

ZEN NIPPON KENDO RENMEI

IAI



Manuel en Version Française
Traduction du manuel d'Octobre 2009
en version Japonaise par Tadashi KAJIYA



Nous remercions tous les contributeurs et correcteurs qui ont participé à l'élaboration de ce manuel.

COMPORTEMENT

(Etiquette Générale & Formalités Préliminaires)

1 - **SAHO**: L'étiquette (lors du salut)

Quand on réalise une démonstration (Enbu) dans un dōjō devant l'autel (on dit aussi « Shinzen »), on doit suivre les principes suivants :

La même démarche s'applique devant le « Butsuzen » (qui est le lieu où se trouve le Bouddha, le(s) drapeau(x) ou encore le(s) siège(s) pour le(s) visiteur(s)).

Entrer dans le Enbu-jō en gardant le sabre en position Keitō-shisei, ensuite saluer le Shinza (le lieu de(s) la divinité(s)). Puis, se diriger dans la direction du Enbu, réaliser le Tōrei de début (Hajime no Tōrei) et commencer le "Enbu". Après avoir terminé le Enbu, réaliser le Tōrei de fin (Owari no Tōrei) et sortir du Enbu-jō.

1) Keitō-shisei (comment tenir le sabre)

Placer le pouce de la main gauche sur la Tsuba et saisir avec les 4 autres doigts le sabre près du Koiguchi (entre la Tsuba et le Furigata) y compris la Sageo. Le coude gauche est légèrement entre-ouvert sur la gauche. A ce moment, la lame (le tranchant) est dirigée vers le haut, la Tsuka-Gashira se trouve au centre du corps, et la direction du Kojiri est de 45° par rapport au sol. Le pouce gauche (l'éminence thénar) touche légèrement la hanche gauche et le bras droit est positionné naturellement le long du corps.

- Tsuka-Gashira: extrémité de la Tsuka
- Kojiri : extrémité de la Saya

2) Shutsu-jo (comment entrer dans le Enbu-jō)

En gardant le Keitō-shisei, en premier déplacer le pied droit, puis avancer jusqu'à la trace réservée pour le Enbu.

Avant d'entrer, s'assurer que le(s) Mekugi est (sont) bien fixé(s) au sabre, être correctement vêtu avec le Dōgi (tenue) et ajuster le Obi pour faciliter l'entrée du sabre.

3) Rei (le salut au Shinza)

Se diriger vers le Shinza en gardant l'attitude Keitō-shisei.

Ensuite, déplacer la main gauche vers la hanche droite et saisir le sabre (sous le Kurigata) y compris la sageo avec la main droite et amener le sabre le long de la cuisse droite. A ce moment, le tranchant de lame est dirigé vers le sol et la Tsuka-Gashira est, elle, dirigée vers l'arrière. Puis, relâcher la main gauche du sabre et la replacer naturellement à gauche le long du corps.

Puis, laisser naturellement se placer la main droite, parallèle à la ligne du corps. Le Kojiri est dirigé à la fois vers le bas et sur l'avant. Ensuite plier le corps à 30° et saluer sincèrement.

Après avoir salué, déplacer le poignet droit vers la gauche (le "Tanagokoro" est la manière de diriger la main vers la droite) (*Littéralement : " la paume " cela peut aussi se traduire par " changer complètement " ou " faire volte face "de façon naturelle et non précipitée*) et déplacer la main droite directement et la placer naturellement en face du nombril.

Ensuite, placer le pouce gauche sur la Tsuba, puis saisir le sabre avec la main gauche et se repositionner en Keitō-shisei.

- Kurigata: pièce où le Sageo est attaché à la Saya.
- Tanagokoro : la paume

4) Direction du Enbu

Tourner à droite en gardant le Keitō-shisei. Votre corps est dirigé à 45° par rapport au Shinza (sur la gauche devant).

- On appelle cette direction "le Shōmen pour le Enbu".

5) Tōrei (au début)

Depuis la position Keitō-shisei, s'asseoir en (Chaku-za "seiza") (point 1), puis placer le sabre face à soi sur le sol (la Tsuka est dirigée à droite) (point 2), depuis la position Seiza (point 3), faire le Rei au sabre (point 4), puis se redresser en Seiza.

Point 1 : Chaku-za (S'asseoir)

Depuis la position Keitō-shisei, sans reculer les pieds, plier les genoux en les ouvrant légèrement, réaliser le "Hakama-sabaki", amener les genoux au sol en commençant par le genou gauche. La main droite se trouve posée sur la cuisse droite et la main gauche tient le sabre au-dessus de la cuisse gauche.

- Hakama-sabaki : rabattre calmement le Hakama de gauche à droite avec la main droite.
- Une fois assis au sol, la distance entre les genoux est d'environ celui d'un poing. Puis, maintenir le sabre presque à l'horizontal pour que le Kojiri ne touche pas au sol.

Point 2 : Placement du sabre

Déplacer le sabre vers la droite et légèrement vers l'avant, puis envoyez la main droite à l'intérieur de la main gauche. Ensuite, saisir le sabre par la main droite, avec le pouce sur le Tsuba et les autres doigts sont près du Koiguchi.

Puis, s'incliner calmement en partant des hanches tout en dirigeant la lame vers le Shōmen, éloigner le coude droit vers la droite, et glisser la main gauche sur la Saya "Shigoku" jusqu'à 10 cm environ du Kojiri. Puis plier le buste et poser le sabre au sol face à soi. A ce moment, amener légèrement le Kojiri vers soi, afin qu'il ne soit pas dirigé contre le Shinza.

Puis calmement relever le buste et en commençant par la main droite replacer les mains sur les cuisses et revenir en position Chaku-za.

Point 3 : Chaku-za "Seiza" (la forme assise)

Garder la tension dans le dos et mettre la pression sur le "Tanden"(hara) et relâcher les épaules, puis ouvrir la poitrine naturellement, et garder la tête droite en allongeant la nuque (Unaji). Les mains sont placées naturellement sur le dessus des cuisses et diriger les yeux (Metsuke) à 4 ou 5 mètres devant et en direction du sol. En réalisant le "Enzan no Metsuke" les yeux sont mi-clos. Le "Ki" est diffusé dans toutes les directions.

- Tanden : la partie du corps sous le nombril.
- Unaji : la nuque.
- Enzan no Metsuke : manière de regarder. Ne pas trop se focaliser en face de soi. Mais fixer un point lointain comme « regarder les montagnes au loin » .

Point 4 : Za-rei (le Rei assis)

A partir de la position Chakuza, plier le buste en avant et placer en premier la main gauche sur le sol, puis la droite. Au sol les doigts sont alignés, les deux index et les pouces se touchent mutuellement, formant un triangle. Les coudes sont en contacts avec le sol et les genoux. Incliner le buste assez bas "Nukazuku", et saluer sincèrement. Après avoir salué, relever le buste, replacer les mains sur les cuisses (cette fois, la droite en premier), et se remettre en position "Chaku-za".

6) Taitō (mettre le sabre)

Après le "Tōrei", l'esprit est uni au sabre "Ken-Shin-Ittai". Ensuite, plier légèrement le buste devant et prendre simultanément le sabre avec les deux mains. La main droite saisit le sabre près du Koiguchi, la paume est dirigée vers le haut et le pouce placé sur la Tsuba. Dans le même temps, amener la main gauche près du Kojiri (10 cm environ) et saisir légèrement la Saya par le haut.

En relevant le buste, amener directement le Kojiri au centre du ventre et insérer le Kojiri dans l'espace du "Obi" préparé par le pouce de la main gauche. Faire glisser la main gauche sur le côté gauche du Obi, puis insérer le sabre avec la main droite jusqu'à ce que la Tsuba soit placée en face de nombril. Après avoir placé le sabre, lier la "Sageo" et, placer les deux mains sur les cuisses, maintenir la position "Chaku-za".

- Lorsque le sabre est positionné dans le Obi, éviter de le bouger et/ou de le glisser devant et derrière ou encore de le tourner.

7) Tōrei de fin

Après le "Enbu", s'asseoir et retirer le sabre (Dattō : point 1). Ensuite, placer le sabre au sol devant soi. La Tsuba se trouve sur la gauche, puis faire le "Zarei" au sabre (point 2). Ensuite, amener le sabre sur la cuisse gauche (point 3), se relever (point 4), et se remettre en "Keitō-Shisei".

Point 1 : Dattō (retirer le sabre)

En position "Chaku-za", délier la Sageo, amener la main gauche près du Koiguchi et saisir le sabre en mettant le pouce sur la Tsuba. Ensuite, faire glisser le sabre légèrement vers l'extérieur sur la droite sans changer d'angle, puis envoyer la main droite à l'intérieur de la main gauche, placer l'index droit sur la Tsuba tout en la saisissant près du Koiguchi avec les 4 autres doigts. Puis, envoyer la main gauche sur le Obi côté gauche, et retirer le sabre en éloignant droit avec le coude sans changer d'angle et en gardant le tranchant de la lame dirigé vers l'intérieur.

Point 2 : Placement du sabre et Zarei

En gardant la main gauche sur la hanche, utiliser la main droite pour amener le Kojiri sur la droite. Ensuite, positionner le sabre à la verticale en gardant le tranchant de la lame dirigé vers l'intérieur. Puis, abaisser le sabre calmement vers la gauche et le mettre au sol centré face à soi. Le sabre est placé à la position "Ichi-monji" (comme le Kanji 'Ichi'). Redresser le buste, placer les deux mains sur les cuisses, et maintenir la position "Chakuza" et exécuter le "Rei" au sabre comme expliqué au (5) point 4. Ensuite, replacer les mains sur les cuisses, et se remettre en position "Chaku-za".

Point 3: Prendre le sabre

En gardant la main gauche sur la cuisse, éloigner la main droite et saisir le sabre. L'index est placé sur la Tsuba et les 4 autres doigts sont placés au niveau du Koiguchi (entre la Tsuba et le Furigata). Ensuite, redresser calmement le sabre et l'amener au centre du corps et face au Shōmen en gardant le tranchant de la lame dirigé vers l'intérieur.

Puis amener la main gauche au centre de la Saya, et glisser-la jusqu'au niveau du Kojiri. Puis, tirer le sabre vers l'arrière du flanc gauche avec les deux mains et le placer sur la cuisse gauche. Libérer la Saya de la main gauche, et envoyer cette dernière à l'intérieur de la main droite. Placer le pouce gauche sur la Tsuba et saisir le sabre par la main gauche en mettant les 4 autres doigts au niveau du Koiguchi. La main droite se replace sur la cuisse droite.

Point 4 : Se relever

En position "Chaku-za" avec le sabre placé sur la cuisse gauche, relever les hanches et les pointes "Yusen" de pieds. Ensuite, amener le pied droit au niveau du genou gauche sans le dépasser et se relever sans plier le corps vers l'avant.

Au même moment, placer le pied gauche resté derrière à côté du pied droit devant et se remettre en position "Keitō-shisei".

Point 5 : Taijō (Sortir du Enbu-jō)

En position "Keitō-shisei", se retourner vers le "Shin-za" et changer le sabre de main (main gauche pour main droite) et faire le "Rei au Shinza". Puis, changer encore le sabre de main (main droite pour main gauche) et se replacer en "Keitō-Shisei". Puis, reculer en commençant par le pied gauche. Après avoir reculé de 2 ou 3 pas, se tourner par la droite et sortir du Enbu-jō.

Techniques

Les techniques assises

1) Ippon me: **MAE**

(Résumé) : Une hostilité est ressentie de la part d'un adversaire qui est assis face à soi. Réagir avant lui "Ki-Sen" et dégainer le sabre "Nukitsuke" vers son "Komekami". De face "affronter le danger" le couper en face "Makkō" et gagner "Katsu".

Remarque : *il est intéressant de lire qu'à la fin de chaque Kata, il est écrit "gagner" et non pas "tuer". «Parce que le laidō est du Budō».*

- **Komekami** : c'est la partie du visage qui se trouve entre l'œil droit et l'oreille gauche. Vu de haut cela représente une diagonale.

Le mouvement

1 : Se diriger vers le "Shōmen" et s'asseoir en position "Chaku-za". Ensuite, placer calmement les deux mains sur le sabre et commencer par pousser sur la Tsuba avec le pouce gauche ce qui fera sortir le Habaki du Koiguchi (ce mouvement s'appelle "couper le Koiguchi").

Puis avec les deux mains, dégainer le sabre en relevant les hanches. A ce moment, le tranchant de la lame est sur la verticale et simultanément relever les bols de pieds, commencer à tourner la lame vers la gauche et puis réaliser le "Saya-Biki".

Avant de réaliser le "Saya-Banare" placer la lame à l'horizontale. Éloigner la hanche gauche et avancer le pied droit et simultanément, exécuter le "Nukitsuke" avec énergie vers le Komekami de l'adversaire.

- **Saya-Biki** : en saisissant le Koiguchi avec la main gauche, tirer le poing gauche fortement en arrière, le petit doigt gauche est constamment en contact avec le tissu du hakama.
- **Saya-Banare** : expression désignant la pointe du sabre sortant du Koiguchi.
- Bien stabiliser la hanche droite lorsqu'on avance le pied droit. Le pied gauche est aligné avec le genou gauche, les deux genoux forment tous deux un angle droit. Puis garder le buste droit et mettre la pression sur le Tanden.
- Quand on réalise le Nuki-Tsuke, ouvrir le buste d'environ 45° sur la gauche. Le poing droit s'arrête en étant légèrement décalé sur le côté droite du buste et la pointe du sabre "Kissaki" est alignée avec l'intérieur (articulation) de l'épaule droite.

2 : En gardant la largeur de hanche, simultanément, amener le genou gauche au niveau du talon droit, replacer le Koiguchi de la Saya en face du nombril, puis passer la pointe du sabre à côté de l'oreille gauche comme pour piquer en arrière. Puis monter directement le sabre au-dessus de la tête "Furi-Kaburu". Au même moment, placer la main gauche sur la Tsuka et avancer le pied droit, sans attendre couper en face "Kiri-Orosu".

- Quand le sabre monte au-dessus de la tête "Furi-Kaburu", à ce moment, ne pas laisser tomber la pointe du sabre en-dessous de l'horizontale.
- A la fin de la coupe "Kiri-Orosu", le poing gauche se trouve en face du nombril, et la pointe du sabre est très légèrement en-dessous de l'horizontale. La position du corps est la même qu'expliquée dans la 3^{ème} remarque de la section précédente.

3 : La main gauche relâche la Tsuka, pour se placer sur le côté gauche au niveau du Obi. Simultanément, tourner le "Tana-Gokoro" avec la main droite incliner légèrement le tranchant de la lame, puis diriger le bras droit avec le sabre sur la droite dans le prolongement de l'épaule (le bras est parallèle au sol). Poursuivre en pliant le coude et approcher le poing du "Komekami" et en se relevant, exécuter le "Chi-buri" et se placer en position "Iai-goshi".

- Le Chi-buri prend la direction du Kesa : faire comme pour égoutter un parapluie. À la fin du mouvement, le poing est placé devant sur la droite, à la même hauteur que la main gauche. Le Kissaki du sabre est dirigé vers le sol avec lequel il forme un angle à 45° par rapport au sol, et il est arrêté légèrement à l'intérieur du poing droit. Le tranchant de la lame suit parallèlement la direction du mouvement (dans son prolongement).
- Iai-goshi : en gardant l'esprit "Zanshin", plier légèrement les deux genoux et baisser les hanches.

4 : A partir de la position "Iai-goshi", amener le pied arrière gauche au niveau du pied droit qui se trouve devant et les aligner, ensuite reculer suffisamment le pied droit. Puis la main gauche se trouvant sur le côté gauche du Obi, saisir le Koi-guchi, et réaliser le "Nō-Tō" (rengainer le sabre dans la Saya). Au même moment que se termine le Nō-Tō, le genou droit touche le sol.

- Nō-Tō : saisir le Koi-guchi avec la main gauche en utilisant le majeur gauche, ainsi que l'index et le pouce gauche qui eux sont légèrement desserrés. Ensuite, la main droite amène le "Mune" (dos de la lame), la partie proche du Habaki en direction du Koi-guchi, le Mune se loge dans l'espace qui est formé entre le pouce et l'index gauche.

Puis le coude droit s'éloigne sur l'avant à droite, et simultanément amener la pointe du sabre vers la hanche gauche. Tirer le Koi-guchi sur le côté gauche au niveau du Obi, puis placer la pointe du sabre dans le Koi-guchi, tout en commençant à rengainer le sabre, replacer avec main gauche avec la Saya au centre du corps.

Puis calmement rengainer en utilisant les deux mains. Le "Nō-Tō" terminé, le pouce gauche se place sur la Tsuba qui se trouve en face du nombril, l'inclinaison de la totalité du sabre est presque horizontale.

5 : Se relever et en même temps aligner le pied gauche au pied droit. Ensuite, lâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en forme "Tai-Tō". Puis, reculer en commençant par le pied gauche et reprendre la position du début (initiale).

- Tai-Tō : Debout, le sabre dans la main gauche sur le côté gauche du Obi.

(2) Nihon me: **USHIRO**

(Résumé) : Une hostilité est ressentie de la part d'un adversaire qui se trouve assis derrière légèrement décalé. Réagir avant lui "Ki-Sen", et dégainer le sabre "Nukitsuke" vers son "Komekami". Lui faire face et "affronter le danger" couper en face "Kiri-Orosu" en "Makkō" et vous gagnez.

Le mouvement

1 : A partir de la position debout face au "Shōmen", amener le pied gauche à droite du pied droit et réaliser un demi tour à 180° par la droite et s'asseoir en "Chaku-za".

A ce moment, le Shōmen se retrouve derrière soi, placer calmement les deux mains sur le sabre, et dégainer le sabre comme expliqué dans (1) -1.

En position Chaku-za, se retourner par la gauche et commencer à sortir le sabre, puis faire face à l'adversaire qui est lui décalé à droite.

Dans la rotation, amener le genou gauche sur la gauche et se servir du genou droit comme un axe de rotation.

Une fois dirigé vers l'adversaire, simultanément déplacer légèrement le pied gauche sur la gauche et réaliser le "Nukitsuke" vers le Komekami de l'adversaire.

Après, exécuter les mouvement comme les points 2, 3, 4 de la première forme "MAE" (Noter bien que la position des deux pieds est inversée), c'est à dire, "Kiri-Oroshi" (couper en face), "Chi-Buri" (oter le sang), "Nō-Tō" (rengainer le sabre), se replacer en "Tai-Tō", et reculer jusqu'à la position initiale.

3) Sanbon me : **UKE-NAGASHI**

(Résumé) : L'adversaire est assis sur la gauche. Soudainement, il se relève et se dirige vers vous afin de vous couper. A ce moment, se protéger de la coupe de l'adversaire en utilisant le "Shinogi" de la lame. Puis, le couper en "Kesa", et gagner.

- Shinogi : partie du sabre (voir schéma en fin de volume)

Le mouvement

1 : A partir de la position "Shōmen", tourner à 90° sur la droite et s'asseoir en position "Chaku-za". Puis, simultanément regarder l'adversaire qui est au "Shōmen" (sur la gauche) et placer rapidement les deux mains sur le sabre. Sans s'arrêter, et dans le même mouvement, lever les hanches et placer le pied droit en appui sur le sol.

Poursuivre et amener les orteils du pied gauche au milieu du mollet droit ; ils sont dirigés légèrement vers l'extérieur. Puis avec le pied gauche pousser sur le sol, dégainer le sabre en amenant la Tsuka Gashira à côté de la poitrine, à ce moment la Tsuka est dirigée vers le ciel. Puis, simultanément se relever, dégainer le sabre et, placer le pied droit à l'intérieur du pied gauche (ㄐ) et réaliser Uke Nagashi, le sabre est au-dessus de la tête, pour se protéger de la coupe de l'adversaire.

- Le sabre dégainé, la lame est en diagonale et la pointe du sabre est dirigée vers le sol et légèrement sur l'arrière. Ainsi, la lame protège bien le buste.

2 : Profitant de la vigueur du "Uke-Nagashi" (protection), simultanément se diriger face à l'adversaire qui est à demi corps sur la gauche, emmener la pointe de lame en rotation vers le haut à droite (Furi Kaburi), et placer la main gauche sur la Tsuka qui se trouve au centre du crâne. Cela sans arrêter le mouvement du sabre. Puis simultanément reculer le pied gauche et couper l'adversaire en "Kesa", en commençant par l'épaule.

- Couper en "Kesa" : à la fin de la coupe, le poing gauche est arrêté en face du nombril. La pointe de sabre est placée légèrement plus bas que l'horizontale et elle est sur la gauche.

3 : En restant dans la même position, envoyer les deux mains sur la gauche en amenant la lame face à soi (a priori, dans le sens d'exposer sa face « omote ») et, poser la partie près du "Mono-uchi" du sabre sur le-dessus du genou droit.

- Une fois que les mains se trouvent sur la gauche, la main gauche tient la Tsuka en hauteur dans le prolongement du coude. Le dessus de la main droite se trouve vers le sol, légèrement collé à la Tsuba avec la paume (Tanagokoro) vers le haut.
- Mono-uchi : partie du sabre (voir schéma en fin de volume)

4 : Libérer la main droite de la Tsuka, l'inverser et saisir la Tsuba par en haut. La main droite est en position "Saka-Te" (tenir le sabre la pointe vers le bas).

5 : Libérer la main gauche de la Tsuka, et saisir le "Koi-Guchi" de la Saya. Ensuite, tourner le "Tana-Gokoro" (littéralement : paume, mais c'est aussi une expression qui pourrait se traduire par : « faire volte face ») la paume de la main droite vers le haut pour envoyer la pointe de sabre vers la gauche en la passant par le bas.

Simultanément, envoyer vers le "Koi-Guchi" la partie du "Mune" qui est près de la Tsuba et réaliser le "Nō-tō" en restant en position "Saka-Te". Au moment de finir de rengainer, le genou arrière (gauche) touche le sol.

6 : En même temps, se relever et aligner le pied gauche au pied droit. Relâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en forme "Tai-Tō". Reculer en commençant par le pied gauche et se remettre en position du début (initiale).

(Les techniques en position "Iai-Hiza")

(1) Yohon me : **Tsuka-Ate**

(Résumé) : On ressent une hostilité de deux adversaires, le premier est assis en face de soi et l'autre derrière. D'abord, frapper le "Sui-Getsu" (plexus) de l'adversaire qui est devant avec la "Tsuka-Gashira", successivement se retourner et piquer avec la pointe du sabre le "Sui-Getsu" de l'adversaire de derrière. Ensuite, se retourner et couper le premier adversaire qui est toujours devant et en face de soi. Lui faire face "affrontez le danger" le couper en face "Makkō" et vous gagnez.

- Sui-Getsu : le creux de l'estomac, ou le plexus.

Le mouvement

1 : S'asseoir en position "Iai-Hiza (Tate Hiza)" dirigé vers le "Shōmen".

Ensuite, placer les deux mains rapidement sur le sabre. Puis en montant les hanches, mettre le pied gauche sur les orteils et l'aligner avec le genou gauche, et redresser les hanches. En même temps avancer le pied droit, tirer le sabre de face y compris la Saya avec les deux mains pour frapper violemment le "Sui-Getsu" du premier adversaire qui est devant avec la "Tsuka-Gashira".

- A partir de la position "Taitō", s'asseoir en position "Iai-Hiza" : Commencer par le "Hakama-Sabaki" et plier les deux genoux en amenant au sol le genou gauche en premier, puis le pied droit est placé à l'intérieur du genou gauche.

- A ce moment le pied droit est à plat et les orteils ne dépassent pas le genou gauche. Puis incliner vers la droite le genou droit en diagonal, le pied droit est sur le tranchant en appui sur le sol. Puis, placer la fesse gauche sur le talon gauche, et stabiliser le buste. Poursuivre en plaçant naturellement les deux mains, paume (Tana-Gokoro) sur le-dessus des cuisses. Garder cette position correctement comme la position "Chaku-za" (expliqué au point 5-(3) du chapitre 1).

2 : Après la frappe (atemi), simultanément, tirer la Saya vers l'arrière et se diriger vers le 2^{ème} adversaire qui est derrière soi (l'épaule gauche est face à l'adversaire). Exécuter la rotation sur le genou gauche, en l'utilisant comme un axe de rotation. Ensuite, tourner à 90° la pointe du pied gauche décrit un arc de cercle vers la droite, puis ouvrir le buste vers la gauche ; l'ensemble de ces actions se réalisent en dégainant le sabre.

Le sabre une fois dégainé, le "Mune" (dos du sabre - la partie près du "Mono-Uchi") du sabre est placé sur le sein (pectoral) gauche. Le tranchant de la lame est dirigé vers l'extérieur du corps. Puis, sans s'arrêter (dans le même mouvement), ramener la main gauche, tourner à l'intérieur et placer le "Koi-Guchi" en face du nombril et simultanément allonger le coude droit et réaliser le Tsuki au "Sui-Getsu" (plexus) à l'adversaire qui se trouve derrière.

3 : Se retourner vers le premier adversaire, celui qui était face à soi au début, en utilisant le genou gauche comme un axe de rotation, ramener rapidement la pointe de pied gauche jusqu'à la position initiale. Simultanément extirper le sabre et le monter au-dessus de la tête, puis placer la main gauche sur la Tsuka.

Une fois la rotation terminée, on fait face à l'adversaire de devant (initial), puis le couper de face "Makkō".

- Après avoir coupé l'adversaire, la position du "Kissaki" et celle du corps sont les mêmes que dans "MAE". (voir la 2^{ème} remarque dans le mouvement 2).

4 : En restant dans la même position, libérer la main gauche de la Tsuka et l'envoyer sur le côté gauche du Obi. Successivement, réaliser le "Chi-Buri" en amenant la main droite sur le côté "Yoko" droit.

Remarque : cela veut dire "Yoko-Chi-buri". Cependant, j'ai traduit précisément comme écrit dans le Kyo-Hon.)

- Chi-Buri "Yoko" se réalise en amenant le sabre sur le côté droit : le poing droit se déplace parallèlement sur la droite et à la même hauteur que le poing gauche. La lame (tranchant) est dirigée vers la droite. La pointe du sabre est placée légèrement vers le bas. Elle est légèrement alignée avec l'intérieur du poing droit.

5 : La main gauche se trouvant sur le côté gauche au niveau du Obi, l'amener au Koi-guchi face au nombril et réaliser "Nō-Tō". En coordination avec le "Nō-Tō", reculer la jambe droite vers la jambe gauche, baisser les hanches et s'asseoir sur le talon gauche (le genou gauche touche le sol).

6 : Ensuite, relever les hanches, avancer le pied droit et se mettre debout, puis aligner le pied gauche au pied droit. Puis, lâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en forme "Tai-Tō". Reculer en commençant par le pied gauche et reprendre la position du début (initiale).

(Les techniques debout)

(5) Gohon me : **KESA-GIRI**

(Résumé) : En avançant, on ressent une hostilité face à soi. Il sort son sabre et, il est sur le point d'attaquer. Le couper, dans le sens "Gyaku-Gesa". Successivement, tourner le sabre et couper l'adversaire en "Kesa", et vous gagnez.

Le mouvement

1 : Avancer droit devant en commençant par le pied droit, poursuivre sur le pied gauche. A ce moment, placer rapidement les deux mains sur le sabre. Puis commencer à dégainer le sabre en retournant la Saya par la gauche. Au même moment que le pied droit prend appui sur le sol, couper l'adversaire en "Gyaku-Gesa" (de bas en haut) en commençant par la côté droit de son flanc.

- Après la coupe en "Gyaku-Gesa", à mi hauteur, tourner le sabre dans l'autre sens. Le poing droit est placé au-dessus de l'épaule droite.

2 : En gardant la position des pieds, simultanément, replacer la Saya à sa position initiale avec la main gauche, ensuite libérer la main gauche du Koi-Guchi et saisir la Tsuka. Sans arrêter le mouvement du sabre, couper l'adversaire en "Kesa" (de haut en bas) en commençant par son épaule gauche.

- Après la coupe en "Kesa", les positions du poing gauche et de la pointe du sabre sont les mêmes que dans la 3^{ème} technique. (Voir remarque du mouvement 2).

3 : En reculant le pied droit, se mettre en position "Hassō" et montrer l'esprit "Zan-Shin".

4 : En reculant le pied gauche, libérer la main gauche de la Tsuka et sans perdre de temps saisir le Koi-Guchi avec la main gauche, réaliser le "Chi-Buri dans le sens Kesa".

5 : En gardant la même position, rengainer le sabre "Nō-Tō".

6 : Ensuite, aligner le pied gauche au pied droit, relâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en forme "Tai-Tō". Puis, reculer en commençant par le pied gauche et se replacer en position du début (initiale).

(6) Roppon me : **MOROTE-ZUKI**

(Résumé) : Avancer droit devant, une hostilité est ressentie de la part de trois adversaires qui viennent devant et derrière sur la même ligne. D'abord, réaliser le "Nuki-Uchi" en commençant par le haut du côté droite de sa tête, couper en diagonale le visage de l'adversaire, ensuite, avec les deux mains "Moroté" le piquer au "Sui-Getsu". Puis successivement couper l'adversaire de derrière de face "Makkō", et couper l'autre adversaire qui vient de face, et vous gagnez.

Le mouvement

1 : Avancer droit devant en commençant par le pied droit, poursuivre sur le pied gauche, à ce moment, placer rapidement les deux mains sur le sabre. Au moment où le pied droit prend appui sur le sol, ouvrir le buste vers la gauche et effectuer "Nuki-Uchi" (dégainer le sabre, frapper et couper) sur l'adversaire, en commençant par le haut du côté droit de sa tête jusqu'à la mâchoire.

2 : Avec calme et sans arrêt, amener les orteils du pied gauche au niveau du talon droit, et simultanément placer la main gauche sur la Tsuka et avancer le pied droit, puis effectuer le Tsuki avec le 2 mains, avec un légère tension des bras. Le sabre se positionne naturellement

en "Chu-Dan". Sans marquer d'arrêt, avancer le pied droit en appuyant sur la jambe gauche et simultanément piquer le "Sui-Getsu" de l'adversaire avec les deux mains "Moroté".

3 : Diriger la tête vers l'adversaire qui se trouve derrière et en utilisant le bol du pied droit comme axe de rotation, tourner vers la gauche. Ensuite, déplacer le pied gauche sur la gauche et monter le sabre au-dessus de la tête en passant par la position "Uke-Nagashi". A ce moment se retourner vers l'adversaire, avancer le pied droit et le couper de face "Makkō".

- A la fin des coupes, le poing gauche s'arrête en face du nombril, et la lame est horizontale par rapport au sol. La coupe de face "Makkō" est toujours la même jusqu'à la 12^{ème} technique (Nuki Uchi).

4 : Ensuite, se diriger contre l'autre adversaire qui vient de front. Dans le même temps, déplacer le pied gauche sur la gauche, avancer le pied droit et couper l'adversaire de face (identique au point 3).

5 : En gardant la même position, amener la main gauche sur le côté gauche du Obi et avec la main droite faire le "Chi-Buri vers la droite (Yoko)".

6 : Aligner le pied gauche au pied droit. Relâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en "Tai-Tō". Puis reculer en commençant par le pied gauche et se replacer dans la position du début (initiale).

(7) Nana hon me : **SANPO GIRI**

(Résumé) : Avancer droit devant, une hostilité se fait ressentir par trois adversaires qui viennent de trois directions : de face, à gauche et à droite. D'abord, réaliser le "Nuki-Uchi" au visage de l'adversaire de droite. Ensuite, couper l'adversaire de gauche de face "Makkō". Successivement, couper le premier adversaire de front en "Makkō", et vous gagnez.

Le mouvement

1 : Avancer de face en commençant par le pied droit, poursuivre et sur le pied gauche (quatrième pas) placer les deux mains sur le sabre. Puis commencer à dégainer le sabre tout en mettant la pression (Seme) sur l'adversaire qui se trouve en face. Ensuite, se diriger vers l'adversaire de droite en utilisant le bol du pied gauche comme appui de rotation. En même temps, avancer légèrement le pied droit en avant, faire "Nuki-Uchi" vers l'adversaire en commençant par le dessus droit de la tête et couper du haut jusqu'à la mâchoire.

2 : Garder la position des pieds et se retourner vers l'adversaire de gauche en utilisant le pied droit comme appui de rotation. En passant par la position "Uke-Nagashi" monter le sabre au-dessus de la tête, simultanément placer la main gauche sur la Tsuka et sans attendre, couper l'adversaire en "Makkō".

3 : En utilisant le bol du pied gauche comme appui de rotation se diriger contre l'adversaire de front, en passant par la position "Uke-Nagashi" monter le sabre au-dessus de la tête. En même temps avancer le pied droit et couper en "Makkō".

4 : En reculant le pied droit, armer le sabre en position "Morote-Hidari-Jodan" au-dessus de la tête. Bien démontrer le "Zan-shin".

Remarque : "Moroté-Hidari-Jodan", ça veut dire un des styles de la position "Jodan" dont le pied gauche est devant et le sabre est saisi par les deux mains.

5 : En reculant le pied gauche, simultanément, libérer la main gauche de la Tsuka et la placer sur le côté gauche du Obi, puis réaliser le "Chi-Buri en suivant la direction Kesa".

6 : Amener la main gauche au Koi-Guchi, et rengainer le sabre (Nō-Tō) sans changer votre position.

7 : Aligner le pied gauche au pied droit. Relâcher la main droite de la Tsuka et se placer en position "Tai-Tō". Puis reculer en commençant par le pied gauche et se replacer en position du début (initiale).

(8) Happon me : **GANMEN - ATE**

(Résumé) : Avancer de face, une hostilité est ressentie de la part de deux adversaires qui viennent de face et derrière. D'abord, réaliser le "Tsuka-Ate" au visage de l'adversaire de devant. Ensuite, piquer le "Sui-Getsu" de l'adversaire de derrière. Puis, se déplacer pour couper l'adversaire de devant en face "Makkō", et vous gagnez.

Le mouvement

1: Avancer de face en commençant par le pied droit, poursuivre sur le pied gauche. A ce moment, placer les deux mains sur le sabre. Quand le pied droit prend appui sur le sol, amener le sabre dans son ensemble, Saya incluse et avec la Tsuka-Gashira frapper violemment le visage (entre les deux yeux) de l'adversaire.

2: Sans attendre, se retourner vers l'adversaire de derrière et réaliser "Saya-Biki" (tirer la Saya). En utilisant le pied droit comme appui de rotation, tourner vers la gauche. Au moment du "Saya-Banare" (le sabre sortant de la Saya) bien déplacer le pied gauche sur la gauche, se diriger face à l'adversaire de derrière et placer le poing droit sur la hanche. La lame est dirigée vers l'extérieur de votre corps et elle est horizontale. Sans attendre, avancer le pied droit tout en gardant le buste stable et allonger suffisamment le coude droit pour piquer avec un petit Saya Biki le "Sui-Getsu" de l'adversaire.

- Au moment de piquer l'adversaire, la hauteur de poing droit est légèrement plus basse que la pointe du sabre.

3 : Ensuite, se diriger contre le premier adversaire (initial) de devant. En utilisant le bol du pied droit comme appui de rotation et simultanément déplacer le pied gauche sur la gauche, en passant par la position "Uke-Nagashi" monter le sabre au-dessus de la tête. Puis se retourner vers la gauche et placer la main gauche sur la Tsuka au même moment finir de se retourner vers votre adversaire. Sans attendre, avancer le pied droit et couper l'adversaire en "Makkō".

4 : En gardant la même position, libérer la Tsuka de la main gauche et amener cette dernière sur le côté gauche du Obi et faire le "Chi-Buri vers la droite (Yoko)".

5 : Envoyer la main gauche au Koi-Guchi, et rengainer le sabre "Nō-Tō" sans changer de position.

6 : Aligner le pied gauche au pied droit. Relâcher la Tsuka de la main droite et se placer en "Tai-Tō". Reculer en commençant par le pied gauche et se replacer en position du début (initiale).

(9) Kyuhon me : **SOETE TSUKI**

(Résumé) : Avancer de face, une hostilité est ressentie de la part de l'adversaire qui arrive de face sur la gauche. Réagir avant lui "Ki-Sen", puis réaliser le "Nuki-Uchi" en direction "Migi-Kesa". Ensuite, le piquer au ventre, et vous gagnez.

Le mouvement

1: Avancer de face en commençant par le pied droit, poursuivre sur le pied gauche, puis diriger la tête vers l'adversaire sur la gauche et placer les deux mains sur le sabre. Sur le

troisième pas (pied droit), se retourner (faire face) vers l'adversaire en utilisant le pied droit comme appui de rotation. Et puis reculer le pied gauche, simultanément ouvrir le buste vers la gauche et réaliser "Nuki-Uchi", en commençant par l'épaule droite jusqu'au flanc gauche "couper en Kesa".

- Le "Nuki-Uchi" en "Kesa", le poing droit est arrêté au niveau de votre nombril. La pointe du sabre est arrêtée légèrement plus haute que le poing droit.

2 : Tourner légèrement le pied droit vers l'extérieur du corps et le tirer un peu. Armer en forme "Soete-Zuki". Sans arrêter, avancer le pied gauche et piquer le ventre de l'adversaire.

- La forme "Soete-Zuki" : bien pincer le milieu du "Mune" entre le pouce et l'index de la main gauche. La main droite se trouve sur la "Tsuka" qui est placée au niveau de la hanche droite. Le tranchant de la lame est dirigé vers le sol et le sabre est horizontal. Puis ouvrir le corps vers la droite.
- Un fois l'adversaire piqué, le poing droit s'arrête en face du nombril et le sabre reste horizontal.

3 : Sans changer la position de la main gauche, simultanément tirer le sabre et amener le poing droit sur la droite et face du pectoral droit. Le Kissaki est dirigé vers le sol devant soi. Puis se Mettre en garde "Kamae" et montrer le "Zan-Shin".

- La garde "Kamae" : La main gauche pince le "Mune" entre le pouce et l'index, donc la "Tana-Gokoro" (paume) est dirigée vers le sol. Le bras droit est légèrement allongé à droite, et sa direction est presque diagonale par rapport au sabre.

4 : Libérer la main gauche de la lame et saisir le "Koi-Guchi". En reculant le pied gauche, réaliser le "Chi-Buri vers la droite". Ici, le "Chi-Buri" suit la même trajectoire que la position de la lame.

5 : Rengainer le sabre "Nō-Tō" sans changer votre position.

6 : Aligner le pied gauche au pied droit. Relâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en forme "Tai-Tō". Reculer en commençant par le pied gauche et se placer en position du début (initiale).

(10) Jupon me : **SHIHO - GIRI**

(Résumé): Avancer droit devant, une hostilité se fait ressentir par des adversaires qui se trouvent autour de soi, cela, dans quatre directions différentes (respectivement : devant à gauche et à droite, derrière soi à gauche et à droite). Réagir avant eux "Ki-Sen". D'abord, réaliser "Tsuka-Ate" sur le poing droit de l'adversaire qui se trouve devant à droite et qui est sur le point de dégainer son sabre.

Ensuite, piquer le "Sui-Getsu" de l'adversaire de derrière sur la gauche. Puis, couper les trois autres adversaires en face "Makkō". D'abord, couper l'adversaire de devant à droite, puis celui de derrière sur votre droite, et pour finir, celui de devant sur votre gauche, et vous gagnez.

Le mouvement

1 : Avancer face à soi en commençant par le pied droit, poursuivre sur le pied gauche, diriger la tête vers l'adversaire qui se trouve sur la droite légèrement devant. Simultanément placer les deux mains sur le sabre et moment où le pied gauche prend appui sur le sol, armer le sabre (le sabre dans son ensemble, Saya incluse) et frapper violemment sur le poing droit de l'adversaire avec le côté de la "Tsuka".

2 : Sans attendre, se diriger vers l'adversaire de derrière à gauche en faisant "Saya-Biki". Au moment où la pointe de sabre sort du "Koi-Guchi", tourner vers la gauche, en se plaçant en position "Hitoe-Mi" (déplacement du pied gauche) et imprimer un Seme contre l'adversaire. Le "Mune" du sabre (la partie près du "Mono-Uchi") est placé au niveau du sein (pectoral) gauche. Sans attendre, avancer le pied gauche, et dans le même temps verrouiller le poignet gauche, en l'amenant au centre du corps. Ensuite, allonger le coude droit pour piquer le "Sui-Getsu" de l'adversaire de derrière qui est sur la gauche.

- La forme "Hitoe-Mi" : ouvrir totalement le buste, plus que la forme "Han-Mi", l'épaule gauche est face à l'adversaire.
- Quand est placé le "Mune", le sabre se trouve sur le sein (pectoral) gauche. Quand on pique, la position du buste est la même que la 4^{ème} technique "Tsuka-Ate".

3 : Ensuite se retourner contre l'adversaire de devant sur la droite, tout en extirpant le sabre. Le monter au-dessus de la tête et simultanément placer la main gauche sur la Tsuka. Puis se tourner complètement vers la droite en utilisant le bol du pied droit comme appui de rotation. Une fois face à l'adversaire et que la rotation se termine, avancer le pied gauche et puis couper l'adversaire en "Makkō".

4 : Puis se diriger vers l'adversaire sur la droite en utilisant le bol du pied gauche comme appui. Le sabre est monté au-dessus de la tête en le passant par la position "Uke-Nagashi". Au moment où la rotation se termine, on est face à l'adversaire, puis avancer le pied droit et couper l'adversaire en "Makkō".

5 : Ensuite tourner vers l'adversaire de devant sur la gauche (par rapport à votre position à ce moment précis, il se trouve juste derrière-vous). Se retourner vers la gauche en utilisant le bol du pied droit comme appui rotatif, puis déplacer le pied gauche sur la gauche, placer le sabre en position "Waki-Gamae", et monter le sabre au-dessus de la tête en le passant par la position "Uke-Nagashi". Puis avancer le pied droit et simultanément couper l'adversaire en "Makkō".

6 : En reculant le pied droit, armer le sabre en position "Moroté-Hidari-Jodan" qui est à 45° au-dessus de la tête. Bien montrer l'esprit "Zan-shin".

7 : En reculant le pied gauche, libérer la main gauche de la Tsuka et la placer sur le côté gauche du Obi. Simultanément, réaliser le "Chi-Buri en suivant la direction "Kesa".

8 : Amener la main gauche au Koi-Guchi, et rengainer le sabre "Nō-Tō" sans changer votre position.

9 : Aligner le pied gauche au pied droit. Ensuite relâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en position "Tai-Tō". Puis, reculer en commençant par le pied gauche et se placer en position du début (initiale).

(11) Ju Ippon me : **SOO-GIRI**

(Résumé): Avancer de face, une hostilité se fait ressentir des adversaires qui se trouvent devant-soi. Réagir avant eux "Ki-Sen". Réaliser les coupes en diagonale, d'abord à partir du côté gauche du visage, ensuite au niveau de l'épaule droite et sur le côté gauche du corps "Do". Ensuite, couper horizontalement au niveau du ventre. Pour finir, couper en face "Makkō" et vous gagnez.

Le mouvement

1 : Avancer de face en commençant par le pied droit, poursuivre sur le pied gauche, placer les deux mains sur le sabre. Quand le pied droit prend appui sur le sol, commencer à

dégainer le sabre en avant. En reculant, ramener le pied droit au niveau du pied gauche, armer le sabre au-dessus de la tête en le passant en position "Uke-Nagashi", simultanément placer la main gauche sur la "Tsuka". Sans attendre, avancer le pied droit et couper l'adversaire, en commençant par le côté gauche en haut de sa tête jusqu'à la mâchoire.

2 : Réarmer le sabre au-dessus de la tête en faisant en sorte que le Mune suive la même trajectoire que la (1^{ère}) coupe. Avancer le pied droit et couper à partir de l'épaule droite jusqu'au "Sui-Getsu" (plexus).

3 : Réarmer le sabre au-dessus de la tête en faisant en sorte que le Mune suive la même trajectoire que la (2^{ème}) coupe. Avancer le pied droit et couper à partir du flanc gauche jusqu'au nombril.

- Après la fin de la 3^{ème} coupe, le sabre doit être horizontal (parallèle au sol).

4 : Réarmer le sabre au-dessus de la tête en faisant en sorte que le Mune suive la même trajectoire que la (3^{ème}) coupe, placer le sabre sur la coté gauche de votre hanche, la lame est dirigée devant-soi à l'horizontale. Sans arrêter le mouvement du sabre, avancer le pied droit et couper le ventre horizontalement en commençant par la coté droit et en finissant par le coté gauche.

5 : Sans arrêter le mouvement du sabre, réarmer le sabre au-dessus de la tête. Puis avancer le pied droit et couper en face "Makkō".

6 : En gardant la même position, amener la main gauche sur le côté gauche du Obi et réaliser "Chi-Buri vers la droite".

7 : Amener la main gauche au Koi-Guchi, et rengainer le sabre "Nō-Tō" sans changer votre position.

8 : Aligner le pied gauche au pied droit. Relâcher la main droite de la Tsuka et se replacer en forme "Tai-Tō". Puis reculer en commençant par le pied gauche et se placer en position du début (initiale).

(12) Ju Nihon me : **NUKI-UCHI**

(Résumé): Un adversaire se trouve face à soi debout. Soudainement, il attaque. Dégainer le sabre vers le haut et simultanément reculer pour esquiver sa coupe. Couper en face "Makkō" et vous gagnez.

Le mouvement

1 : En restant debout, placer rapidement les deux mains sur la Tsuka. Ensuite reculer en commençant par le pied gauche. En reculant, ramener le pied droit proche du pied gauche, dégainer le sabre rapidement au-dessus de la tête et quasi simultanément placer la main gauche sur la "Tsuka". Sans attendre, avancer le pied droit et couper l'adversaire en face "Makkō".

2 : En reculant le pied droit vers l'arrière du pied gauche, amener la main gauche sur le côté gauche du Obi et réaliser "Chi-Buri vers la droite".

3 : Amener la main gauche au Koi-Guchi, et rengainer le sabre "Nō-Tō" sans changer votre position.

4 : Aligner le pied gauche au pied droit. Puis relâcher la main droite de la Tsuka et se placer en forme "Tai-Tō". Avancer en commençant par le pied droit et se replacer en position du début (initiale).

Traducteur : Tadashi Kajiya 3 Dan Iaido, ShinBuKan Dojo.

Je remercie toutes les personnes qui ont contribué à la correction du livret ZNKR Iaido (version 2009).

En espérant que cette traduction du livret permettra une meilleure compréhension du ZNKR Iai, pour les pratiquants francophones.

Traduction définitive est corrigée en 2015.