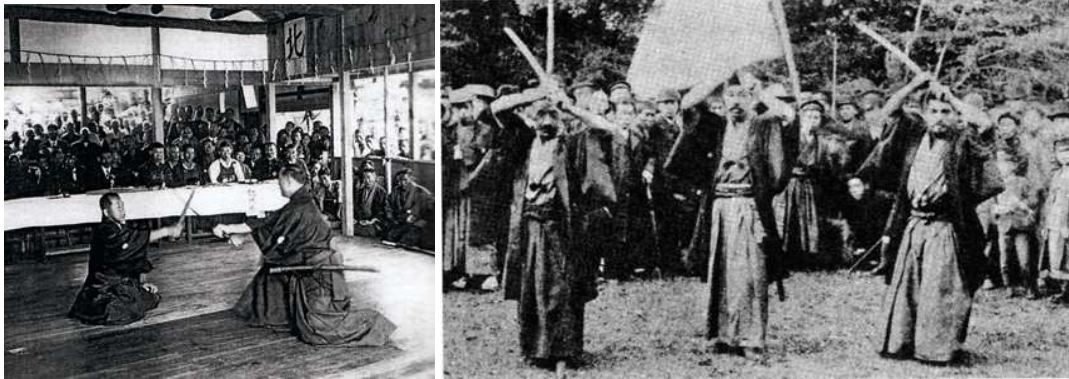


IAIDO



LES GARDES : KAMAE

Chacune des différentes gardes (Kamae) ont leurs origines et leurs applications dans le sabre ancestrale, et elles nous aident à maintenir les liens entre la pratique moderne et les origines. Elles nous rattachent aux racines du sabre.

Les principales gardes (Kamae).

CHUDAN NO KAMAE , autrement dit la position en garde "moyenne".



Il s'agit de la plus élémentaire et fondamentale garde (Kamae)

Cette garde constitue une garde défensive en raison de la menace que fait peser la pointe du sabre dirigée vers la gorge de l'adversaire, tout en observant un Sanshin. Dans cette position, il est relativement facile de maîtriser la distance, le Ma-ai.

Dans les textes anciens cette garde est souvent appelée **la Garde de l'eau (Mizu-no-kamae)**, probablement grâce à sa souplesse et à ses capacités d'adaptation (L'attaque et la défense s'enchaînent harmonieusement). **Chudan No kamae** sert à produire à la fois une attaque forte et une défense impénétrable.

JODAN NO KAMAE , autrement dit la position en garde "haute".

La garde haute Jodan-no-kamae dont il existe 2 versions: **la garde haute à gauche (Hidari-jodan)** et **la garde haute à droite (Migi-jodan)**, selon que le pied en avant est le pied gauche ou le pied droit. Les mains



largement tendues au dessus de la tête, la main gauche en avant et le Sabre légèrement décalé de l'axe du corps. Le but est alors d'avoir une attitude suffisamment menaçante derrière avec la pointe , mais aussi devant avec la tsuka-kashira et un puissant sanshin, pour ne pas susciter de réaction d'attaque de l'adversaire et d'engager aussitôt une action si il devenait menaçant. Il existe une autre variante, moins connue, **Age to**, où l'on tient le sabre à une seule main, l'autre poser sur le obi pour stabiliser le corps.

Dans les textes anciens cette garde est souvent appelée, **la Garde du feu (Hi-no-kamae)** par comparaison avec les flammes qui s'élèvent (Le Sabre en position haute) mais aussi parce qu'il est difficile d'approcher le feu de près sans se brûler (attaque instantanée) et que le pratiquant doit être aussi menaçant que des flammes ou **la Garde du Ciel / Paradis (Ten-no-kamae)** une garde offensive à la fois spirituellement et physiquement. Lors de l'utilisation de Jodan, il faut tenter de

neutraliser les attaques de l'adversaire, ainsi que son esprit.

L'efficacité de **Jodan No Kamae** dépend davantage de l'aspects spirituel que du physique, d'où **Jodan No Kamae** est considéré comme un "**Kokoro no kamae**" **une garde du cœur**, un état d'esprit ou une attitude.

GEDAN NO KAMAE , autrement dit la position en garde "basse".



La garde basse, **Gedan-no-kamae**, la pointe du sabre se dirige vers le sol et vers l'un des genoux de l'adversaire . Avec un sabre réel elle fait peser sur l'adversaire la menace d'une attaque par en bas (Type Kesagiri) extrêmement difficile voire impossible à parer. Si cette garde ressemble à une posture défensive, il s'agit en fait d'une posture d'attaque capable de dévier le sabre d'un adversaire et créer des opportunités. Elle permet également de dissimuler l'intention de l'utilisateur.

La menace doit passer totalement dans l'attitude générale, notamment dans le Metsuke (Regard). Dans les textes anciens cette garde est souvent appelée **Garde de la terre (Tsuchi-no-kamae)**.

HASSO NO KAMAE



La garde Hasso-no-kamae, connue aussi sous le nom de **Garde du bois**. En Hasso le pratiquant porte la garde de son sabre à la hauteur de sa bouche sur le coté droit, sabre légèrement incliné sur la droite, pied gauche en avant.

Cette garde présente l'avantage de fausser entièrement le Ma-ai (La distance), car il n'y a pour l'adversaire aucun repère pour la mesurer.

Lorsque l'on exécute Hasso no kamae, nous devons rester simples et forts comme " un arbre", à même de respecter son adversaire "D'en haut". Hasso est considéré comme une variante de Jodan no kamae et, par conséquent, est une garde offensive.

WAKI NO KAMAE



La garde **Waki-no-kamae** connue aussi sous le nom de **Garde du métal ou Garde de l'or**, ce qui indique une sorte de "Valeur cachée". Une variante de **Gedan no kamae**. permet de cacher le sabre derrière soi pour empêcher l'adversaire d'apprécier sa distance de sécurité. C'est donc une garde qui cherche à tromper l'adversaire sur le **Ma-ai**. La menace ne peut donc s'exprimer que par l'attitude et le Metsuke (Regard).

NITO NO KAMAE



La garde **Nito-no-kamae** connue aussi sous le nom de **Garde à 2 sabres**, Pour la pratique à 2 sabres (Nito) le combattant tient un sabre dans une main et un Wakisashi dans l'autre. Il existe de nombreuses variantes de cette garde selon que le sabre ou le Wakisashi est tenu de la main gauche ou de la main droite et selon la position des sabres (Au-dessus de la tête ou non) et celle des pieds.

Miyamoto Musashi

L'un des plus célèbres Samourai "Maitre de sabre" qui est à l'origine de la technique et de l'école des 2 sabres "**Hoyo Niten Ichiryu**"

La deuxième, **TSUYUBARAI**, est un Kata à l'esprit très particulier, étant un rituel visant à chasser les éléments maléfiques dans un lieu destiné à des cérémonies.

