

L'essence du Shintô Musô Ryû Jôdô

Par Kees Bruggink, Shintô Musô Ryû Menkyo-kaiden

"L'essence du Shintô Musô Ryû Jôdô" est écrit dans le but d'aider et de stimuler les Jodoka dans leur quête au sein du Shintô Musô Ryû Jôdô et de partager mes connaissances. Il vise à vous mettre au défi de réfléchir à votre pratique au sein du Shintô Musô Ryû Jô. Parfois, une explication est inaccoutumée pour un élève ou il entend quelque chose qu'il ne connaît pas et il se fait immédiatement une opinion à ce sujet. Mais les différences personnelles ne signifient pas que c'est faux. Ce que l'on fait, on l'a vu à une certaine occasion, on l'a vécu et interprété. Chaque Menkyo Kaiden a son propre Jôdô et sa propre interprétation, mais il reste toujours Shintô Musô Ryû Jô. Le Shintô Musô Ryû Jô a donc plusieurs directions/styles, mais au final il n'y a eu qu'une seule source. «*Kawa no nagare wa taezushite shikamo motono mizu ni arazu*» (l'eau de la rivière est ininterrompue mais à la fin, l'eau n'est pas la même qu'elle était à la source). Ceci explique la signification du Ryu en insistant sur le fait qu'il a été transmis de génération en génération, mais ne peut être empêché d'être enrichi ou pollué par les enseignants successifs.

C'est pourquoi le Shintô Musô Ryû Jôdô existe toujours. Il va sans dire que vous ne pouvez donc pas revendiquer la vérité là-dessus. L'essence est la base (Kihon) du Ryu et doit être l'objectif principal du Jodoka. Ce que j'ai écrit provient principalement de ce que j'ai appris de mon (mes) enseignant (s), de mes connaissances et de mon expérience à travers la pratique. Cela a façonné mon Jôdô en ce qu'il est maintenant.

L'essence du Shintô Musô Ryû Jôdô

(Suburi, Uchikomi,
Honte-Uchi, Gyakute-Uchi, Hikiotoshi-Uchi, et Makiotoshi)

Le moyen le plus rapide de maîtriser le Jôdô est d'avoir une bonne connaissance pratique des douze mouvements de base du Jôdô (Kihon). Tous les Jôdô kata (formes combattives pré-arrangées) sont basés sur ces mouvements de base. Par conséquent, il va sans dire qu'un pratiquant de Jôdô ne progressera pas très loin sans une bonne compréhension et pratique de ces mouvements. Bien sûr, vous les faites régulièrement au début de votre formation, j'espère. Tout l'entraînement Jôdô doit commencer par cet exercice: Suburi de Honte-Uchi, Gyakute-Uchi, Hikiotoshi-Uchi, Makiotoshi. Pourquoi alors, n'y a-t-il pas plus de pratiquants qui maîtrisent mieux le Jôdô? Il n'y a pas de réponse satisfaisante à cette situation, ou peut-être y en a-t-il? J'y pense toujours. Une

des raisons, à mon avis, est que la connaissance du Kihon est insuffisante, mais que pouvons-nous faire à ce sujet? Les étudiants qui n'ont pas d'enseignant ou de (bon) Uchidachi avec qui pratiquer, ont tendance à abandonner progressivement ce qui a été appris, à mon avis. C'est une perte de temps et d'énergie.

Bien sûr, chacun de nous rencontre des problèmes dans ses Kihon. De plus, tout le monde bouge différemment, mais fondamentalement, il devrait y avoir les mêmes problèmes. Pour bien comprendre les Kihon et les ressentir correctement, vous devez le faire avec votre corps plutôt qu'avec votre mental. Trop de réflexion et d'analyse bloque le mouvement. Par conséquent, en plus du Suburi habituel, il est nécessaire de faire Uchikomi fréquemment. Vous devez apprendre à ressentir ce que fait le Jo ou ce que le Jo ne doit pas faire. Le Jo est contrôlé par celui qui le tient, et un bon Uchidachi peut vous faire sentir quel est le niveau de votre technique en ce moment. Quel est le rôle d'Uchidachi au sein de SMR Jôdô ? Je veux laisser cela de côté pour l'instant.

Il est donc important lorsque vous pratiquez une discipline Budo qu'Uchikomi fasse partie de votre entraînement. Mais ... seul l'entraînement physique n'est pas la solution. Vous pouvez vous entraîner aussi fort que possible dans le Dojo, mais au moment où vous quittez le Dojo, vous avez rapidement tendance à oublier ce que vous avez fait pendant la formation. Je suis d'avis que le Jodoka d'aujourd'hui (ce «KA» signifie plus qu'une simple formation, cela signifie une étude approfondie) ne va pas assez loin dans ce qu'il a appris. Pensez à ce que vous avez appris, laissez-le pénétrer et réfléchissez à nouveau au processus le lendemain - à ce que vous avez vécu pendant votre pratique. De plus, il est très important que la base (Kihon, Tandoku, Suburi, Uchikomi) soit répétée tout le temps. En ce qui concerne les Kihon Tandoku, ils sont souvent exécutés sans réfléchir et il est donc également important que vous ayez toujours le sentiment qu'un adversaire imaginaire vous fait face. Ceci est important, en particulier pour les pratiquants de Jodo les plus expérimentés. Il intensifie le rythme de votre technique et augmentera la puissance de votre technique.

Pourquoi Uchikomi est-il si important dans SMR Jôdô aujourd'hui?

Les Uchikomi sur lesquels je veux mettre l'accent ici, sont devenus les 4 mouvements de base les plus importants pour moi, à savoir, Honte-uchi, Gyakute-uchi, Hikiotoshi-uchi, Makiotoshi. C'est parce qu'ils suivent pratiquement la même ligne Hasuji.

Uchikomi ne doit pas être vu comme une activité physique, mais plutôt comme une recherche du bon angle pendant le mouvement.

Dans Kata comme dans Uchikomi, une épée immobile est balayée. Quelle est la pensée derrière cela? Le problème lors de l'exécution des Uchikomi est que le Bokken est utilisé comme cible en soi. C'est une fausse idée fréquente et une mauvaise interprétation d'Uchikomi. L'accent est trop mis sur le Bokken, car il est considéré comme une cible qui doit être frappée avec une grande force. Si vous pensez à cela, vous reconnaîtrez bientôt qu'Uchidachi est à une distance de sécurité et ne positionne en réalité que son arme devant Shidachi.

Ce que nous recherchons en fait, c'est le bon angle et le Hasuji - la ligne de coupe (fil). C'est ce que nous voulons en fin de compte perfectionner, également en Kata; c'est mon avis. En regardant la technique, assurez-vous que votre poignet va dans la même direction que votre Hasuji. C'est très important. Si vous ne ressentez pas cela, votre technique changera. Cela commence déjà par la prise de votre Kamae. Lorsque les poignets sont corrects, le tranchant est dirigé vers Uchidachi. Avec une mauvaise prise, la technique va changer. Je pense que c'est important à expérimenter. Ce qui précède donne à Shidachi plus de vitesse dans le mouvement, car c'est une façon plus économique de se déplacer. Shidachi ne doit pas oublier qu'une arme ronde a 360 tranchants. À chaque action, un tranchant doit être choisi pour que les mains soient dans la bonne position. Lorsque les mains sont dans la bonne position et surtout quand elles le restent comme ça, l'efficacité et la vitesse de l'action vont s'améliorer et augmenter. Vous remarquerez que la prise en main change pendant la frappe, et reste rarement constante, ce qui affecte à nouveau le Hasuji. Au début, faites de grands mouvements circulaires.

En plus de cela, pendant l'entraînement il est important de comprendre et surtout de ressentir l'effet du Hasuji. Il y a une prise Honte et une prise Gyakute. Il est important que nous apprenions à reconnaître et à distinguer les deux principes afin que nous puissions apprendre à les utiliser de la bonne manière. Avec la prise Honte, vous pouvez utiliser le Jo de manière douce, libre et flexible. Lorsque vous utilisez la prise Gyakute, vous pouvez utiliser de manière optimale le Jo sans utiliser de force. Vous utilisez bien sûr le poids du jo et la gravité. Honte (doux), la respiration est basse et profonde. Gyakute (dur), la respiration est haute et superficielle. Uchikomi est inséparablement lié aux principes expliqués ci-dessus. Sans une application correcte de cela, vous ne comprendrez pas le Hasuji.

En fin de compte, la puissance est produite par l'utilisation correcte des hanches et un rôle actif des jambes, au lieu d'utiliser uniquement la force des bras. Ce que je ne veux pas faire ici, c'est donner un manuel technique sur papier. Le Keiko se déroule dans le Dojo sous la direction d'un professeur (Menkyo Kaiden). Néanmoins, je voudrais donner un exemple qui peut faire appel à votre imagination et vous amener à y réfléchir.

Exemple: Hiki Otoshi (la forme d'entraînement) ce n'est pas le vrai Hiki Otoshi - le vrai Hikiotoshi est Kiriotoshi. Tout d'abord, commencez, lent = lisse et lisse = rapide! Il est important de comprendre cela, de pratiquer lentement au début, surtout au début. Laissez votre corps apprendre les mouvements et les actions appropriées avant de vous attendre à avoir acquis une certaine compétence. La clé est de développer la "mémoire musculaire". Elle se développera plus rapidement lorsque les mouvements seront effectués lentement et de manière très délibérée. C'est ça le développement des habiletés physiques. Votre mouvement doit être coordonné, afin de ne pas gaspiller d'énergie ou de ne pas perdre le sens du mouvement en faisant beaucoup de mouvements excessifs. L'essence d'Uchikomi est d'utiliser de grands mouvements, un grand cercle génère beaucoup de puissance. La hanche avance pour augmenter la tension. Alors attendez, c'est très important. Si vous n'attendez pas, le Jo sera plus rapide que la hanche et il ne restera pas en arrière. C'est comme lancer une balle: le mouvement vient de la hanche. C'est là que la vitesse et la poussée sont produites. Ce n'est que lorsque la hanche est en place que le lancement suit. Sans le mouvement de la hanche,

le lancement est complètement différent. Même si vous bougez rapidement la hanche, ce n'est pas la même chose. Ainsi, la hanche avance, mais le bras reste toujours en arrière. C'est très important! Encore une fois, attendez. Si vous n'attendez pas, ce sera comme montrer votre intention à votre adversaire. La plupart des élèves laissent la hanche derrière eux et essaient de faire une coupe à partir de là. En conséquence, ils avancent leur épaule pendant le mouvement, ce qui pose un problème. Si vous ne comprenez pas cela, vous ne pouvez pas faire le Kihon. Essayez de ressentir le mouvement, de vivre dans la situation, ne vous inquiétez pas encore trop de la technique, elle viendra d'elle-même.

Enfin, je vous demanderai à nouveau d'être conscient de l'importance des bases, de pratiquer Suburi et Uchikomi sous leur forme correcte, d'étudier et de rafraîchir vos techniques.

刃 *ha* - lame ou - plus correctement - tranchant, 筋 *suji* - ligne, raison, muscle.

Ne vous sentez pas empêché de poser des questions, de quelque manière que ce soit.

Decembre 2020

European Jodo Federation

www.fej.ch