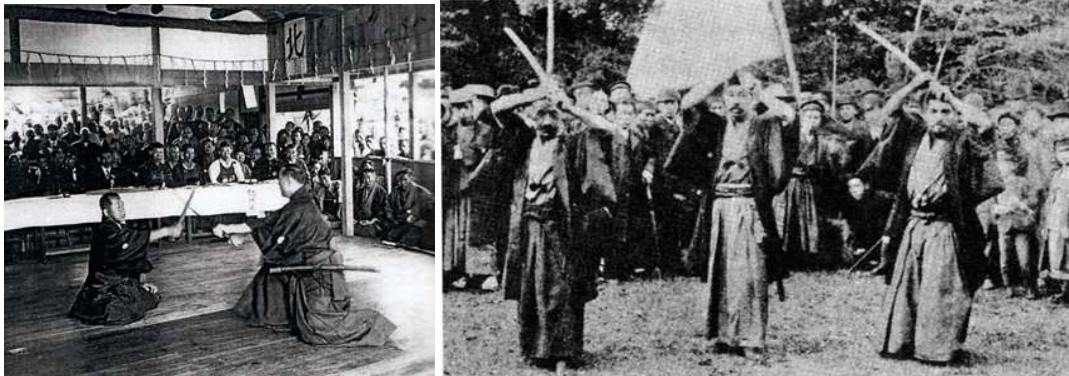


IAIDO



PRESENTATION DU IAIDO

Le terme **Iaido** est composé de 3 Kanji (居合道) signifiant approximativement :

居 **I** : Vivre, Exister

合 **Aï** : L'harmonie, l'union

道 **Dô** : La Voie

Iaido peut donc se traduire par la voie de la vie en harmonie, ou exister en union avec la voie.

Le **Iaido** (Souvent aussi appelé Iai) regroupe un ensemble de techniques d'escrime au sabre long Japonais (Katana) qui consistent à dégainer et couper dans le même mouvement. Et cela de préférence avec un véritable Katana, dont le tranchant sans égal, interdit toute reprise.

La première attaque n'est jamais létale, elle permet de gêner la perception de l'adversaire, en lui portant des Atemi au visage, au plexus et aux mains, ou en le coupant superficiellement au niveau des yeux, de la poitrine.

Les techniques consistent en attaques, parades et contre attaques comprenant des coupes létales.

La lame est ensuite "essorée" du sang qui la macule et rengainée.

Les origines du Iaido remontent au Moyen-âge japonais à la période des guerres (Sengoku-jidai entre le 14^{ème} et le 17^{ème} siècle).

La sécurité était précaire et le guerrier (Samourai ou Bushi) portait en permanence le Katana passé dans la ceinture le tranchant tourné vers le haut.

Les Bushi avaient remarqué que lors d'attaques imprévues (Au détour d'un carrefour, à l'intérieur d'un bâtiment), c'est la rapidité avec laquelle on dégainait et on enchaînait une contre-attaque qui permettait d'acquérir un avantage fondamental dans le combat.

C'est de cette observation qu'est né le Iaido.



NAKAYAMA HAKUDO Sensei dans son dojo

La pratique de cet art martial exige un esprit solennel, une concentration extrême et de l'habileté. Chaque mouvement, tels que les mouvements de vos bras, de vos jambes et de votre corps, doivent correspondre aux mouvements offensifs de votre adversaire et il est très important que le pratiquant suive et applique complètement et soigneusement, les règles de la discipline.

Le secret du Iaido, "Un esprit calme". Le cœur serein, vous mettez votre main sur la Tsuka de votre sabre et en une fraction de seconde votre main sort le sabre pour réaliser une coupe, puis vous retrouvez votre esprit calme.

L'esprit serein doit être cultivé à tout moment. Il est dit que le sabre est comme l'esprit. Si le sabre est en position verticale, l'esprit est à la verticale, mais si l'esprit n'est pas honnête, le sabre ne peut jamais être utilisé correctement.

Même si vous vous consacrer à sa pratique avec tout votre cœur et toute votre âme, il vous sera très difficile de maîtriser complètement le Iaido. Cependant, il vous sera possible, à travers la pratique, d'évoluer d'étape en d'étape vers le but ultime.

Dans les temps reculés, le Iai était aussi appelé "Saya no uchi" (Litt : sabre au fourreau) qui signifiait que le combat pouvait être gagné sans sortir son sabre.

Le Iaido dont le but ultime n'est jamais l'agressivité, est une véritable école de formation morale et physique, qui recherche la perfection humaine au travers de la pratique. Dans le Iaido, la formation de l'esprit a plus d'importance encore que la formation technique. La finalité du Iaido n'est donc pas de contrôler ou de couper un ennemi, mais plutôt de maîtriser son propre EGO.