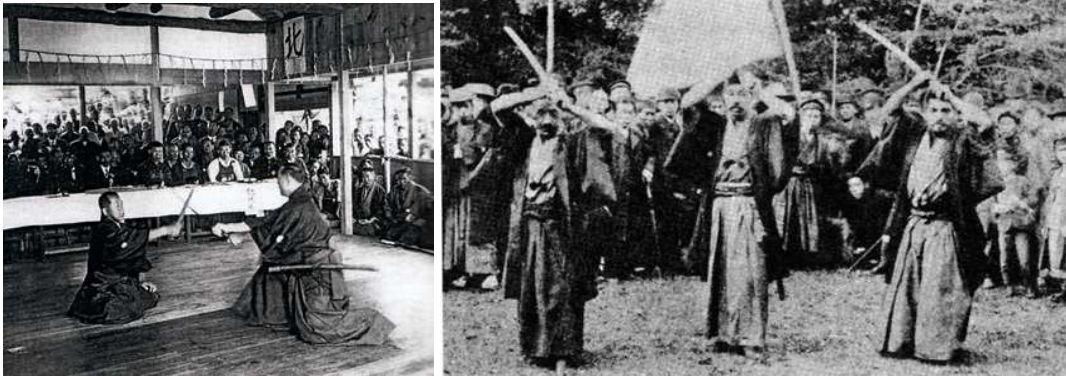
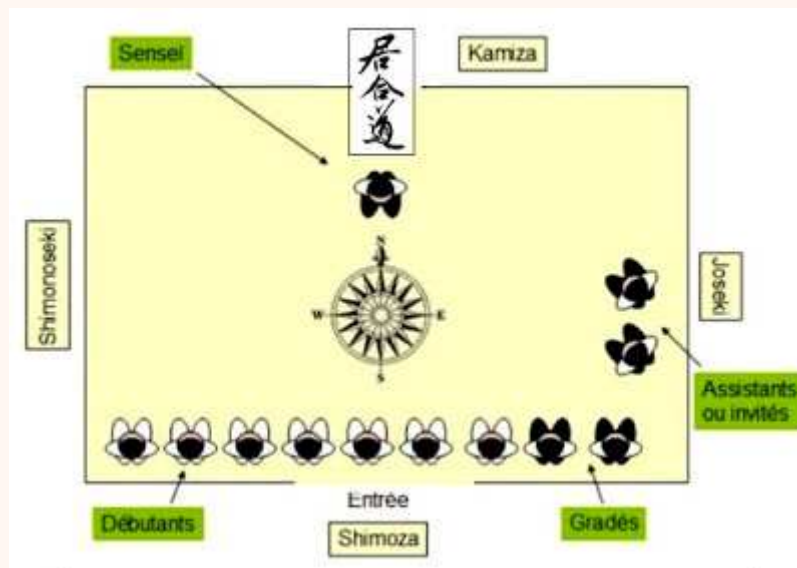


IAIDO



ENTRER ET SORTIR DU DOJO - DEBUT et FIN DE COURS



On passe la porte du Dojo en tenue règlementaire (Hakama), sabre dans son fourreau, et des *Zori* aux pieds (sandales Japonaises) que l'on retire avant d'entrer. Saluer (*Ritsu Rei*) en direction de la place d'honneur ou Autel (*Kamiza*) avant de pénétrer dans l'aire du Dojo. Préparer son sabre, vérifier qu'il est en bon état, en position genou gauche au sol, genou droit relevé, et se tenir prêt à commencer dès que le *Sensei* (Enseignant) est présent. Eviter tout excès en paroles ou attitudes, conserver une attitude calme, qui prépare déjà à la pratique, car dès que le seuil du Dojo est franchi, le travail a déjà commencé. Quand le Sensei arrive, les *Iaidoka* se rangent sur une ligne dans un ordre précis : les plus anciens (*sempai*) sur le côté droit, et les débutants (*Koai*) sur le côté gauche. Le cérémonial (*Saho*) peut alors commencer : salut au *Sensei*, au *Kamiza*, se mettre en *Seiza* (assise japonaise) effectuer un temps de méditation, poser son sabre au sol, saluer le sabre, le reprendre et le mettre sur soi en le glissant dans le *Obi* (ceinture).

Tout ce cérémonial s'effectue suivant des ordres protocolaires énoncés par l'élève le plus ancien, il est reproduit à la fin du cours.

SAHO - CEREMONIAL

Après avoir salué debout le Sensei, l'élève le plus ancien énonce les ordres suivants :

KAMIZA ni Rei (ou **Shomen ni Rei** : salut en face) : tout en restant debout, la main gauche passe le sabre par devant soi pour le donner à la main droite, tout le monde se penche légèrement de 30° vers l'avant pour saluer l'Autel ou place d'honneur, la main droite redonne ensuite le sabre à la main gauche.

SEIZA : c'est l'invitation à se mettre en posture agenouillée.



Dos droit, regard face à soi, plier les genoux, la main droite rabat l'ampleur du Hakama vers la gauche et la droite (*Hakama biki*) le genou gauche se pose au sol, puis le droit. Les genoux sont écartés de deux à trois poings, 10 à 15 cm ; s'asseoir sur les talons, pied gauche, puis pied droit, en dépliant les orteils. Les mains se posent sur les cuisses à environ 20 cm des genoux, orientées vers l'intérieur des cuisses.

MOKUSO : signal pour un court temps de méditation, les yeux fermés, pour oublier les soucis de la journée, pour être pleinement présent, dans l'ici et maintenant. (*Mokuso* signifie littéralement : trouver le centre) On dépose le sabre au sol sur le côté droit du corps, en prenant soin qu'il ne repose pas sur le *Hakama*. Les mains se rejoignent, paumes vers le ciel, en position de *Zazen* : main droite sous main gauche, les pouces se touchant (*ZA* : s'asseoir - *Zen* : méditer)

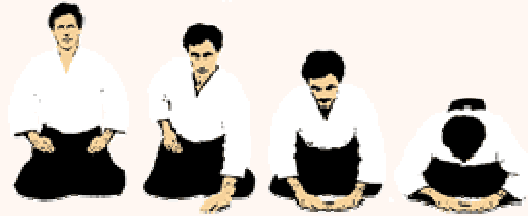
MOKUSO YAME : arrêt de la méditation

SENSEI NI REI : invitation à saluer l'Enseignant



On pose les deux mains au sol, ensemble, devant soi, pouces et index de chaque mains se touchant, formant une figure triangulaire (*mudra* du soleil, de lumière, symbolisant l'unité). Après le salut, on relève les mains ensemble, on les repose sur les cuisses. On reprend le sabre qu'on avait posé au sol à notre droite pour le redonner à la main gauche : tandis que la main droite avance légèrement le sabre en avant, la main gauche déroule la *sageo* (cordon) le long de la *saya* (fourreau)...l'intention étant de poser le sabre devant soi, courbe vers soi (lame vers l'extérieur), *tsuba* alignée droite à l'horizontale, avec les deux mains déposant le sabre ensemble. La main droite se repose ensuite sur la cuisse droite, tandis que la main gauche réaligne la *sageo* vers le sabre, paume vers soi, au cas où la *sageo* dépasserait la longueur de la *saya*.

TO NI REI : c'est l'invitation à saluer le Sabre



on descend la main gauche vers le sol, puis la main droite, en position triangulaire comme auparavant. le buste s'incline en gardant le dos plat, les yeux regardent le sabre. Les mains se reposent ensuite sur les cuisses : la droite d'abord, puis la gauche. La main droite récupère la *sageo*, remonte vers la *tsuba*, puis les deux mains prennent le sabre en même temps et le glissent dans le *Obi* en le tenant à 45 degrés.

KIRITSU : c'est le signal pour se relever.

main gauche sur la *tsuba* du sabre, le buste se redresse, la jambe droite se déplie en posant le pied à hauteur du genou gauche, on se relève en poussant sur les deux jambes.. on est maintenant prêts à travailler les Kata, après quelques échauffements en préliminaire.

A la fin du cours, les mêmes ordres sont reproduits, en sens inverse :

Tout les Iaidoka se remettent en ligne face au *Kamiza* par ordre d'ancienneté.

SEIZA (s'asseoir)

TO ni REI (dépose et salut au sabre)

MOKUSO (méditation)

MOKUSO YAME : arrêt de la meditation

SENSEI NI REI (salut à l'Enseignant)

KIRITSU (debout)

SHOMEN NI REI (salut a l'autel ou place d'honneur)

Dans certains Dojo, le plus ancien élève rajoute un remerciement au Sensei : DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA... (merci pour votre enseignement, merci pour ces partages) et le Sensei répond : GOKURO SAMA DESHITA : nous avons obtenu satisfaction