachite, mokuso !* ».

Ce moment est important puisqu'il doit permettre de faire le vide dans son esprit afin de mieux se concentrer sur l'étude qui va suivre. La posture est celle de la méditation zen : main gauche posée dans la main droite, le bout des pouces se touchent ; la nuque est légèrement dressée, sans raideur, le regard est fixé à quelques mètres devant soi sans focaliser sur un point précis, le bout de la langue pointe vers le voile du palais. La respiration est profonde et par du ventre.

- ❖ Après ce léger temps de concentration, le *sempai* lance « *sensei ni rei* » pour saluer l'enseignant et « *otagai ni rei* » pour saluer l'ensemble des pratiquants.
- ❖ C'est généralement après ce salut que les pratiquants terminent de s'équiper à l'indication « *men o tsuke* », puis se relèvent le *shinai* dans la main gauche ; ils sont alors prêts à suivre les indications de l'enseignant.

Le salut debout : RITSU REI



- ❖ C'est le salut que l'on pratique généralement sans porter d'arme. Effectué principalement à l'entrée et à la sortie du dojo, ou à la rencontre d'une personne.
 - a) A partir de la position naturelle debout (*shizentai*), diriger le regard vers la personne ou l'endroit à saluer,
 - b) Incliner la partie haute du corps d'environ 30°, en conservant le menton rentré et le dos droit. Les doigts glissent naturellement le long de la cuisse.
 - c) Revenir à la position *shizentai*.
- ❖ Le salut en portant l'arme est effectué comme le précédent, ou bien au début et à la fin d'un exercice qui ne nécessite pas le salut en *sonkyo*.



- a) En position *shizentai*, l'arme est tenue de la main gauche fermée sous la garde (le pouce sur la *tsuba* s'il s'agit du *bokken*) le côté du *tsuru* du *shinai* dirigé vers le bas fait environ un angle de 35° avec le sol. Le regard est dirigé vers le partenaire.
- b) Cette position est dite du « sabre bas » (*teito* ou *sageto*)
- c) Sans modifier la position de l'arme, incliner la partie haute du corps d'environ 20°.
- d) Le haut du corps se redresse, la main gauche monte l'arme contre le bord inférieur de la cuirasse.
- e) Cette position est nommée « sabre à la ceinture », *taito*.
- f) Pour revenir à la position de départ procéder dans l'ordre inverse.

L'étiquette au cours de kendō

Le salut en garde basse : SONKYO

- ❖ Cette forme de salut est la plus couramment utilisée, au début et à la fin de chaque exercice d'entraînement, d'assaut ou de compétition. Les temps, a, b, c, sont identiques à ceux du précédent salut.
 - d) Sans quitter le partenaire des yeux, en partant du pied droit effectuer trois pas vers l'avant : droit-gauche-droit, au troisième pas le talon gauche est ramené en biais derrière le talon droit.
 - e) Le dos restant bien droit, fléchir à fond les cuisses sur les jambes ; pendant que le corps s'abaisse, la main droite vient saisir la poignée contre la garde, la main gauche qui a laissé partir l'arme vient saisir l'extrémité de la *tsuka*.
 - f) Faire décrire à l'arme un arc de cercle de bas en haut jusqu'à être en position de garde basse, *sonkyo*, face au partenaire, les extrémités des armes en face l'une de l'autre.
 - g) Etendre les jambes en pivotant sur la plante des pieds, pour se retrouver en garde *chudan no kamae*, les extrémités des *shinai* croisées, prêt à l'action, c'est le « *kamaeto* ».
 - h) A la fin de l'exercice, procéder, à partir de *chudan*, exactement dans l'ordre inverse, c'est le « *osame to* ».



Le salut à la fin du cours

- ❖ Lorsque le cours est terminé, l'enseignant fait signe au *sempai* qui donne l'ordre de se remettre en ligne *sei retsu*. Comme au début du cours, les pratiquants s'alignent. *Seiza*. (*attention au shinai*).
- ❖ Les pratiquants en armure ôtent leurs *kote* mais doivent attendre l'ordre de retirer le casque « *men o tore* ». Veiller à ne pas laisser les *himo* traîner à terre lors de cette opération. Les replacer dans le *men* préalablement déposé sur les *kote*.
- ❖ Une période de concentration plus importante et généralement plus longue suit l'ordre « *mokuso* ». Bien respirer avec le ventre. L'ordre « *mokuso yame* » indique de cesser la méditation.
- ❖ Le *sempai* lance « *sensei ni rei* » pour saluer l'enseignant, puis « *otagai ni rei* » pour saluer les partenaires. Si le cours était dirigé par deux enseignants ou que l'enseignant avait des assistants, ils se saluent avant l'ordre « *otagai ni rei* ».
- ❖ Si l'enseignant ne prend pas la parole, le cours est alors terminé et les pratiquants peuvent plier leur *bogu* et quitter le *dojo*.



L'étiquette au cours de kendō

▣ Pour aller plus loin...

Mokuso : à quoi ça sert ?

Mokuso signifie littéralement "penser en silence". [...] les origines exactes du *Mokuso* ne sont pas connues. Il semble que le *Mokuso* ait été introduit dans le Kendo vers 1898 (voilà encore quelque chose qui va décevoir ceux qui pensent que Miyamoto Musashi bouffait du *Mokuso* à son petit déjeuner) et qu'il n'existait pas auparavant. La position du *Mokuso* diffère notablement de la position adoptée en Zen (en Kendo le *Mokuso* se pratique en *Seiza*, alors qu'en Zen la position assise est "en tailleur") sans qu'on connaisse les raisons exactes de cette différence. Les buts du *Mokuso* sont exprimés par l'expression "*Kokyu wo totonoeru, kokoro wo totonoeru*" dans laquelle *Kokyu* est la respiration, *Kokoro* le cœur, l'esprit, et le verbe *Totonoeru* signifie arranger, ajuster mais aussi préparer. Bref aux ambiguïtés près de la langue japonaise il s'agit d'ajuster sa respiration et de se préparer mentalement.

Ajuster sa respiration : ce qui est important c'est de se concentrer sur sa posture (la corriger), et sur sa respiration. Mon premier professeur de Kendo (Hanshi 8^{ème} Dan) ne donnait d'ailleurs pas l'ordre "*Mokuso*", il annonçait "*Shinkokyu 10 kai*" ("10 respirations profondes"), voire "*20 kai*" ou même "*30 kai*". Respirer régulièrement est en général un exercice recommandé pour se détendre. De ce point de vue il constitue une excellente introduction à une séance d'activité physique intense.

Se préparer mentalement : beaucoup de pratiquants se demandent à quoi penser pendant le *Mokuso*. L'expérience montre que si on se concentre suffisamment sur sa respiration, il est difficile de penser à quelque chose, mais c'est un exercice difficile. De façon générale on peut penser à ce que l'on veut, l'idée générale étant en quelque sorte de "purger" son esprit pour aborder le *Keiko* dans l'état d'esprit que les Japonais appellent "*Mushin*" (sans sentiment). Après le *Keiko* on pourra réfléchir au *Keiko* qui vient de s'achever, et essayer d'en tirer quelque leçon ou sujet de réflexion.

J.-J. Lavigne, 7^{ème} Dan de kendō