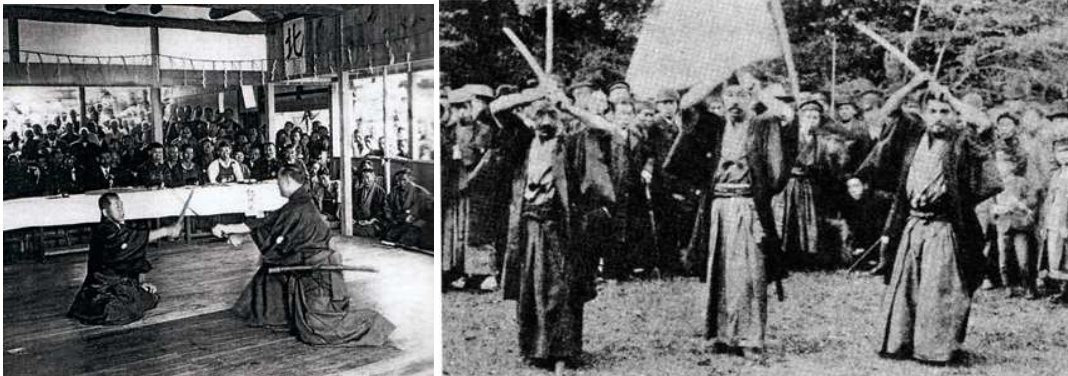


IAIDO



LA PRATIQUE DU IAIDO

Le **Iaido** se pratique dans une tenue que l'on appelle Keikogi ou vêtement d'entraînement composé d'une veste et d'un pantalon ample appelé Hakama, le plus souvent de couleur noire ou blanche (Le choix de la couleur dépend parfois des écoles).

Une ceinture large (**Obi**) est serrée à la taille sous le Hakama, dans laquelle le pratiquant passe le sabre.

L'étude à lieu dans une salle avec un plancher, appelée **Dojo** .

Pour les démonstrations (**Enbu**), les pratiquants revêtent la tenue traditionnelle plus formelle appelée Montsuki-Hakama qui rappelle la tenue des Bushi en ville. Comme son nom l'indique la veste est décorée des blasons (**5 Mon**) de famille.



[ROBERT RODRIGUEZ SENSEI](#)
[CHUMOKUROKU](#)(Cinquième degré) et
[SHIBU](#) (Responsable pour l'Europe) de l'école [SUI Ô RYU](#)
7ème Dan RENSHI Iaido
6ème Dan RENSHI Judo

D'un point de vue physique le Iaido ne requiert aucune qualité particulière et peut être pratiqué par **les femmes et les enfants/ados, cependant nous n'acceptons les enfants/ados qu'à partir de 13 ans.**

L'espace nécessaire reste réduit et le matériel (Du moins tant que l'on en reste au sabre en bois : Bokken) peu onéreux.

Le Iaido, comme de nombreux arts martiaux Japonais, **possède aussi une approche morale et/ou philosophique qui peut être abordée par ceux qui le souhaitent.**

LA VOIE DU SABRE ET SA PHILOSOPHIE

Notre esprit occidental a une très grande difficulté à concevoir comment l'idée du sabre, qui symbolise précisément une arme de mort, peut être liée à une idée de sagesse et plus encore à la notion de Voie ou "**Do**", "**Michi**".

Pourtant, certainement plus que les sagesse traditionnelles auxquelles nous sommes accoutumés, plus que l'idée de la contemplation, du travail sur soi, de renoncement au monde, de renoncement aux choses de la vie et plus l'idée ascétique qu'elle suppose, "**La voie du Sabre**", dans sa définition ultime, inclut en elle même toutes les démarches les plus essentielles de la sagesse et, d'une certaine manière, porte leur expression jusqu'à l'absolu.

Evidemment, nous ne sommes pas au Japon et nous n'avons plus les conditions requises et même il nous est extrêmement difficile de concevoir ce que pouvait être la définition et l'application de "**La voie du Sabre**" au Japon.

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

La tradition qui s'est perpétuée jusqu'à nos jours dans les Koryu (Ecoles anciennes), nous donnent une idée approchante, une représentation de ce que pouvait signifier cette Voie. Savoir développer les vertus du courage et de la maîtrise de soi dont l'objectif est de tendre vers l'homme complet.



L'apprentissage du Iaido est très difficile et non immédiat. Comme le Budo, le Iaido est une histoire de passion, de volonté et de sérénité, c'est l'expérience d'une vie. Beaucoup de pratiquants abandonnent leur quête en cours de route, car le chemin est long, pénible et les illusions nombreuses. Soyez durs avec vous-mêmes et tolérants avec les autres.

Lorsqu'un art martial devient un "**Michi**", une voie, **Bu-shi-do** devient **Bu-do**.

Le souhait de perpétuer la tradition et d'encourager une pratique spirituelle inestimable et en accord avec l'esprit du Budo.

La recherche intérieure

La notion de combat contre l'autre que cherche à imposer la société actuelle est plus porteuse que l'idée de recherche personnelle et intérieure. Dans le monde du combat en Occident, on trouve généralement la notion de gagner ou de perdre, ce qui provoque haine et orgueil, engendrant une guerre perpétuelle, alors que dans la signification du Bujutsu, il s'agit d'adopter l'attitude de ne pas être vaincu. A l'ére Tokugawa (17ème siècle), cette attitude fit régner la paix pendant 300 ans.

Il est difficile de comprendre la vraie voie uniquement par la pratique du Iaido ou du sabre. Il faut connaître les plus petites et les plus grandes choses, les plus superficielles (Connaître tous les aspects de la vie) et les plus profondes comme s'il y avait une ligne droite tracée sur le sol. Cette route droite est une référence au "Michi" Japonais, c'est à dire à la voie dont l'idéal imprègne toutes les actions du Budo. Il faut constamment chercher à approfondir la technique du sabre en apprenant à se connaître soi-même.

Pour celles et ceux qui perséverent dans cette voie, le Iaido est une discipline qui rend les gens vrais. Le Budo Japonais, c'est la vie, c'est naturel. Après de nombreuses années de

pratique, l'on découvre toujours et l'on avance toujours dans sa recherche. On ouvre des portes sans arrêt, on prend conscience de la vraie valeur des choses. La vérité, on la trouve immédiatement dans le Iaido. On ne peut pas tricher. Dès qu'on commence à sortir le sabre, on se découvre. C'est l'histoire d'une vie.

Dans cet esprit, des amateurs de sagesse pratiquent le Zen, dans l'art du Iaido. En effet, la méthode et le but se confondent, car l'entraînement n'a pas d'autre objet que son vécu : "En acceptant ses limites, on devient sans limites", enseignait Dogen Zenji.

Le Mokuso est une courte méditation pratiquée en Iaido avant de commencer un entraînement, dont le but est précisément de mettre le mental en condition de parfait apaisement et de réceptivité (En mettant de côté, les soucis de la journée) par la sensation d' "Être, ici et maintenant", concept très similaire au concept Zen de "Mushin" (Vide mental absolu). Il se pratique en Seiza (Au sol), les yeux fermés, le sabre posé à la droite. **Le Mokuso s'effectue avec le Dhyani Mudra** ou Mudra de l'élimination de l'illusion. Les deux pouces représentent l'Ame universelle qui se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle. La main gauche posée dans la main droite, paumes vers le ciel, les pouces ne se touchent pas (Symbolisant la dualité, In / Yo et la recherche du Satori) ou comme sur la photo, se touchent à partir du moment où l'on a atteint le Satori (État mental Zen, illumination). Les mains ont la forme d'une coupole vide qui incite à méditer sur le vide. Ce Mudra est souvent associé au Bouddha. Le dos de la main droite repose sur la paume gauche, les bouts des pouces se touchent légèrement. La main droite, reposant sur le dessus, symbolise l'état d'éveil, la gauche, se reposant dessous, le monde de l'apparence.



MOKUSO EN POSITION DE DHYANI MUDRA

Il n'y a donc pas d'objectif à gagner, où à être le meilleur ?

En Iaido, il ne devrait pas y avoir de compétition. Il devrait y avoir seulement des rencontres, dans lesquelles on démystifierait le problème de la compétition. La compétition fait reculer l'être humain et le détourne de l'esprit du Budo.

En occident, toutes les disciplines fonctionnent pourtant sur ce principe. Il faut alors bien être conscient qu'il s'agit de sport et non plus de Budo Japonais. On enlève ainsi, toute l'essence de ces disciplines, au profit de quelque chose d'immédiat. Dans notre société actuelle, une activité comme le Iaido qui correspond à l'esprit du Budo peut permettre d'aider les gens. Le Budo amène une discipline et une mentalité très importantes dans la vie. Les disciplines martiales traditionnelles portent en elles une valeur inestimable pour l'être humain. Elles régissaient la vie des Samouraï, ce temps est révolu, mais il reste une essence qui doit perdurer.

Voici les 7 autres codes moraux qu'il faut essayer d'appliquer dans la pratique et dans la vie quotidienne :

1. La fidélité
2. La sincérité
3. Le courage
4. La modestie et l'humilité
5. La droiture
6. Le respect
7. Le contrôle de soi