



## ENDO Minori L'USML(78), 6 dan

En ce moment de la période difficile, on entend souvent « KIAI O IRETE GANBAROO !! » quand je discute avec des amis Japonais. Ça veut dire « Soutenons notre énergie, on ne relâche pas !! Soyons courageux ! » Mais ici, mes amis ne crient pas forcément « Yhaaaaa !! » à la fenêtre.

KIAI en kendo, d'abord un cri. Avant, je poussais une sorte de « Haïïïï !!! » mais on me demandait souvent « Pourquoi tu dis Aï, on ne t'a même pas touché ? Tu as mal quelque part ? » Donc, j'ai pris un conseil d'un Sensei, qui m'a dit : Le son **I ( ĭ )** n'est pas très bien pour avoir de l'énergie dans le ventre. Un son qui se termine par **E ( é )** ou **O ( ö )** est meilleur. Avec le son **A ( à )** fait ouvrir la bouche, Trouve un autre mot que Haï et Essaie donc sortir ce cri à partir du bas de ventre avec plus d'énergie. Quand le son est plus grave, ça fait un effet plus classe et tu peux donner un air méchant, m'a-t-il dit.

Donc, j'ai changé mon cri par « **Soléééééé** » comme « **A l'attaque !!!!** » dans un film de samouraï. Ça me va très bien, je trouve.

KIAI en kendo est d'abord désigne le cri de combat qui procède ou l'application d'une technique. En kendo, il faut prononcer Men quand on attaque sur Men. Avant l'attaque déjà en préparation, KIAI est utilisé pour marquer une volonté d'action, ou bien pour perturber la concentration de l'adversaire. Ça peut être « **Soléééééé** » ( comme le mien ) ou « **Yaaaah** » « **Tooooo** » ( comme pour le Kata.)

Dans un dojo, il y a toujours ce cri. Justement c'est difficile pour certain timide qui débute, Il faut bien lui expliquer ce besoin et d'importance de cri dans la pratique qui accompagne la technique.

**KIAI** s'écrit en deux Kanji : **KI**, désigne l'énergie interne, l'âme, l'esprit, la volonté. Et **AI** (base conjonctive d'AU) ; se rassembler, se réunir. Il s'agit d'une extension du KI, de l'extériorisation d'un cri interne, du souffle-énergie. Donc ce cri n'est pas juste un cri.

En Kendo, on entend aussi le mot **KISEI**, le cri accompagné de la posture, la volonté, la présence, l'attitude surtout physiquement ça doit se voir l'énergie débordante ...

En combat, au lever de Sonkyo, on m'a dit de ne pas crier tout de suite, surtout quand il y a encore une distance importante entre deux Shinai, quand on est encore loin. Pour le passage de grade surtout, on m'a dit de résister, ne pas crier avant l'autre, quand l'adversaire ne peut plus résister à s'agiter, il faut alors le ravager avec mon cri, dominer sa volonté.

Comment gérer ce KIAI ?

J'ai un exemple donné par Iwatate Saburo sensei (8dan Hanshi).

Lever de Sonkyo, on résiste. Ne pas crier en premier. Il faut que l'autre craque avant moi.

Ne pas rester longtemps séparer des pointes de deux shinai inutilement.

Aller rencontrer à son Kensen. La distance où deux shinai commencent à se toucher, s'appelle SHOKUJIN NO MAAI. La bataille de « prendre le centre » commence réellement ici. C'est là on commence à pousser le KIAI. La longueur de Cri n'est pas si importante, mais l'intensité qui compte. Éviter une sorte d'aboiement ou de jacassement. Il faut être classe !

A partir de ce point SHOKUJIN NO MAAI, commence à entrer dans la zone où les Shinai se croisent : KOJIN NO MAAI. Bataille de centre continue jusqu'à ISSOKU ITTO NO MAAI (vers le niveau de Nakayui pour les gens de taille moyen, mais pour les petits c'est un peu plus vers l'adversaire, chaque personne a différente distance d'un pas)

On peut crier à partir de la distance SHOKUJIN et pendant toute la longueur de la zone KOJIN, en contrôlant le souffle, la respiration. Parce qu'à l'arrivée à la distance ISSOKU ITTO NO MAAI, l'autre va donner un assaut. Il faut que je prépare mon assaut, l'énergie soit maximum à ce moment-là... La respiration peut être retenue, le cri doit être conservé, l'énergie cumule, le magma qui monte. Et Boum ! avec un grand KIAI « MEN » : Explosion !!

Mes enfants me disaient souvent « Maman, au lieu de crier sur nous, va au dojo !! » C'est vrai, en rentrant de dojo, je ne veux plus crier...mais tester mon nouveau KIAI peut être reporté pour l'instant. Si le KIAI n'est pas simple cri et aussi exercice de respiration et quelque chose spirituelle, il y a certainement d'autre manière d'améliorer mon KIAI dans l'appartement.