

Dans notre école l'étude de la voie du sabre fait partie intégrante de l'enseignement de T.K. Chiba senseï, Maître d'aïkido, elle est conçue comme une pratique complémentaire à l'aïkido.

**Les cours ont lieu le mercredi de 19h30-20h30 en alternance avec de l'aïkiken, le vendredi matin de 7h-8h avec l'assise silencieuse et le vendredi de 17h30-18h30.**

### **Le terme IAI DO ou BATTO-HO et les trois idéogrammes du terme laï do**

Dans cet enseignement, nous utilisons le terme de laï batto ho plus ancien qui se traduit littéralement selon les sources par dégainer ou par couper. Dans la technique du sabre dégainer et couper se fondent dans un même acte, il s'agit de dégainer en coupant dans un même geste.

Le terme **laï do** n'est utilisé que depuis 1930. Les kanjis ou idéogrammes qui le désignent font référence à l'être (I), à la capacité de s'accorder (Aï) et à la voie (DO). Au-delà de l'accord avec le sabre, il s'agit de réaliser son propre être en cohérence avec toute chose.

En complément de l'aïkido, cette étude clarifie la notion de coupe, de positionnement, développe la coordination avec l'ajout de l'instrument. D'autre part, le rapport avec l'arme affine la notion de martialité. C'est donc un enseignement complet avec un protocole qui lui est spécifique.

### **L'équipement :**

- L'équipement de base comprend : un keikogi (tenue en coton blanche ou bleue) ; des tongues ou zoori.
- Le port du hakama est indispensable pour la pratique. Les premières fois où vous vous habillerez demander conseil.
- laï to (ou copie du sabre réel). Pour débiter, il convient de choisir un sabre d'un rapport qualité/prix correspondant au niveau dans lequel on se situe, pour cela consulter l'enseignant. Ces sabres sont fabriqués au Japon, ils sont la copie conforme d'un vrai katana mais avec une lame non tranchante en alliage aluminium et zinc.
- sabre en bois un bokken; fukuro shinaï (bambou recouvert de cuir permettant de ne pas blesser). Le bokken doit être en chêne blanc, si possible non vernis.
- Après quelques années de pratique on peut envisager l'achat d'une lame vive ou katana. Pour cela on fera appel à un spécialiste. La fabrication des sabres japonais représente tout un art. Il existe une façon d'entretenir son sabre et de réparer la saya.

Au fur et à mesure de la pratique le vocabulaire spécifique au maniement du sabre se met en place. Quelques termes pour commencer.

### Les trois parties complémentaires de la pratique :

- l'étude des scénarios de combats ou katas avec un sabre seul face à soi-même : **tandoku renshu**
- la pratique du scénario complet avec des partenaires avec un sabre en bois (bokken) ou un fukuroshinaï (bambou recouvert de cuir qui ne blesse pas) appelée selon les écoles : **k en jutsu, kumidachi, sotaï renshu** ;
- la coupe avec une lame vive (à l'origine servant à tester le sabre et non notre capacité à couper) : **tameshigiri**.

La composition des katas (formes codifiées) : quatre principales phases

- **Nukitsuke** : couper en dégainant
- **Kiritsuke** : coupe décisive
- **Chiburi** : action d'enlever le sang de la lame. Action plus symbolique que pratique. Selon les écoles le chiburi est différent.
- **Noto** : remettre le sabre au fourreau.

A noter l'importance de la sous-phase :

- **Furikamuri** qui consiste à armer le sabre.

---

**Le tableau complet des écoles pratiquées** (extrait de « *Histoire très résumée du sabre japonais* » [Daniel Brunner](#) shihan)

**MUSO SHINDEN RYU****OMORI RYU****EISHIN RYU**

## SHODEN

1er niveau

CHUDEN

2e niveau

OKUDEN

3e niveau

## SUWARI WAZA

seiza

SUWARI WAAZA

tatehiza

TACHI WAZA

SUWARI WAZA

tatehiza

shohatto

yokogumo

yuki zure

kasumi

sato

torra issoku

zure dachi

sune gakoï

uto

inazuma

sopakuri

tozume

atarito

ukigumo

sodome

towaki

inyoshintai

yama oroshi

shinobu

shihogiri

ryuto

iwa nami

yukichigaï

tana shita

junto

nami gaeshi

sode suri gaeshi

ryozume

seichuto

uroko gaeshi

mon iri ( yu )

torra bashhiri

gyakuto

taki otoshi

kabezoe

koranto

nukiuchi

en seiza

uke nagashi

gyakute inyo

shintai

ito magoï

3 formes en

seiza

batto

**SHINDO MUNEN RYU****TACHIWAZA**

1

iwanami

2

ukifune

gaeshi

3

noarashi

gaeshi

4

utsu semi

5

matsukaze	6
zangetsu	
hidari	
7	
zangetsu	
migi	8
doto gaeshi	9
raïto gaeshi	10
yoto	11
into	12
inazuma	
gaeshi	

Nous vous recommandons la lecture du livret « *Histoire très résumée du sabre japonais* » de **Daniel Brunner**

shihan dont nous nous sommes largement inspirés pour présenter cette discipline.

---

Extraits de l'essai « *L'Aïkido et ses deux roues, le Iai Batto Ho et zazen* » de **Anne Ducouret**, juillet 2006.

### **L'unité dirigée de l'instrument et du corps, le concept de ki ken tai**

Le partenaire s'efface au profit de l'instrument, cela favorise l'étude de sa propre coordination. Le laï to avec son tranchant condense de l'espace, le sépare. L'arme prolonge les positionnements et les mouvements du corps, cela clarifie les axes et les directions. Ainsi il devient possible de travailler sur les points d'appui; d'associer la mobilité des membres inférieurs à exécution technique menée par les membres supérieur; de coordonner le maniement différent des mains droite et gauche; d'ouvrir l'avant aux perceptions et de mettre la musculature postérieure au service de l'action. Ainsi ce travail du laïto participe de façon essentielle à la structuration du corps, à l'épure du mouvement, à la synchronisation de la respiration avec les phases des enchaînements. Ce qui favorise l'extension de soi vers l'extérieur, améliore l'écoulement du ki.

### **La synchronisation de qualités corporelles et "mentales", la notion de zanshin.**

A partir de cette coordination corporelle, une efficacité se met en place en gagnant en efficacité là où l'on renonce à vouloir énergiquement. Ce lâcher prise laisse la place au développement de cette forme de vigilance indispensable dans les arts martiaux appelée zanshin. Car le départ de toute action réclame non seulement une disponibilité physique mais une vacuité psychique est également nécessaire au surgissement de l'action. Ce potentiel d'action prend toute sa puissance lorsque le corps et l'esprit se synchronisent dans les temps d'ouverture et de fermeture des katas. Cette dynamique donne tout son sens à la pratique des armes, elle la rythme et rend vivante l'extrémité de la lame.

### **Un instrument symbolique de la notion de martialité**

L'instrument met en évidence cette caractéristique propre à l'homme qui consiste à avancer nu et la main qui tient l'arme atteste de ce mode spécifique de présence au monde. « *En pouvant tout devenir, la main est l'expression de l'universalité qui caractérise l'homme.*

[1] ». Le laï to non seulement représente un objet en référence avec l'art mais il véhicule surtout les symboles liés à l'art martial. T.K. Chiba Senseï utilise le sabre comme métaphore : « *Ce qui se rend le Budo unique, cependant, se rencontre dans l'incarnation simultanée et inséparable de l'esprit et du mouvement physique (la technique). Cette étape de la formation est connue comme le Sabre du Non-Mental, ou Sabre de Non-Forme ou même connue comme le Sabre dans un Rêve. C'est seulement quand cette étape est atteinte que l'on considère que son propre art est achevé*

[2] ». Et cette visée sans but s'approfondie de façon spécifique dans la pratique du zazen.

[1] Emmanuel Housset, *L'âme et la main*, Coédition IAV et revue Conférence, 1996.

[2] Chiba Senseï, *Structure de Shu, Ha, Ri et pénétration de Shoshin*, Sansho, 1989.