

Découverte du laïdo

Par Tony

居合道

Littéralement la « voie de l'unité de l'être »

Ou « l'art de dégainer le sabre et de couper en un seul mouvement »

(Ne pas confondre avec le kendo, qui est aussi une pratique de sabre mais combative)



Le laï-do est un art martial japonais ancien, non combatif, qui se pratique seul avec un katana (vrai sabre) qui peut être utilisé avec une ou deux mains. Il mesure de 65 cm à 1 mètre.

Il y a aussi des échanges à deux qui se font avec des sabres en bois (Boken). Il s'agit de l'Aïkiken.

Cet art martial est né le jour où un guerrier découvrit qu'il pouvait dégainer son sabre et couper d'un même geste, ce qui donnait un avantage considérable au tout premier instant d'un combat.

On ne sait que peu de choses sur la naissance du laï-do si ce n'est que cet art apparut au 17ème siècle. Il se développa et s'enrichit techniquement au fil du temps, et devient un « Do » au 18ème siècle avec l'école Muso Shinden Ryu. C'est actuellement l'école la plus populaire du Japon pour sa pureté, son dépouillement et sa simplicité.

Le sabre était l'arme principale du Samouraï. Il lui attribuait une très grande importance.

On dit que « c'est par lui qu'il vivait et mourait ». On dit aussi du sabre que c'était « l'âme du guerrier », ces guerriers qui passaient une grande partie de leur vie à s'exercer pour le manier à la perfection (ainsi qu'une trentaine d'autres armes : wakizahi (sabre court), tanto (couteau), yumi (l'arc), yari (lance), etc...)

Le laï-do est avant tout une pratique intérieure, où les pratiquants ne recherchent pas l'efficacité combative, mais plutôt l'harmonie du corps et de l'esprit.

Certains voient le laï-do comme une méditation active (et c'est là tout le rapprochement avec notre pratique de l'aïkido).

Les pratiquants de laï-do recherchent la perfection et la beauté dans leurs mouvements, appelés « katas ».

Ces katas se composent toujours à la base des quatre mêmes étapes :

- Dégainer tout en coupant (*nukitsuke*)
- coupe principale (*kiritsuke*)
- nettoyage de la lame (*chiburi*)
- rangement de la lame dans le fourreau (*notō*)



Il n'y a pas de liste de katas prédéfinis car il existe des dizaines d'écoles de iaï-do avec chacune son propre style.

Certains pratiquants, une fois acquis les gestes parfaits, vont se diriger vers une pratique plus spirituelle, qui va s'apparenter au zen. C'est aussi à cette période (minimum 5 ans de pratique) qu'on peut abandonner le katana non tranchant et pratiquer avec un « vrai » katana et faire des exercices de coupe de paille, ou autre... <http://youtu.be/RsAC5ni0w6Q>

Prolongement du corps et de l'esprit, le katana est encore aujourd'hui au Japon un emblème national symbolisant à la fois force, beauté et vérité.

Le laï-do représente une discipline plongeant ses racines dans la tradition, mais aussi un art de réalisation personnelle à travers la quête du geste parfait visant à affronter et vaincre l'adversaire le plus puissant... soi-même.

