

USLM-AIKIBUDO



TENSHIN SHODEN
KATORI SHINTO RYU



HISTORIQUE

lizasa Choisai lenao

Le fondateur de l'école est né à **lizasa** en 1387 en pleine période **muromachi**. Bien que sa famille appartînt à la noblesse de province, elle avait depuis bien du temps un rôle dirigeant dans la province de **Kanto** (actuelle province de chiba).

D'après les renseignements qui nous sont parvenus, il aurait été durant une brève période, maître d'armes du **shogun** (dictateur militaire) **Ashikaga Yoshimasa**.

Après la disgrâce de la famille Chiba, il se retira au temple de **katori**, l'un des trois sanctuaires les plus vénérés au Japon (les deux autres sont **Kashima** et **Ise**).

Le temple de **Katori** était consacré à **Futsunushi** no kami, une divinité tutélaire du monde des arts martiaux. Là, il menait de pair sa vie monastique et un entraînement rigoureux accompagné d'un enseignement à ses disciples. D'après la légende, un disciple eut l'idée de laver le cheval de **lienao** avec l'eau de la fontaine sacrée, réservée à la purification des fidèles. Le cheval en mourut. Comprenant la puissance de la divinité **shinto** du temple, le maître se retira sur le mont **umeki**, non loin du temple durant 1000 jours, pour prier, jeûner et s'entraîner.

C'est à la fin de cette ascèse que le maître inspiré par "le dieu" définit la doctrine de son école. C'est pourquoi il fit précéder le nom de l'école par "**Tenshin Shoden**" ce qui peut être traduit par "transmission céleste véridique et fidèle".

De nombreuses légendes courent sur la vie de ce maître exceptionnel qui mourut, selon les informations détenues au temple, à l'âge de 102 ans en 1488. Pour l'époque, il s'agit d'une longévité quasi surnaturelle.



Lorsqu'on venait le défier, ce qui n'était pas rare dans un temple très fréquenté par des guerriers, il invitait d'abord le guerrier à discuter avec lui. Ses disciples étendaient alors une natte tressée sur des bambous nains. Le maître savait s'y assoir sans que les bambous ne plient sous son poids. Généralement le guerrier comprenait que cet homme avait atteint un niveau bien supérieur au

sien et renonçait spontanément à son projet de défi. Ensuite le maître lui exposait longuement qu'au lieu de rechercher la meilleure façon de tuer les autres, un guerrier doit apprendre à se comporter humainement, à améliorer son esprit.

D'ailleurs le maître interdisait à ses disciples de se battre et cela figure dans le **keppan**, le code d'honneur de l'école que l'on signait de son sang.

Je promets, comme disciple du *tenshin shoden katori shinto ryu*, qui est un cadeau du sacré dieu de la chasse *katori*, de ne pas divulguer les enseignements de l'école.

Je ne montrerai jamais les techniques de l'école aux non-membres ; et je n'en discuterai pas non plus.

Je ne me livrerai jamais aux jeux d'argent, ni ne fréquenterai des places de mauvaises réputation par rapport à la morale élevée de l'école.

Je ne croiserai jamais le fer avec les pratiquants d'autres écoles avant d'avoir obtenu un certificat de maîtrise.

Je promets de m'en tenir à ce serment. En cas d'infraction d'une des règles, je me soumettrai au dieu bouddhiste '*Marishiten*' qui me jugera. Je prête ce serment de fidélité, que je signe de mon sang, au dieu de la chasse.

L'école **Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu**, a été reconnue "patrimoine culturel immatériel" par le Ministère de la Culture

Japonais en avril 1960. C'est la seule école d'arts martiaux à ce jour portant cette distinction

La tradition du **katori** s'est poursuivie au fil des siècles.

L'étiquette dans le dojo.

Pour enseignants et pratiquants occidentaux, il n'est pas forcément question de considérer le **Katori shinto ryu** comme une "religion", mais il est indéniable que le lieu où l'on pratique est l'objet d'un ensemble de gestes, d'attitudes codifiées qu'on peut appeler un climat très significatif.



Le rituel en **Katori shinto ryu** est à l'origine des traditions japonaises.

Il est indissociable de la notion de **dojo** et ses manifestations ont toutes une raison d'être ancrées dans une civilisation

différente, un art de vivre lointain dans le temps et l'espace.

Le rejeter, c'est ramener l'art martial au rang de sport, de simple activité physique, dénué de contexte culturel, sans portée spirituelle, philosophique mentale, c'est abandonner le **do** (le chemin de la recherche supérieur) pour ne s'intéresser qu'aux **waza** (technique) et aux **keiko** (travail répétitif) constituant le **kobudo** (art martial ancien).

Nous cherchons plus loin, nous visons plus haut : Le **katori shinto ryu** à travers la technique est une voies de réalisation de l'homme.

Le dojo

Le lieu où l'on pratique est donc un lieu privilégié. Il serait regrettable de considérer cet endroit comme une salle d'entraînement où l'on vient transpirer, car en fait ce n'est pas un endroit ordinaire : C'est là, qu'au travers d'un enseignement (que maître ou moniteur auront à cœur de rendre aussi riche que possible) que l'on se trouvera amené, par le travail commun, à trouver ensemble une harmonie intérieure qui fera progresser chacun.

Dans un **dojo**, on accepte (la difficulté d'un art déconcertant), on élimine (les tensions, tout ce qui bloque, gêne), on purifie (le geste, le souffle, l'esprit), on progresse sur la voie que l'on a voulu suivre, puisque nous avons fait le premier pas : s'y engager.

Et le chemin que l'on doit parcourir, seul dans son cœur, mais avec l'aide des autres, toujours présent physiquement, sur un chemin difficile, sans fin qui impose le respect d'une certaine tenue de tout l'être si l'on veut aller loin sur cette voie : on ne marche pas au long de la grande allée d'un édifice vénérable de la même manière que dans une rue ordinaire.

Respect profond ne signifie pas que l'on "déifie" le **katori shinto ryu**, mais que l'on s'incline devant la recherche de ceux qui nous ont précédé, que l'on salue, dans le professeur, comme dans les camarades pratiquants, la même recherche que celle que l'on poursuit soi-même.

On l'appelait **dojo**, chez les bouddhistes, le lieu où l'on se livrait à l'étude des textes sacrés, à la méditation.

Les **bushi** (guerriers) qui vinrent apprendre auprès des moines **zen**, le détachement de la vie, selon les exigences du **bushido** (code d'honneur définissant la voie du guerrier), étendirent l'usage du terme aux salles où ils s'entraînaient aux **kobudo**.

Actuellement ; on pratique dans le **dojo**, les arts martiaux anciens dans leurs formes modernes.

Mais le coté traditionnel du cérémonial lors des cours et entraînements répond à plusieurs motivations : conserver l'esprit donné par les fondateurs, mais aussi donner à une recherche foncièrement individuelle, un cadre qui permette de se situer lors des rencontres avec des pratiquants étrangers.

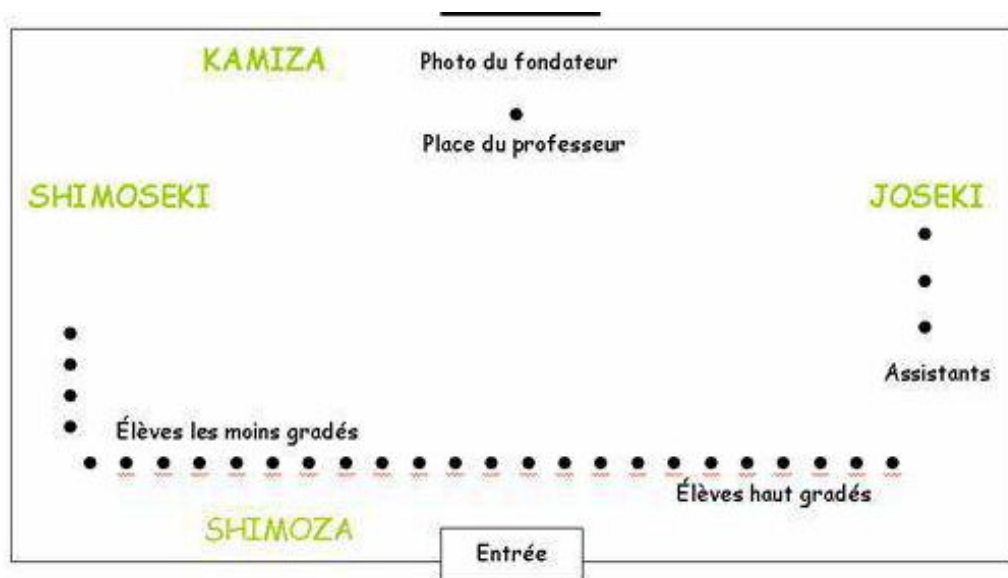
Indépendamment de la technique, il convient de conserver les points de repère, le code qui est un gage d'unité, de rigueur commune au sein d'une discipline qui s'étend à travers le monde entier.

Le sentiment de continuité enrichit l'étude de la voie, le **dojo** est à la base matérielle, concrète de la transmission, l'attitude que l'on y adopte est l'image de la considération portée au **do**.

Nous ne nous étendrons pas sur l'aspect du **dojo**. Mais il est bon de rappeler que chaque emplacement a sa finalité, même si

l'on doit parfois prendre des accommodements. Orné d'un autel **shinto** ou d'un petit **bouddha**, le **kamiza** (où s'assoient les **kami** (divinités familières)) se trouvait traditionnellement au levant, coté sacré, où régnait la déesse du soleil (**Amaterasu**).

Les **dojo** étaient donc orientés vers l'Est. Les impératifs de l'urbanisation européenne ne permettent pas toujours de respecter cette orientation, mais on a gardé le principe du "mur d'honneur" généralement signalé par une calligraphie, ou le portrait d'**O sensei**, devant lequel se place l'enseignant.



Théoriquement, l'entrée se trouve en face, à l'ouest, côté du **shimoza**, où s'installent les élèves. On peut attribuer à cette disposition un sens pratique. Eviter la différence de luminosité Nord/Sud, lors des mouvements pendant l'entraînement au combat.

Toute l'étiquette se réfère au sabre, aux arts guerriers originels. Par exemple, les élèves les plus gradés occuperont à droite en entrant, une place qui, compte tenu qu'il serait plus difficile au maître de dégainer pour se défendre sur la gauche, témoigne la confiance qu'on leur accorde, alors que les nouveaux seraient plus aisément contrôlés en cas de surprise.

Chez les Japonais, le **shinto** avait, par son panthéisme, amené une attitude de respect envers ce qui les entourait, une religiosité qui nous apparaît peut être proche de la superstition dans ses manifestations quotidiennes.

Quoiqu'il en soit, ce respect pointilleux d'un rituel semble atteindre, en ce qui nous concerne, son point culminant dans la pratique des arts martiaux. Nous avons gardé une tradition même s'il ne s'agit pas de nos dieux, nous honorons quelque chose d'universel.

Le **bouddhisme** amène, à travers le respect d'un formalisme à le transcender.

Le **confucianisme**, lui, a apporté avec la notion d'interdépendance de tous les hommes, le sens profond de la hiérarchie, de la dignité de soi et de l'humanité envers autrui.

Sous une forme méticuleuse et surannée, le cérémonial permet d'honorer des valeurs humaines dont la pérennité n'est pas en doute. L'accepter, c'est reconnaître que le **dojo** est un lieu "autre", que la recherche qui s'y accomplit, dépasse la dimension du geste, de l'individu, des lieux.

On peut se prêter au rituel par conviction, mais on doit s'y prêter par courtoisie envers les autres pratiquants pour qui il peut avoir une signification que l'on n'a pas découverte soi-même.

L'étiquette pendant les cours.

Lorsque l'on aborde le tatami, on laisse ses **zoori** (sandales) à l'extérieur, posées de façon à pouvoir les enfiler rapidement en descendant, puis on se retourne vers le **kamiza** et on s'incline profondément.



On salue le **dojo**. C'est le symbole du passage de la vie ordinaire à un "travail" dans une ambiance différente.

Si le Professeur (ou **sensei**) n'est pas encore arrivé, on peut s'échauffer, s'entraîner entre camarades, mais dès qu'il monte sur le tatami, tout le monde doit être en place suivant l'ordre établi en attendant le **seiza**.

SEIZA

S'asseoir correctement, est la posture d'attente de repos dans un **dojo**, c'est le retour sur soi-même. On fléchit d'abord le genou gauche, que l'on met à terre, puis le droit, enfin on s'assied entre les talons.

Encore une fois ici, référence est faite à l'art guerrier du sabre : la **saya** (fourreau) reposait du côté gauche, il importait donc de garder la jambe droite disponible le plus longtemps possible, pour pouvoir faire face et dégainer en cas d'attaque soudaine.

Cette même raison fait que pour se lever, comme pour tirer le sabre, on dégage d'abord la jambe droite, les orteils du pied gauche prenant immédiatement appui sur le sol, prêts à donner l'élan. On se lève, le pied gauche est alors ramené vers l'avant, au niveau de la droite.

On utilise deux sortes de salut :

Zarei : Salut assis en **seiza**, la main gauche d'abord (le sens du sabre toujours..), puis la droite sont portées au sol, les pouces et index se touchant par l'extrémité, dessinent un triangle, les autres doigts sont joints. On s'incline, sans courber le dos, ni décoller les fessiers des talons, profondément (mais pas le front à terre) pour un professeur, un ancien, un peu moins profondément devant un camarade (vigilance).

Dans un sens moins combatif, il est aussi admis que les deux mains soient posées au sol en même temps.

Ritsurei : Salut debout, les pieds joints, les mains le long des cuisses, on incline le buste sans courber la nuque, ni fléchir les genoux. Il ne s'agit ni de s'humilier (donc de s'aplatir) ni de rendre un culte (qui serait déplacé).

Les saluts doivent être un signe de courtoisie sincère

Zarei se fait pour saluer :

- a) Le **kamiza** et le professeur au début et à la fin des cours
- b) Le professeur quand on est appelé comme **uke** ou quand il vient de montrer une technique à l'ensemble des élèves
- c) Parfois aussi, pour saluer le **kamiza** lorsqu'avec l'autorisation de l'enseignant, on monte en retard sur le tatami.

Ritsurei sert :

- a) A saluer le **dojo** en entrant et en sortant
- b) A saluer le tatami en montant ou en descendant
- c) A inviter un partenaire
- d) A le remercier après chaque série d'exercices
- e) A remercier le Professeur venu corriger un défaut pendant l'exercice.

Dès que chacun est en place, le **sampai** (sorte de maître de cérémonie) dont le rôle ici est joué par l'élève le plus ancien au grade le plus élevé, annonce ensuite "**seiza**"(assis).Le professeur se tourne vers le **kamiza**, que l'on salut tous ensemble, au signal "**shinzen ni rei**" (saluons en face du mur d'honneur)(**shomen ni rei** est également accepté). Puis le professeur s'étant retourné, on salut une nouvelle fois, en disant "**sensei ni rei**" (saluons le professeur), puis on se salut encore une nouvelle fois "**otagai ni rei**" (saluons-nous). Le professeur se redresse, puis sur ordre au **sampai**, fait relever l'ensemble des élèves "**kiritsu**" (debout). On se salue une nouvelle fois, en disant "**onagai shimasu**" (invitation travailler ensemble).

A la fin du cours, nouvelle méditation, nouveau salut comme au début du cours et dernier salut '**onagai shimasu**' remplacé par "**domo arigato gozaimashita**" (merci beaucoup pour le travail qui a été fait).

L'apprentissage du katori

L'apprentissage du **katori shinto ryu** se subdivise en trois stades :

- 1) Les techniques de base ou '**omote waza**' (intérieur)
- 2) Les techniques avancées ou '**ura waza**' (extérieur) ou '**gogyo**' (les cinq éléments).
- 3) Les techniques secrètes ou '**gokui**'.

Qui fait quoi :

Chaque kata est divisé en deux rôles.

- 1) **Kiri komi** (élève qui coupe) qui porte les coups.
- 2) **uchi komi** (élève qui frappe quand il s'agit du **bo**)
- 3) **Uke dachi** (le maître) qui fait les ouvertures. C'est celui qui reçoit.

Toutes les techniques de l'école sont instruites en **kata**. Ce qui veut dire que chaque exercice est une suite de formes combattantes fixes, exécutées dans un ordre réglé, mais avec une distance intermédiaire plus grande (et donc plus sûre).

L'avantage de notre forme d'exercice est que les techniques sont exécutées correctement, à une vitesse élevée, sans le moindre risque de se blesser. Mentalement, le **kata** endure les nerfs, apprend à maîtriser les émotions et améliore le contrôle des mouvements du corps par l'entraînement. Une étude dévouée du 'kata' met le corps et l'esprit en équilibre. La répétition constante de formes imposées stimule l'endurance et rend la gêne et la douleur supportable.

Les armes avec lesquels on s'exerce le plus souvent sont :

- 1) Le sabre, **bokken** ou **bokuto**, **iaito**, ou **shinai**.
- 2) Le bâton long ou **bo**.
- 3) La hallebarde ou **naginata**.

- 4) Le sabre court ou **kodachi** ou **shoto**.
- 5) Les deux sabres (le sabre court et le sabre long) ou **ryoto**.
- 6) La lance ou **yari**.

Il n'est pas permis aux disciples du **katori shinto ryu** de se combattre entre eux ou avec des inconnus. Tirer le sabre est vu comme quelque chose de sérieux et le terme **shiai** (combat amical) signifie dans la philosophie de l'école autant que **shi ni ai**. La seule fin du combat est la mort. Il y a des personnes qui ont laissé la vie avec ce que nous sommes en train d'apprendre.

Kenjutsu

- 1) *Itsutsu no tachi* (les cinq techniques du sabre long)
- 2) *Nanatsu no tachi* (les sept techniques du sabre long)
- 3) *Kasumi no tachi* (les techniques divines rassemblées)
- 4) *Haka no tachi* (les huit techniques du sabre long)

Bojutsu

- 1) **Seriali no bo** (le bâton qui bloque)
- 2) **Sune hishigi no bo** (le bâton qui bat les genoux)
- 3) **Sayu no bo** (le bâton qui bat à gauche et à droite)
- 4) **Kaza hazushi no bo** (le bâton qui enlève le chapeau)
- 5) **Hane tsurube no bo** (le bâton qui puise d'une source)
- 6) **Tate nami no bo** (le bâton comme des vagues qui s'approchent en roulant)

Naginatajutsu

- 1) **Itsutsu no naginata** (les cinq techniques de la hallebarde)
- 2) **Nanatsu no naginata** (les sept techniques de la hallebarde)
- 3) **Kasumi no naginata** (la hallebarde dans le brouillard)
- 4) **Haka no naginata** (les huit techniques de la hallebarde)

Iai-jutsu

Iai goshi : Les techniques accroupies sur le genou gauche.

- 1) ***Kusanagi no ken*** (le sabre qui coupe l'herbe)
- 2) ***Nuki tsuki no ken*** (tire le sabre et plante)
- 3) ***Nuki uchi no ken*** (tire le sabre et attaque)
- 4) ***U ken*** (coup à droite)
- 5) ***Sa ken*** (coup de gauche)
- 6) ***Happo ken*** (les huit techniques)

Tachi iai : Les techniques à partir d'une position droite ou en marchant.

- 1) ***Yuki iai gyaku nuki no tachi*** (reculer pour distance et coup devant)
- 2) ***Zengo shidori no tachi*** (le sabre en zigzag devant et derrière)
- 3) ***Yuki iai migi chidori no tachi*** (le sabre zigzag droite devant)
- 4) ***Gyaku nuki no tachi*** (le sabre tiré à l'envers)
- 5) ***Nuki uchi no tachi*** (tirer et attaquer)

Les frappes

Une frappe se dit :

- 1) **Uchi** (pour la pratique du **bo** notamment)
- 2) Une coupe **kiri**.
- 3) Quand celles-ci se font du bas vers le haut on utilisera le terme **age** (prononcer agué).
- 4) Les attaques de pic se disent **tsuki**.
- 5) **Men** (la tête)
- 6) **Shomen** (le sommet du crâne)
- 7) **Yoko men** (sur le côté de la tête)
- 8) **Do** (niveau des hanches)
- 9) **Kote** (poignet)
- 10) **Sune** (tibia)
- 11) **Hiza** (genou)
- 12) **Ashi** (cheville)
- 13) **Maki uchi** (enrouler et frapper)

Les positions de gardes

- 1) **Hidari** (gauche)
- 2) **Migi** (droite)
- 3) **Jodan** (partie haute)
- 4) **Chudan** (partie moyenne)
- 5) **Gedan** (partie basse)
- 6) **Gyaku** (inverse)

Voici quelques croquis de positions de garde



Nomenclature du sabre

LA LAME : TO SHIN (ou MI)

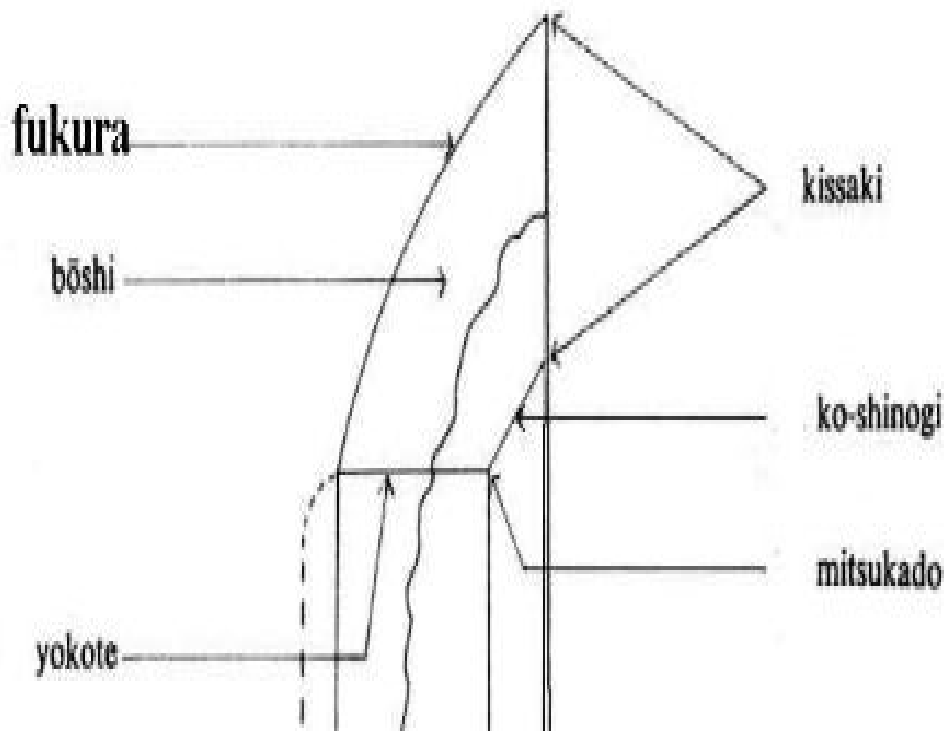
La lame est composée d'une pointe, d'une partie centrale et de la soie (partie destinée à s'insérer dans la poignée). En outre il y a 2 faces, une est l'**OMOTE**, l'autre est l'**URA**. L'**Omote** est la partie extérieure lorsque le sabre est porté à la ceinture, tranchant vers le haut. Pour savoir si une lame est présentée sur

la face **OMOTE** ou la face **URA** : si la garde est sur la gauche et le tranchant en bas, c'est le côté **URA** qui est vu.

La lame se caractérise aussi par sa longueur (**NAGASA**) et sa courbure (**SORI**). La courbure est caractérisée par l'écart maximal entre une ligne droite partant du **MUNE MACHI** jusqu'à l'extrémité de la pointe, d'une part, et le dos de la lame, d'autre part.

la pointe ou KISSAKI :

Elle part de l'arête latérale appelée **YOKOTE**. La ligne de trempe de la pointe s'appelle le **BOSHI**. Le tranchant de la pointe est le **FUKURA**. Dans la prolongation de l'arête appelée **SHINOGI** (voir ci-dessous), l'arête devient le **KO SHINOGI**. Le point de rencontre des 3 arêtes (**shinogi, ko shinogi et yokote**) est le **MITSUKADO**.

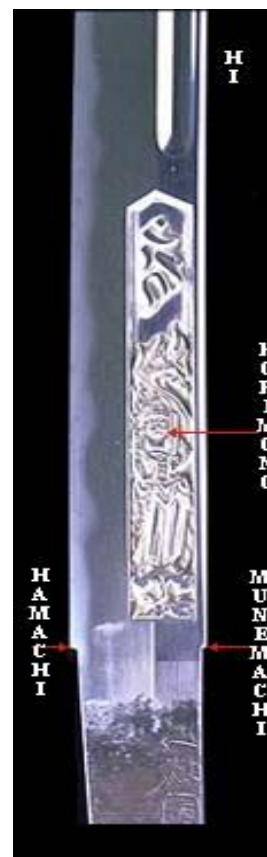
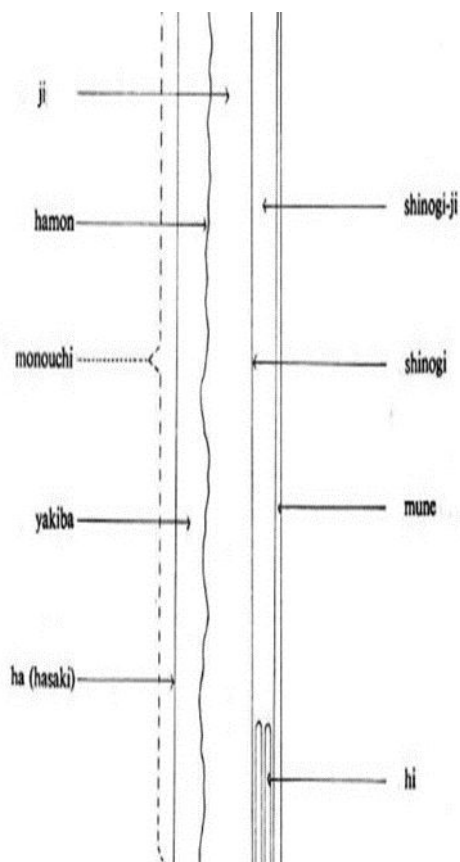


La partie centrale

Le dos du sabre est le **MUNE** et l'arête latérale est le **SHINOGI**. Entre les deux, c'est le **SHINOGI JI**. Puis on va trouver le **JI**, qui va jusqu'à la ligne de trempe appelée **HAMON**. Entre le **hamon** et le tranchant, c'est le **YAKIBA** (partie trempée de la lame). Enfin le tranchant de la lame est le **HA**, (ou **HASAKI**).

Au niveau de la séparation entre la lame et la soie, deux décrochements permettent de réduire la largeur et de fournir deux points d'appui à la monture du sabre. Au niveau du dos, c'est le **MUNE MACHI** et au niveau du tranchant, c'est le **HA MACHI**.

Certains sabres portent une gorge ou **HI**, généralement située sur le **shinogi ji**. Enfin certains sabres peuvent comporter une gravure sur le **ji**, appelée **HORIMONO**. Ce peut être un caractère sanscrit (**BONJI**) ou un motif plus complexe (dragon, éventuellement entourant un sabre, divinité, arbres, fleurs etc.)

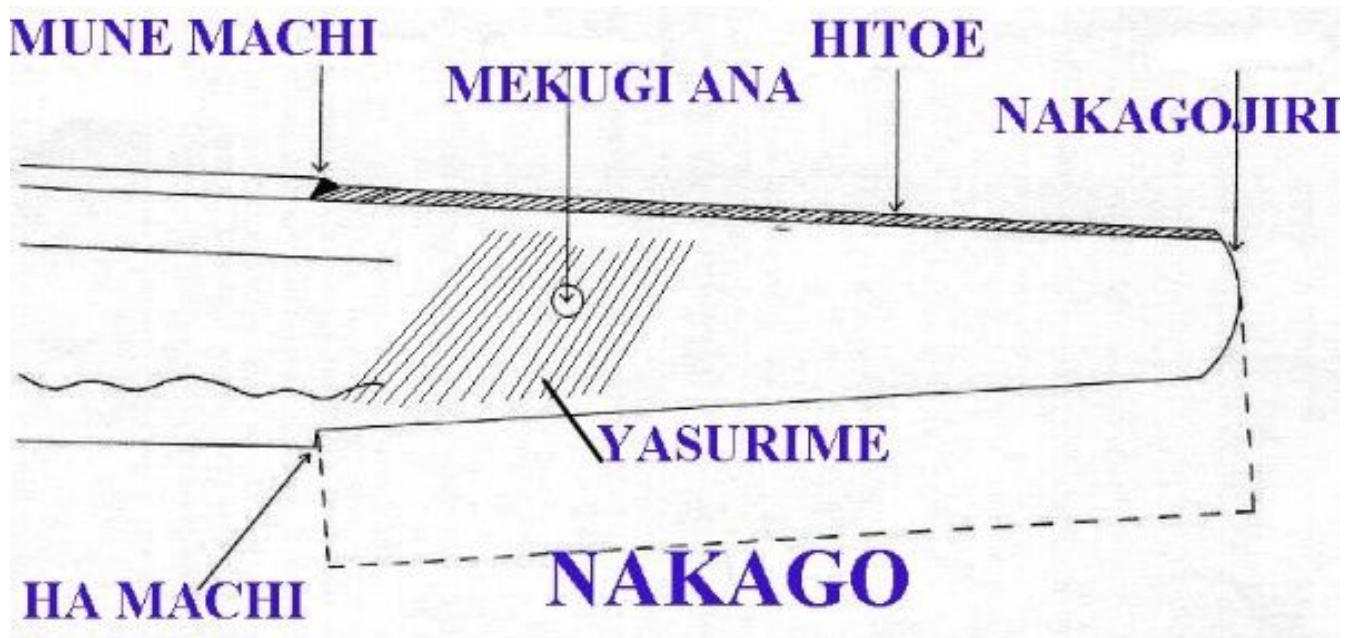


la soie (NAKAGO)

Le dos s'appelle **HITOE**. Le bout de la soie est le **NAKAGO JIRI**. Le côté de la soie porte des rainures, sorte de traits de lime, appelés **YASURIME**. Elles varient dans le nombre et l'inclinaison selon l'époque, les forgerons, les écoles. La soie porte souvent gravé le nom du forgeron (**MEI**), et parfois d'autres indications, telle l'école ou la date de fabrication.



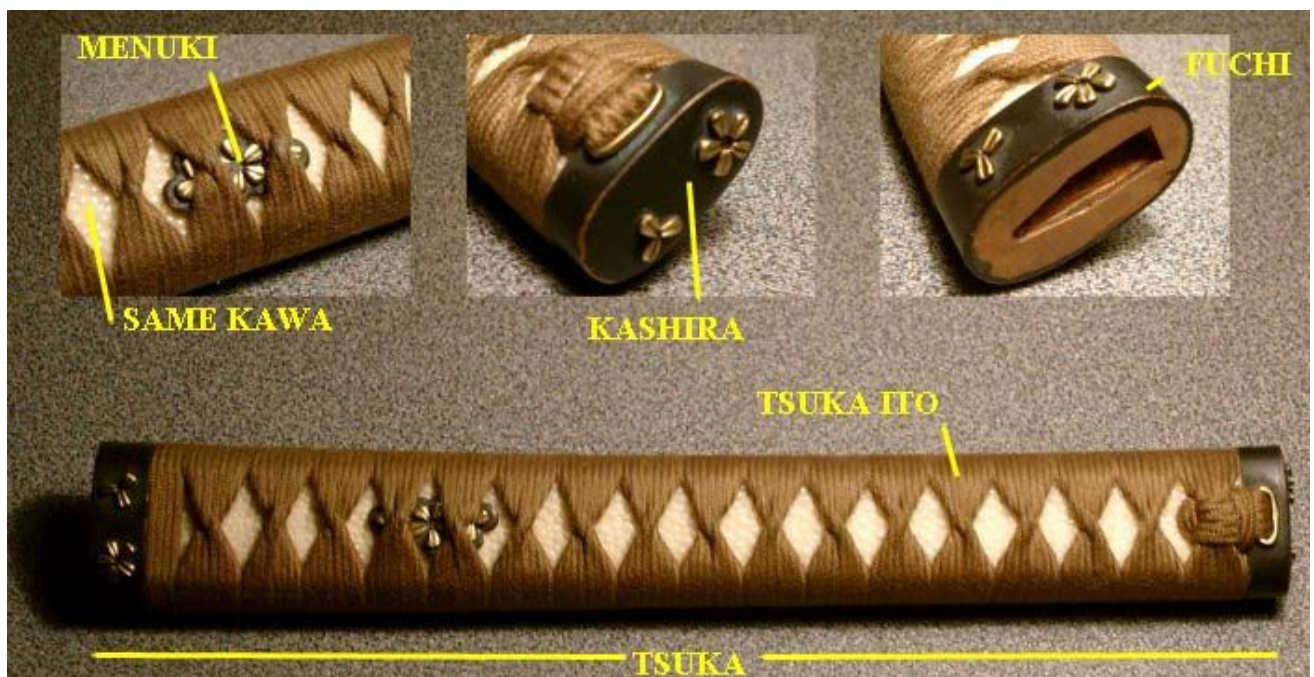
Enfin un trou (**MEKUGI ANA**) permettra l'insertion d'une cheville (le **MEKUGI**) qui va assurer la solidarisation entre la lame et la monture.



LA MONTURE (KOSHIRAE)

La poignée (TSUKA)

Elle est composée de deux coques en bois qui vont entourer la soie, recouvertes de peau de raie ou de requin (**SAME KAWA**) et cerclées par une sangle (**TSUKA ITO**) en soie ou en coton. Le laçage laisse apparaître deux décorations, les **MENUKI**, une par côté. Le laçage laisse également apparent le trou destiné à recevoir la cheville de bois ou **MEKUGI**, qui va permettre de solidariser l'ensemble. Le pommeau de la **tsuka** est le **KASHIRA** (ou **TSUKAGASHIRA**). Près de la garde du sabre, un anneau circulaire (**FUCHI**) porte le même motif décoratif que le **kashira** et les **menuki**.



La garde (TSUBA)

Destinée à l'origine à une fonction purement utilitaire de protection de la main droite, elle est devenue un objet décoratif, ciselé avec beaucoup de soin. De part et d'autre du trou central (**NAKAGO ANA**) qui permet le passage de la soie de la lame, la **tsuba** peut comporter des alvéoles, afin de sortir du fourreau, les accessoires latéraux (petit couteau et pointe) qui y étaient parfois logés, sans avoir à sortir la lame. Ce sont le **KOGAI HITSU ANA** et le **KOZUKA HITSU ANA**. Enfin une zone plate ovoïde autour du **nakago ana**, appelée **SEPPA DAI** servira d'appui aux deux rondelles de cuivre, les **SEPPA**, placées de part et d'autre de la **tsuba**, afin de bien la fixer.



1-NAKAGO ANA.

2- SEPPA DA

3-KOZUKA HITSU ANA

4-KOGAI HITSU ANA

Le coin de fixation (HABAKI)

C'est une petite pièce métallique très importante car elle prend appui sur les **mune machi** et **ha machi** de la lame, et fournit un appui au reste de la monture (**seppa / tsuba / seppa / tsuka**). En outre elle présente la particularité d'être tronconique, plus épaisse vers la garde et plus fine vers la lame, afin de coincer la lame dans le fourreau, sans pour autant la bloquer.



Le fourreau (SAYA)

Le **SAYA** est réalisé en deux coques de bois taillées aux dimensions de la lame, afin que le sabre puisse être dégainé ou rengainé sans difficulté. Un fois ces deux coques collées, elles sont le plus souvent laquées. L'ouverture du fourreau a une forme de bouche de carpe, ce qui lui a donné son nom en japonais : **KOI GUCHI**. A l'autre extrémité on trouve le **KOJIRI**.

Tous les fourreaux comportent un anneau (**KURIGATA**) destiné à permettre l'accrochage de la courroie (**SAGEO**) qui va permettre de maintenir le sabre dans la ceinture du porteur. Cet anneau présente parfois un intérieur métallique afin de faciliter le glissement de la **SAGEO**. C'est le **SHITODOME**.



Cas particulier : le **SHIRASAYA** (ou fourreau blanc). Il s'agit un étui de stockage pour la lame complète, réalisé en bois blanc, et sans aucune ornementation. La poignée est également réalisée dans le même bois. Il n'y a pas de garde.



LES ACCESSOIRES

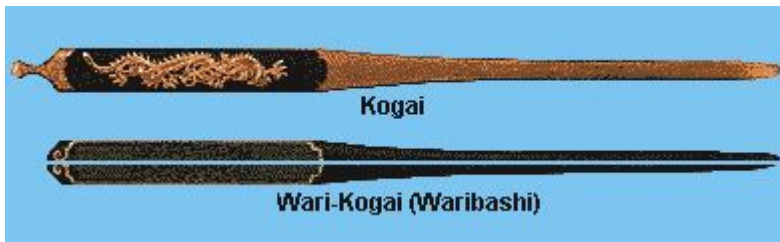
KOZUKA ET KOGATANA

Il s'agit d'un petit couteau qui se glisse dans un logement spécialement aménagé dans le fourreau. Seul le manche, décoré, s'appelle le **KOZUKA**. Lorsqu'on veut désigner l'ensemble du couteau, on parle de **KO GATANA** (petit katana). Il est possible de le faire glisser vers le haut hors du fourreau car un passage est ménagé dans la **tsuba**.



KOGAI

Situé sur la face opposée au **kogatana**, le **KOGAI** est une sorte de pointe au manche décoré. Cette pointe glisse également vers le haut au travers un trou ménagé à cet effet dans la **tsuba**. Ce n'est pas une arme, sa fonction était plutôt utilitaire. Parfois le **kogai** est remplacé par le **WARIBASHI** (ou **WARI-KOGAI**), qui est une paire de baguettes, utilisable pour le repas.



Petit lexique

La prononciation des mots japonais

En japonais romanisé les voyelles ont le même son ou qu'elles apparaissent pour le **A-E-I-O**. seul le **U** se prononce **OU**.

Pour le reste sachez que :

- 1) Le **G** est toujours dur (comme dans guerrier)
- 2) Le **R** se prononce L
- 3) Le **U** à la fin des mots ne se prononce pas
- 4) Le **KA** à la fin d'un mot signifie l'interrogation
- 5) Le **SH** se lit CH (comme dans cheval)
- 6) Le **CH** se prononce TCH
- 7) Le son **WA** se dit UA

La meilleure façon de prononcer ces noms et ces mots correctement est de parler sur un seul ton

Quelques mots en japonais

Ohayo gozaimasu le bonjour du matin

Konnichi wa le bonjour de la journée

Komban wa bonsoir

Domo très ; beaucoup

Domo arigato merci beaucoup

Ikaga desu ka comment allez-vous ?

Gomen nasai pardon

Sumimasen je suis désolé

Azukarijo vestiaire

Dozo s'il vous plaît ; je vous en prie

Asagohan le petit déjeuner

Bangohan le dîner

Yasumi nasai bonne nuit

Itadakimasu bon appétit

Kampai à la vôtre

Seito élève

Onega ishimasu je suis prêt

Aie oui

Ie non

Anata wa tu ; vous

Watashi je ; moi

Gaijin étranger

Moshi moshi allo

Domo arigato gozaimashita merci pour le travail qui vient d'être fait

Sayonara au revoir

Les chiffres

1 **ichi** 6 **roku**

2 **ni** 7 **shishi**

3 **san** 8 **hachi**

4 **shi** 9 **ku**

5 **go** 10 **juu**

Petit dictionnaire

A

Age De bas en haut

Ageru Lever ; relever

Ai hai no kamae Les deux partenaires ont la même garde

Ashi Jambe

Ayumi ashi Marche normal en pas glissés

B

Bo grand bâton de bois (1.80m)

Bokken (ou **Bokuto**) Sabre de bois plein. On l'utilise essentiellement pour les katas.

Budô Voie de la guerre. Désigne l'ensemble des arts martiaux japonais.

C

Chikama Petite distance

Choku Force du corps

Chudan Niveau moyen

D

Dan Grade-niveau

Do La voie

Do Le tronc

Dojo Lieux où on étudie la voie

E

Emono Les armes

Empi Coude (langue moderne)

F

Fumikomi La définition qu'en donnent les Karatekas est coup de pied écrasant. En ce qui nous concerne le **fumikomi** est la frappe du pied droit au sol coordonnée avec la coupe du sabre.

G

Gedan Niveau bas

Geiko (keiko) exercice ; entraînement

Go Après ; tard

Go Cinq

Goho Cinq direction

Goshi (**koshi**) Hanche

Gyaku Inverse

Gyaku ai hammi no kamae Les deux partenaires en garde inversée

H

Ha Le tranchant de la lame

Hachi Huit

Hachi Dôme du casque japonais

Haito sabre de main

Hajime Commencez

Hakama Jupe pantalon du **budo**

Han La moitié

Hanmi Profil (**han**/demi ; **mi**/corps)

Happo Dans tous les sens

Hara Ventre

Hasso no kamae Autre nom de **in no kamae**

Hidari Gauche

Hiji Coude (langue ancienne)

Hiki Esquive par recul du corps

Hiraki Esquive latérale

Hiza Genou

Ho Côté direction

Hyoshi Rythme

I

Iai L'art de sortir le sabre

Irimi esquive en avançant

J

Jodan Niveau haut

Joseki Place des plus hauts gradés

Ju Souple

K

Kamae Garde ; posture

Kami Cheveux

Kami Divinité

Kamidana autel des dieux

Kamiza Place d'honneur (siège des **kami** (aussi **shinzen**))

Kara Vide

Kata Forme de travail

Katana Sabre long

Ken Poing

Ken jutsu Escrime au sabre

Ki Energie

Kiai Crie ; puissance du souffle

Kiba dachi Position du cavalier

Kiri Couper

Kiri age Couper en montant

Kiritsu Se relever

Ko Ancien

Kohai Etudiant

Kote Poignet

Koshi Hanche

Kubi Cou

M

Mae De face

Ma ai Les distance

Men Crâne

Metsuke L'endroit où s'attache le regard. Par extension les façons de regarder l'adversaire

Migi Droite

Mune Poitrine

N

Naginata jutsu Escrime a la hallebarde

Nodo La gorge

O

Obi Ceinture

O irimi Grande avancée du corps

Omote entrée intérieur

Oshi Pousser

Otaga ni rei Salut de tous

R

Ritsurei Salut ordinaire debout

Ryo to Escrime à deux sabres

S

Sabaki Esquive ; déplacement

Saika tanden Centre des énergies (se situe dans le ventre (hara) un poing sous le nombril)

Sei Force-puissance dans l'attitude

Seiza A genoux

Sempai Elève le plus gradé

Sensei Professeur-maître

Shiho toutes les directions

Shinai Sabre en lame de bambou

Shisei Attitude

Shizen ni rei salut au **kamiza**

Shizentai Posture naturelle

Shomen Sommet du crâne

Sokuto Sabre de pied

Soto Extérieur

Sune Tibia

T

Tachi Debout

Tachi sabre de cavalerie (se porte tranchant vers le bas)

Tai Le corps

Tanden Abdomen

Tanto Couteau

Te La main

Tsuki Coup en pic

U

Ude Bras

Ushiro Arrière

Ura Inverse

W

Waza Technique

Y

Yoko Latérale

Yomi Sixième sens

Z

Za Assis à genoux

Zanshin Vigilance

Zarei Salut à genoux

Zuzuki Coup de tête