

L'auteur



Steven Harwood (MA) est un ancien officier de la *Royal Navy*. Il est titulaire d'un diplôme (BA) de Japonais et de Droit, obtenu avec mention à l'Université de Londres. Il est aussi titulaire d'un Master (MA) d'études sur le budō délivré par l'Université Internationale de Budō portant sur « *L'importance de la respiration abdominale en kendō* ». M. Harwood est 3^{ème} Dan de kendō, 1^{er} Dan de Iaido, 2^{ème} Dan d'Aïkido et de Karaté. Il étudie aussi le kenjutsu selon les traditions *Heiho Niten Ichi-ryu* et *Itto-ryu*. Il a récemment traduit une « *Anthologie des études sur le budō* » aux éditions IBU. Il est également interprète lors des séminaires internationaux sur la

culture du budō. Cet article est paru dans le numéro 4 de la revue *Kendo World*, paru au dernier trimestre 2002.

La maîtrise du souffle (2^{ème} partie)

Dans le premier numéro j'ai exprimé mon souhait d'envisager la maîtrise du souffle en relation avec les techniques de kendō or, comme toute technique implique un mouvement, au risque que cela vous paraisse curieux, je n'aborderais dans ce numéro que la posture et l'habillement. De plus, il me semble important de rappeler que la théorie technique, l'éthique et l'esthétique du kendō ne peuvent pas être appréhendées en dehors de la culture japonaise. On observe dans les arts japonais une tendance à ne jamais séparer le corps et l'esprit, la théorie et la pratique (monisme plutôt que dualisme). Lorsqu'on envisage un acte ou un processus dans son intégralité, les éléments constitutifs des cet acte sont considérés comme inextricablement liés et également essentiels ; faire la distinction entre fondamental et avancé ou entre immobilité n'est pas ce qui importe (l'approche est plus holistique qu'analytique). En effet, certains pratiquants de kendō non japonais, sans doute davantage habitués à une approche systématique des choses, se sentent frustrés par les méthodes d'enseignement traditionnelles du kendō qui ne leur permettent pas d'identifier à coup sûr le but d'un exercice donné. Lorsqu'on fait des altères par exemple, on sait que ça permet de travailler la force musculaire des biceps. Ce type d'entraînement spécifique ne caractérise pas les arts japonais (les *suburi* de kendō visent plusieurs objectifs : la correction de la posture, la voix, la technique de frappe, le contrôle de la respiration, il y a même un but psychologique. Donc, les principes des arts japonais sont enseignés de façon plus opaque et moins explicite. En ce qui concerne le contrôle de la respiration, tel qu'il est enseigné en kendō, il faut tout d'abord s'interroger sur la façon dont on apprend à respirer (une instruction qui est assez rarement donnée) pour ensuite envisager les caractéristiques propres à l'entraînement de kendō où le contrôle de la respiration revêt un aspect concomitant. Commençons par aborder les fondamentaux en examinant la relation entre la posture, l'habillement et le contrôle de la respiration.

Posture et respiration

Comme je l'écrivais la dernière fois, dans le zen japonais posture et respiration sont inextricablement liés dans le but de produire un changement psychologique. Ce lien entre la posture et la respiration est également reconnu dans les arts martiaux japonais :

« Une posture correcte n'a de sens que si on l'envisage comme base d'une respiration correcte ; la respiration découle naturellement d'une posture correcte. »¹

Par conséquent, un examen de la posture de kendo devrait nous apprendre beaucoup sur la technique de respiration en kendo.

Quelle est donc la posture de kendo? Je me cantonnerai ici à la 'posture statique' de base du kendō, par opposition à la 'posture dynamique' (kamae). La posture de base en kendo est appelée *shizen-tai* (littéralement : « corps naturel », expression forgée par le fondateur du judo moderne, Kano Jigoro) et se définit comme suit :

« La posture de base en kendo est stable, équilibrée et naturelle ; c'est une posture à partir de laquelle le corps peut entrer en mouvement ou s'adapter aux mouvements de l'adversaire de façon rapide, précise et sans entrave. Le secret de cette posture est d'écartier légèrement les pieds sur la droite et la gauche en maintenant les orteils dirigés vers l'avant; s'efforcer de maintenir le centre de gravité entre les deux jambes ; redresser naturellement le dos; rentrer les hanches; contracter légèrement les muscles inférieurs de l'abdomen; rentrer le menton en regardant droit devant soi; décontracter la nuque et les épaules ; les bras légèrement collés au corps. »



Oya Minoru, (7^{ème} dan, *kyoshi*) professeur à l'Université internationale de Budo résume la posture de base au kendo comme une position où tout le corps est détendu, le dos naturellement arqué avec quelques tensions dans la partie inférieure de l'abdomen, les épaules lâches et la nuque droite. En examinant ces définitions, on s'aperçoit qu'elles insistent toutes les deux sur la nécessité de maintenir l'abdomen relativement contracté mais de relâcher la partie supérieure du corps. Dans les cours de kendō, on nous répète sans arrêt de relâcher les tensions (pratiquement toujours situées dans la partie supérieure du corps et les bras²), car c'est nécessaire pour arriver à une exécution du geste technique rapide et liée. Donc, cette posture de base, qui exige que la partie supérieure du corps soit relâchée, est la base idéale d'une bonne technique. Si l'on part du principe que la respiration et la posture sont indissociables, il est vraisemblable qu'une bonne technique exige aussi une respiration correcte. Mitsuhashi Shuzo (8^{ème} dan, *hanshi*) enseignait que la respiration abdominale était essentielle pour développer une bonne posture et donc une technique correcte :

¹ Sato Tsuji, *Budo no Shinzui*, p.19 (Traduction de l'auteur)

² Vous a-t-on jamais dit de décontracter les jambes ?

« Afin de sentir le bas-ventre³, contractez et relâchez les muscles servant à la respiration abdominale. De même, vos épaules se relâcheront grâce à la respiration abdominale. Ceci est fondamental pour développer une technique correcte. »⁴

Ainsi, on constate que respiration et décontraction sont à la fois liés et essentiels à la réalisation d'une exécution technique correcte. Une célèbre maxime confucéenne, souvent reprise dans les travaux de réflexion sur le kendō, dit que l'homme ordinaire respire par la gorge tandis que l'homme vrai respire par les pieds. Bien sûr, il n'est pas possible de respirer par les pieds : l'interprétation de ce passage ne fait pas référence exclusivement à la respiration mais plutôt à un état où la posture est installée, sans tension et dont le centre de gravité est très bas.⁵ On peut donc dire que la posture et la respiration sont si intimement liés que cela en fait des termes presque interchangeables. Tout comme une respiration correcte naît d'une posture correcte, une respiration correcte est essentielle à une posture correcte. Avec la méthode d'enseignement moniste qui caractérise le kendō il est impossible (si ce n'est même hors de propos) de dire quelle notion précède l'autre: elles sont toutes deux des éléments essentiels de la technique. Cependant, comme la posture est un élément visible, c'est facile de la corriger au tout début de la pratique du kendō (contrairement à cet élément aussi subjectif que nébuleux qu'est la technique du souffle). C'est aussi pour cette raison que je préconise d'apprendre au débutant la posture de base du kendō en même temps qu'on l'initie aux principes de la respiration abdominale.

Vêtements et respiration

Le *hakama* et le *keikogi* de kendō sont des habits que les guerriers japonais de l'époque pré Meiji portaient quotidiennement. Je ne veux pas faire de digression trop longue (après tout, ce n'est qu'un article de magazine sur le kendō) mais je crois utile d'examiner les différences caractéristiques des vêtements occidentaux et japonais du XIXe siècle et de voir ce qu'on peut en apprendre sur la posture, et donc la respiration, du point de vue culturel. Habits occidentaux de cette époque : Haut de forme, manteau long, pantalons serrés avec ceinture au niveau de la taille, l'ensemble paraît conçu pour insister sur la posture de « triangle inversé » d'un idéal occidental où les épaules sont tirées vers l'arrière, la poitrine bombée et le ventre rentré. Le vêtement japonais traditionnel, avec le pantalon flamboyant, la veste ajustée semble en parfait accord avec une approche différente de la posture qui mettait en valeur l'envergure plutôt que la taille et dont le centre de gravité était plus bas. Il paraît donc plus qu'évident que la notion de posture était étroitement liée aux vêtements. L'armure et les habits de kendo reflètent également cette relation – tout comme nous avons souligné le lien indissociable entre la posture et la respiration, cela signifie qu'il en va nécessairement de même pour la tenue vestimentaire et la respiration. Je voudrais aborder un certain nombre de points qui attestent l'existence de cette relation et qui, de fait, illustrent davantage l'idée que la respiration abdominale sous-tend le kendo à ces niveaux les plus fondamentaux.

Dans le kendo d'avant guerre il était courant de porter un *obi*, ou ceinture, juste au dessous du nombril, qui recouvrait le *keikogi* et que recouvrait le *hakama*. C'est encore le cas dans la pratique du *kyudo*, du *iaido* et du *kenjutsu* classique, ainsi que lors d'occasions non consacrées au *budō*. Ainsi le kendo moderne, où l'on noue le *hakama* directement par dessus le *keikogi*, s'éloigne de la façon traditionnelle de porter ces vêtements. Cet écart vis

³ On parlera également de la *sous-ventrière* (NdT)

⁴ Mituhashi Shuzo, *Fudochi (Unmoveable Mind - The teachings of Mitsuhashi Shuzo)* p. 370

⁵ Sato Tsuji, *Budo no Shinzui*, pp.95-96 et Inoue Masataka, *Seigan no Bunko*, pp.229-230

à vis de la tradition a été critiqué par un bon nombre de kendoka de au haut rang — critique qui ne se borne d'ailleurs pas à l'esthétique et qui a été également appliquée au déclin de la posture et de la technique du souffle. Baba Kinji (7^{ème} dan, *kyoshi*), professeur à l'Université Kokushikan, est partisan d'un retour au port du *obi* ; à la fois parce qu'il constitue une base pour le *hakama* et le *dogi*, mais aussi, ce qui est plus important, parce que cela renforce (objectivement et subjectivement) la partie inférieure de l'abdomen, ou *seika-tanden*.

Le professeur Baba avance que le port du *obi* est la première étape vers le développement d'un déplacement et d'une respiration provenant de l'abdomen. Il est donc très important dans le développement d'une gestuelle correcte.⁶ Comme la plupart des kendokas d'aujourd'hui ne portent pas de *obi*, cela affecte directement leur capacité à pratiquer la respiration abdominale. Le *koshi-ita* (dosseret du *hakama*) est sensé reposer sur le *obi* tandis que le *koshi-bela* (spatule en plastique du *hakama*) doit être glissé sous le *obi* afin que le *hakama* ne glisse pas. Puisqu'on ne porte plus l'*obi*, les sangles du *hakama* ou du *tare* sont nouées trop serrées pour empêcher le *hakama* de glisser ce qui réduit la liberté de mouvement de l'abdomen.



Le *hakama* et le *tare* sont souvent noués au niveau de la taille, ce qui n'est pas correct car ça fausse le centre de gravité qui doit être plus bas et gêne la respiration abdominale. Traditionnellement, le *hakama* se noue sous le nombril de sorte que l'abdomen puisse occuper tout l'espace au dessus du noeud.



nœud incorrect

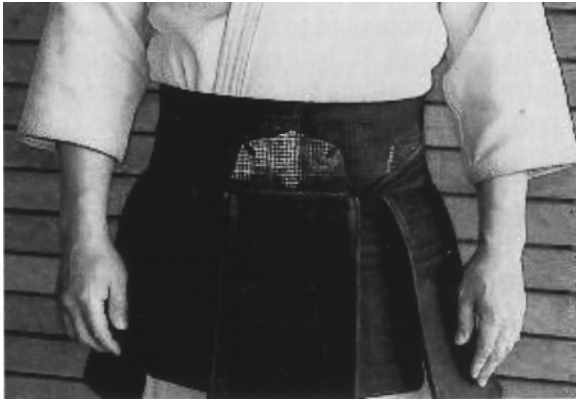


nœud correct

De même, le *tare* ne doit pas être noué trop haut ni trop serré. Il doit être noué assez bas et suffisamment lâche pour permettre les mouvements de respiration de l'abdomen. C'est un

⁶ Baba Kinji, *Kendo- Dento no Gijutsu*, p.18

problème pour les femmes dont les hanches sont plus larges et qui sont obligées de nouer le tare au niveau de la taille, ce qui élève leur centre de gravité et gêne la respiration abdominale.



***tare* mal placé (trop serré)**



***tare* correctement placé**

La tenue de kendō utilise donc bien la notion de *shizen-tai* au niveau de l'abdomen, de la partie inférieure du corps. Mais qu'en est-il de la partie supérieure du corps ? Je suis persuadé que bon nombre d'entre vous ont été prévenus de veiller à bien tirer les plis du *keikogi* et à bien le rentrer dans le *hakama* avant le passage de grade. Au premier abord, ça ressemble à une pure considération esthétique : ça fait bien. Mais une posture qui met en valeur la partie inférieure du corps doit par conséquent ne pas attirer l'attention sur la partie supérieure du corps ; et je pense qu'un *keikogi* qui ne bouffe pas dans le dos contribue justement à donner cette impression : ça permet au jury de voir que votre dos est droit et que vos hanches sont dirigées vers l'avant. Si vous avez cette bonne posture ça en dit long sur votre pratique du kendō.⁷



incorrect



correct

Ainsi, on voit bien que les éléments de la respiration abdominale viennent renforcer votre kendō avant même de prendre le *shinai*. Le fait que votre enseignant n'est jamais parlé de respiration auparavant n'est pas la question. La pédagogie du kendō est moniste et ne fait pas la distinction entre la posture et la respiration. Nous avons vu que certaines choses pouvant paraître purement esthétiques ou arbitraires de prime abord font partie de l'approche holiste⁸ de la pédagogie du kendō (une pédagogie fondée sur la tradition). Nous

⁷ NdA : Ici j'ai rencontré des difficultés de traduction. En japonais, le mot *koshi* désignant "les reins" ou "les hanches" est utilisé de façon idiomatique pour caractériser à la fois un état physique et un état mental. Ainsi *koshi-tsukuri* ("tiens toi droit, se redresser") peut signifier à la fois améliorer la posture et améliorer l'esprit ; *koshi wo ireru* (littéralement 'rentrer les hanches') peut signifier cambrer le dos en 'rentrant' les hanches ou être sans crainte, inébranlable (le contraire *koshi wo nuku* 'se dégonfler' est couramment utilisé pour marquer la couardise) et *koshi ga kimaru* (littéralement 'se décider, se déterminer') signifie que la posture est parfaite et dénote non seulement une stabilité physique mais aussi psychologique. Ainsi un enseignant doué peut juger votre kendo en un clin d'oeil en regardant votre posture. Conclusion : mettez-moi ce *keikogi* correctement !

⁸ L'holisme est une théorie selon laquelle l'homme est un tout indivisible qui ne peut être expliqué par ses différentes composantes (physique, psychologique, psychique) considérées séparément. (NdT)

sommes arrivés à un stade où nous comprenons que c'est la posture qui nous permet de respirer correctement et de décontracter la partie supérieure du corps et que ce sont les vêtements qui renforcent cette bonne posture. La prochaine fois, j'aborderai la façon dont cette posture/respiration est renforcée lors du *mokuso* (la courte méditation qui précède l'entraînement) ; je parlerai de la posture dynamique au kendō (*kamae*) et j'examinerai la relation entre le déplacement des pieds et la respiration.

Extrait de la revue Kendō World
Traduction : Manu Wietzel
(novembre 2004)