

## Paroles et conseils de Sensei :

Déclarer que dans le budo « La formation de l'esprit est plus importante que la technique. » est sûrement vrai, mais ne sert strictement à rien pour un pratiquant. Il eut été mieux de définir quels états d'esprit il faut employer conjointement aux techniques. Mais avant cela vous devez tout d'abord prendre en considération votre mentalité, votre esprit et votre posture.

*A une époque, j'avais eu comme recommandation de mon Sensei qu'il fallait tester les gens avant de leur enseigner des choses importantes : j'ai compris cela à mon niveau d'alors : je les ai testés physiquement mais ce n'était pas de cela dont il m'entretenait mais plutôt du sérieux, de la profondeur, des valeurs de l'humilité de la sincérité dans leur étude : que voulait ces nouveaux élèves ? le savait il eux mêmes ? quel était leur état d'esprit ?*

**Kusama Sensei :** Le sabre Japonais ne vous appartient pas, il appartient au patrimoine Japonais. »

*Cela signifie que vous devez utiliser celui ci selon les principes de coupe japonais et non selon les vôtres. Tant pour le maniement de l'outil que pour la meilleure façon d'utiliser votre corps.*

**Ohmi Sensei :** « Est ce que votre saisie du sabre est correcte ? Du petit doigt au pouce votre force devrait être 10, 8, 6, 4, 4, et à la base de votre index 8. »

*Et cela que vous utilisiez un bokken ou un iaito*

**Ohmi sensei** « Dans l'étude du kendo on utilise un shinai et l'on cherche le Ki Ken Tai lors des frappes ; dans le travail se référant aux coupes au katana , on utilise Ki Tai Ken »

« Vous ne coupez pas, si vous n'avez pas de déplacements de posture, d'esprit et de respiration corrects, vous jouez juste un rôle. »

**Kobayashi sensei :** « Dans le laido on coupe avec les bras reliés aux hanches. On ne doit pas utiliser les poignets.

**Ohmi sensei :** « Rappelez vous qu'au niveau le plus bas une coupe est faite avec la main, plus tard avec le pied, puis encore plus tard avec la hanche puis au final avec le tandem. »

*Il nous faudra donc entre 30 à 40 de pratique sérieuse et guidée pour mettre cela en place.*

**Kobayashi sensei :** « Pour être ouvert aux remarques, aux enseignements, aux critiques des Sensei, il faut devenir bête.. et par bête je veux dire que vous devez plonger sincèrement dans les enseignements reçus des Sensei, non penser que vous avez tout compris »

« L'humilité et la sincérité vous permettront de recevoir totalement ; cela motivera votre Kyoshi ou votre Hanshi à vous enseigner davantage. »

**Kawaguchi sensei:** « Cette sincérité vous permettra également de maintenir un état d'esprit constant en toutes circonstances ( Heijoshin), de calmer l'esprit , cela facilite la création de l'ennemi invisible du Iai ( kasso teki ) ou alors donnera, lors de pratique à travers les katas, une attitude et des mouvements couronnés de dignité ( Hinkaku )

*Pas de bataille de chiffonnier, ni de bucheronnage*

**Kawaguchi Sensei :** « L'humilité liée à l'envie d'apprendre en permanence est cruciale : Apprendre de votre enseignant principal, Apprendre des autres, Apprendre de vous mêmes, Apprendre de la situation. »

*Cela doit nous interpeller à propos du formatage fort répandu d'un seul professeur...*

*Votre enseignant principal se nomme le shisoo et s'il y en a un qui est le « principal. » c'est qu'il y en a forcément d'autres...*