

HAPO MAC

JUN 2014



IAIDO MAG

La Rédaction

Directeur de la publication	Jean Pierre SOULAS
Directeur de la rédaction	Dominique LOSSON
Rédacteur en chef	Pierre CAUVIN
Mise en page	Pierre CAUVIN

Ont collaboré à ce numéro

Editorial	La commission iaido
La fabrication d'une tsuka	Jean Claude Heudin
La Photo du MOIS	Pierre Cauvin
Stage National de Toulouse	La commission iaido
Stage Koryu de Versailles	Pierre Cauvin
Réflexions sur l'enseignements	Pierre Cauvin
Kono Senseï	Mathias Capron

Publié par



IAIDO MAG est une revue mensuelle éditée par la FFJDA
CNK IAIDO et distribuée gracieusement aux licenciés de la
FFJDA et CNK DR .

Toute reproduction (même partielle) des photos et articles de
IAIDO MAG publiés dans IAIDO MAG sans accord de l'éditeur
est interdite conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la
propriété littéraire et artistique. N°INSS en cours

EDITORIAL

Depuis quelques années nous constatons que l'obtention du 4, 5 et 6ème dan se fait rare en France, mais également dans les autres Pays européens.

Face à ces soucis de développement, plusieurs éléments sont à prendre en considération :

- Au début des années 2000, l'AJKF supprimait le 9 et 10ème dan, de ce fait, une partie des difficultés seraient descendues au niveau des 8 et 7ème dan et ainsi de suite jusqu'au 4ème dan.

- Depuis 4 ans, 6 kata de la ZNKR lai ont évolué, et donc le jury japonais s'attend à voir ces changements lors des passages de grades.

Les kata concernés sont les suivants :

ushiro, uke nagashi, morotte tsuki, sanpo giri, gan men ate, shi o giri.

- La traduction du livret de la ZNKR lai ne sera pas un remède miracle à la performance et à l'obtention des grades.

Car seul l'entraînement pourra vous guider vers la réussite.

- Envoyer à un passage de grade un iaidoka qui n'a pas acquis les fondamentaux de la ZNKR lai, c'est mettre ce dernier en position d'échec.

- L'obtention par complaisance n'est pas une solution.

En effet, c'est voué à un échec futur. Une remise en question est nécessaire afin que l'enseignement du iaido français évolue au rythme de la ZNKR lai.

Les solutions efficaces pour acquérir le savoir, sont les stages nationaux, hauts lieux des évolutions techniques prescrites par les Sensei japonais et européens. Mais là encore, nous constatons un manque de prise de notes, celles qui permettent de mémoriser le changement et de l'enseigner.

La Commission Iaido souhaite une prise de conscience de tous les jurys d'examens, ainsi, se recycler aux techniques d'évaluations et, prendre connaissance des changements dans les kata de la ZNKR lai. Bien sûr, toutes participations seront prises en charge par le CNKDR.

INDEX

Editorial

Page 03

La fabrication d'une tsuka

Page 05

La Photo du MOIS

Page 09

Stage National de Toulouse

Page 10

Stage Koryu de Versailles

Page 12

Réflexions sur l'enseignements

Page 14

Kono Senseï

Page 16

La fabrication d'une tsuka



Tout a commencé avec l'acquisition d'un sabre Koto (période Muromachi) en shirasaya (monture pour le stockage et l'entretien) avec son certificat NBTHK.

Afin de pouvoir pratiquer avec lui, il fallait évidemment lui trouver un koshira adéquat (monture classique du sabre japonais). Après des recherches et une étude de plusieurs mois, j'ai finalement décidé de la réaliser moi-même en respectant autant que possible une méthode traditionnelle. Sur l'image, on peut voir en haut le shirasaya d'origine et juste en dessous, le koshira obtenu.



Dans cet article nous allons nous concentrer sur la réalisation de la tsuka. Dans un prochain article, nous aborderons la pose du samekawa (la peau de raie), puis le tsuka-maki (tressage). La réalisation d'une tsuka ne demande pas de compétence particulière si ce n'est de la patience.

La première étape est de se procurer deux morceaux complémentaires de bois honoki. Ce bois japonais possède toutes les caractéristiques nécessaires pour ne pas « attaquer » à la longue la soie du sabre. Veillez à acheter du bois âgé de plusieurs années de façon à assurer sa stabilité.



La seconde étape consiste à dessiner avec un crayon la forme de la tsuka, puis à reporter la forme de la soie du sabre sur les morceaux de bois. Vous remarquerez que j'ai indiqué sur toute la longueur l'épaisseur de la soie mesurée avec un pied à coulisse.

Ensuite, avec une Dremel (outil précieux), j'ai commencé à évier l'emplacement de la soie dans la future tsuka.

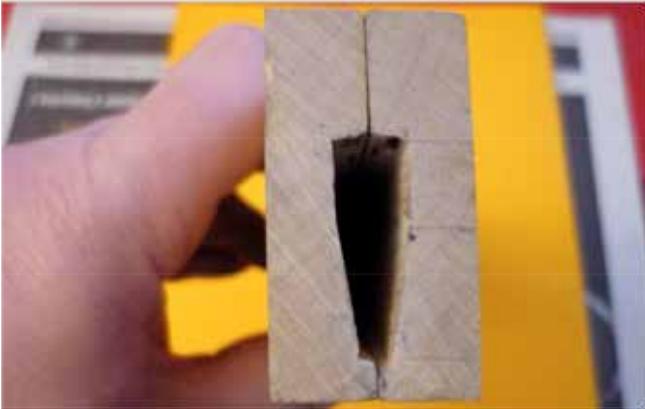


Afin de ne pas enlever trop de matière, j'ai percé à plusieurs endroits avec la profondeur à retirer. Une fois la majeure partie enlevée, j'ai continué avec des ciseaux à bois pour finir à la lime.

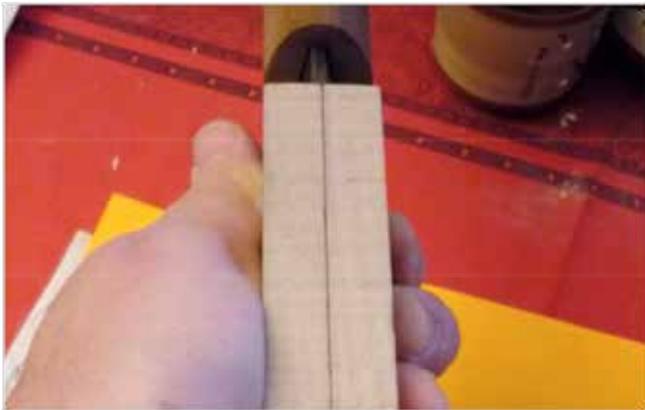
Cette partie est longue et il faut de la patience. En outre, il faut être très prudent pour ne pas se blesser : toujours le ciseau vers l'extérieur dans le sens des nervures du bois et gare aux mains !



La finition est réalisée au papier de verre, toujours dans le sens de la longueur. Testez fréquemment en plaçant la soie du sabre dans l'emplacement afin de ne pas enlever trop ou pas assez de matière.

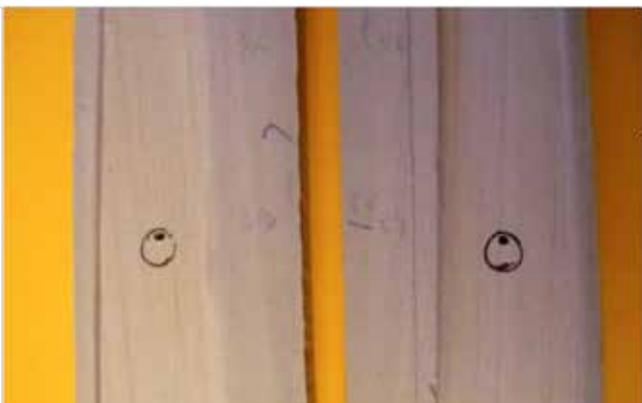


Une fois mis l'un contre l'autre, les deux morceaux honoki de bois doivent alors reproduire le plus parfaitement possible la forme de la soie du sabre.



Testez la tsuka en assemblant temporairement les deux parties. La soie du sabre doit parfaitement se glisser à l'intérieur.

Il convient d'ajuster si nécessaire en limant progressivement les endroits où l'on détecte des frottements. Ceux-ci peuvent être mis en évidence en utilisant par exemple du papier carbone.



Avant de procéder au collage, marquez l'emplacement du trou pour le mekugi en perçant un petit trou avec la Dremel.



Procédez au collage des deux parties de la tsuka. Traditionnellement, les japonais utilisent de la colle de riz. Personnellement, j'ai opté pour une colle à bois blanche de très bonne qualité.

Veillez au parfait ajustement des deux parties et maintenez l'ensemble fortement serré avec des étaux. Laissez sécher au moins 24 heures.



Une fois la tsuka collée, vérifiez une nouvelle fois l'ajustement avec la soie du sabre. Puis, découpez à la scie aux dimensions finales de la tsuka en suivant le tracé initial sur le bois.



Tracez à l'ouverture de la tsuka la forme ovale finale que vous souhaitez obtenir en reprenant par exemple la forme ovale du fuchi.

Selon la taille de vos mains, vous pouvez opter pour une tsuka assez fine ou plus large. Puis commencez à enlever de la matière en débutant par les arrêtes. J'ai utilisé la Dremel pour ce faire.



Il faut utiliser du papier de verre gros grain pour enlever très progressivement la matière et obtenir la forme finale de la tsuka. Cette phase est de loin la plus longue et il faut s'armer de patience.

Procédez en plusieurs étapes. Au fur et à mesure que vous vous rapprochez de l'objectif, utilisez du papier de verre de plus en plus fin. Poncez toujours dans le sens du bois, c'est-à-dire la longueur.



Voilà le résultat obtenu après ponçage. Il convient alors de couper à la scie les extrémités à la bonne longueur.

Testez une nouvelle fois latsuka sur le sabre et vérifiez en le tenant des deux mains que vous avez un bon teno-uchi.



Pour continuer, vous devez avoir un ensemble fuchi-kashira adapté à la taille de votre sabre. Si vous montez un ensemble d'époque, évitez ceux provenant d'un wakizashi (sabre court) car leur taille n'est pas adaptée pour un katana.

Tracez sur la tsuka l'emplacement du fuchi, puis enlevez la matière progressivement avec une lime fine. Essayez fréquemment de placer le fuchi de façon à obtenir un parfait ajustement. On doit pouvoir le placer et l'enlever sans forcer.



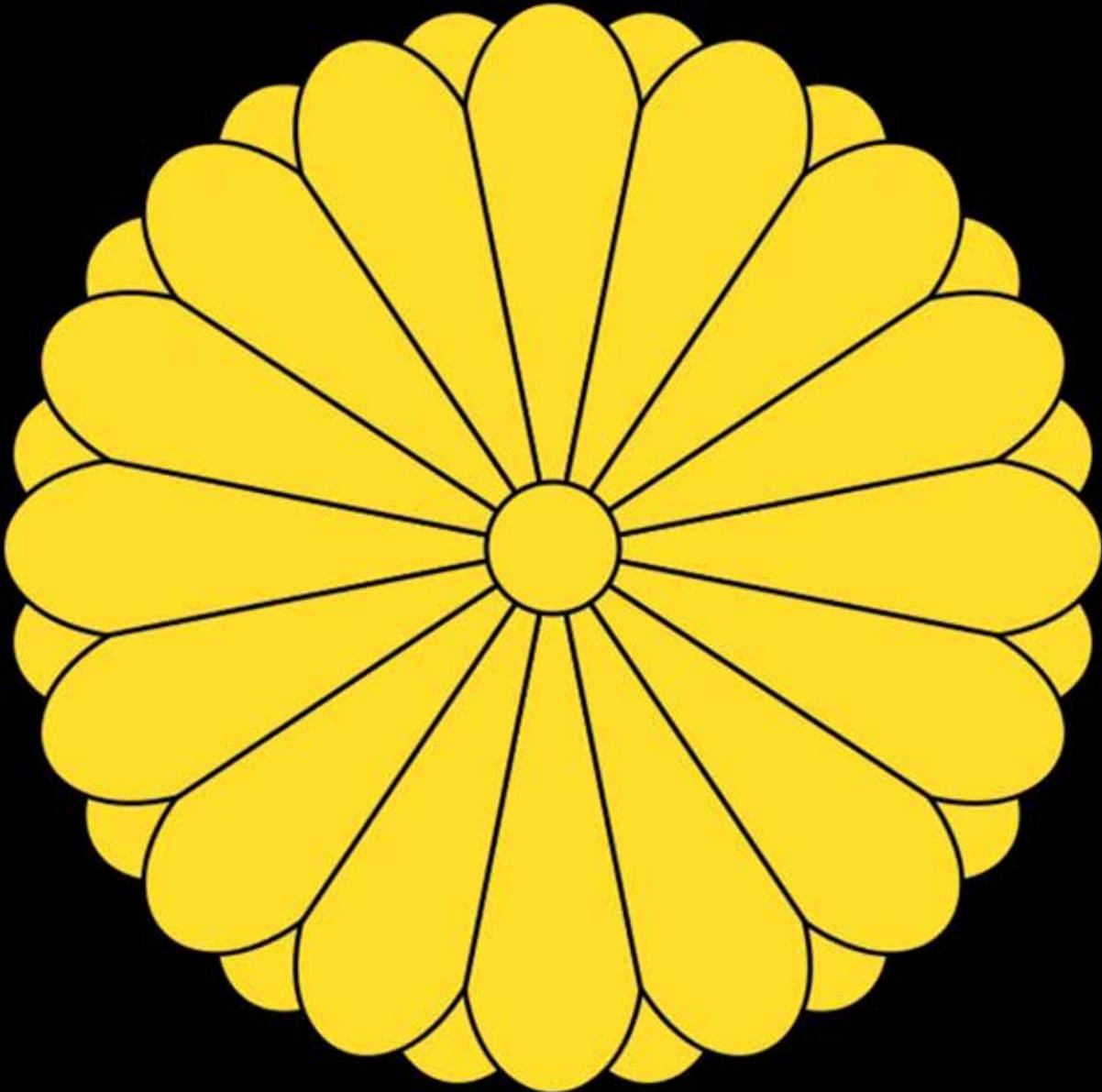
Procédez de la même manière pour le kashira. Une fois ajusté, n'oubliez pas d'enlever la partie de bois au centre qui permettra de passer plus tard la tresse. Là aussi, le kashira doit tenir sur la tsuka tout en pouvant être enlevé sans forcer.



A ce stade, il convient de tester l'ensemble sur le sabre avec tous les éléments nécessaires au montage final : fuchi, kashira, tsuba, sans oublier les deux seppa. Il peut être nécessaire de procéder à des ajustements minimes sur la tsuka ou sur l'une des pièces, en particulier l'ouverture du fuchi de façon à obtenir un ajustement parfait.

La première phase de réalisation de la tsuka est achevée. Dans un prochain article nous verrons comment poser le samekawa, c'est-à-dire la peau de raie qui recouvre traditionnellement la tsuka et lui assure une parfaite rigidité.

La Photo du MOIS



Ces symboles, on les appelle mon ou kamon. Ce sont des insignes utilisés pour identifier un individu ou une famille. Alors que mon est un terme général qui peut se référer à n'importe quel de ces symboles, kamon fait spécifiquement référence aux emblèmes utilisés pour identifier une famille. C'est l'équivalent de notre blason et armoiries dans l'héraldique occidentales.

Le plus célèbre kamon reste celui de la Famille Impérial,
le chrysanthème à 16 pétales.

Stage National Toulouse 19 et 20 avril

Le 17 avril dernier....

La délégation CNKDR attend en correspondance les 3 sensei Japonais, puis s'envolent ensemble vers Toulouse. A Blaniac Robert Rodriguez accueille le groupe et l'accompagne jusqu'à l'hôtel.

Après 2 heures de repos, la délégation prépare le contenu et l'organisation du déroulement du stage. Vient ensuite l'heure du repas.

Le 18 avril matin, dans la ville de Foix : visite guidée de son château, découverte de l'histoire des Comtes de Foix dont celle du célèbre Henri IV, qui fut roi de France.

Le samedi 19 avril, dès 9h00 arrivée des Sensei dans le Dojo, situé sur le site du CREPS de Toulouse.

Présentation de la délégation soutenu par un bref discours du représentant de la AJKF et du CNKDR, devant les 120 iaidoka inscrits ; à noter la présence de pratiquants venus d'Espagne, du Portugal, et même de Tahiti.

Démonstration des 12 kata du Zen Ken Ren lai par Tanno sensei tandis que Aoki sensei commente et explique en détails leurs fondamentaux. Répartition des stagiaires en groupes de travail et pratique assidue sous la houlette des sensei.

Voici ci-dessous, les kata demandés dimanche après-midi, lors des passages de grades ainsi que les taux de réussites...

Kata du passage de grades du 20 avril 2014

1 Dan	2 Dan	3 Dan	4 Dan	5 Dan
MAE (si handicap KESA GIRI)	MAE (si handicap KESA GIRI)	MAE (si handicap KESA GIRI)	1 KORYU	2 KORYU
TSUKA ATE (si handicap MOROTE TSUKI)	TSUKA ATE (si handicap MOROTTE TSUKI)	TSUKA ATE (si handicap MOROTTE TSUKI)	UKE NA- GASHI (si handicap KESA GIRI)	UKE NA- GASHI (si handicap KESA GIRI)
SANPO GIRI	SANPO GIRI	SANPO GIRI	MOROTE TSUKI	MOROTE TSUKI
GAN MEN ATE	GAN MEN ATE	GAN MEN ATE	GAN MEN ATE	SHI HO GIRI
SHI HO GIRI	SHI HO GIRI	SHI HO GIRI	SHI HO GIRI	

Inscriptions et reçus

Grades	Inscrit	Reçu
1 Dan	18	17
2 Dan	8	7
3 Dan	8	3
4 Dan	12	4
5 Dan	4	0

Au sujet des passages de grades je vous invite à lire l'édito de ce numéro.

Le CNK laido tient à remercier l'ensemble des personnes qui ont contribué au bon fonctionnement et à l'organisation de ce stage national.

Nos remerciements à :

Robert Rodriguez, François Laustriat, Jean-Pierre Monna, Joan Cresp, Maxime Hahusseau, Dominique Faure et tous ceux qui ont travaillé dans l'ombre de ce séminaire.



Les sensei et les stagiaires



Le jury d'examen : Aoki, Tanno, Takahashi, Rodriguez, Demuyck, West Sensei



Stage Koryu Versailles 7 et 8 juin

Le samedi 07

Ouverture des portes à 8h30 au Gymnase Montbauron à Versailles pour accueillir la trentaine de participants venus de Belgique, de Chambéry et d'Île De France. Après un échauffement donné par Jean Tirel et composé de divers kihon et d'une démonstration de la série de Setei iai dans une moiteur orageuse, deux groupes de koryu ont été formés.

Muso Shinden Ryu sous l'égide de Philippe Merlier 6ème Dan et Dominique Losson 5ème Dan ont travaillé les séries de l'école et Tamiya Ryu par Arthur Degand 5ème Dan et Yves Magat 5ème Dan, Patrick Demuynck n'ayant pu venir pour des raisons personnelles.

Chaque groupe a étudié ses kata en détails et a permis à chacun d'approfondir sa pratique dans une ambiance studieuse mais joviale.

Cette première partie du stage s'est terminée vers 17h00. La sayonara party regroupant une dizaine de convives ont pu décompresser et échanger sous le

soleil versaillais. (NDLR A noter que les convives ont pu apprécier durant le repas une belle démonstration du savoir encyclopédique de Jean Tirel sur les us et coutumes des parisiens dans les années 20...)

Le dimanche 08

Après les orages de la nuit, les participants ont pu continué leurs pratiques dans leurs écoles respectives et ceux qui désiraient passer un grade ont été placé dans les mains expertes de Franck Cengizalp pour la matinée.

Le passage de grade s'est rapidement déroulé et tous ont été reçus à leur examen.

Nous espérons que le prochain stage koryu connaîtra plus de succès encore.

Nos remerciements :

Richard Chardonnet et Yves Magat pour l'excellente organisation de ce stage. Merci à eux.

Grade	Inscrit	Reçu
1 DAN	3	3
2 DAN	2	2



Réflexions sur l'enseignement



Shobu ou L'importance de percevoir le Sen.

Bien que le kata se compose de mouvement prédéterminé, son essence se trouve dans la transcendance des limites prescrites. En d'autres termes, le shōbu ou affrontement est gagné en concevant une méthode de perception du sen (initiative) au moment où les deux sabres se croisent à la distance d'attaque.

Dans le tachi-no-kata avec les sabres longs, l'attaque initiale est faite après avoir vu l'opportunité (ki wo mite), mais dans le kodachi-no-kata avec le sabre court, l'action avant la contre-attaque est décrite comme l'entrée directe pour forcer une opportunité (irimi). Il est à noter que la création de cette chance de victoire est très importante, mais de nos jours peu d'attention semble être apportée à cette notion dans l'enseignement.

Dans la première explication officielle du kata qui a été faite quand l'ensemble a été formulé, il est mentionné que les numéros 1, 2, 3 et 5 sont gagnés par sen-sen-no-sen, et les 4, 6, et 7 par go-no-sen;

mais aucune référence n'est faite au kodachi-no-kata.

Le professeur Mitsuhashi explique l'utilisation de ces deux variétés de sen pour atteindre la victoire. Il a enseigné à l'école Normale Supérieure de Tokyo et à l'Université Keio, et était un membre actif de l'Académie Japonaise du Budo. Ses interprétations de sen-sen-no-sen et go-no-sen m'ont été extrêmement utiles au moment d'enseigner aux étudiants, et je voudrais partager ses idées avec vous.

“ Depuis les temps anciens, l'opportunité d'atteindre la victoire a été exprimée avec le terme “sen”. Dans le Nippon Kendo Kata, les deux variations sen-sen-no-sen et go-no-sen sont utilisées pour avoir l'avantage, et ces principes sont insufflés dans les formes de référence. Sen-sen-no-sen consiste à gagner par l'anticipation (avant que la technique de l'adversaire ne commence), alors que go-no-sen consiste à obtenir la victoire par un mouvement réflexe conditionné.

Particulièrement dans les sports où le résultat est décidé en un instant, il n'y a pas d'autre manière

de gagner en dehors de l'utilisation d'un mouvement réflexe ou d'anticipation. Bien sûr, aucun des deux n'est nécessairement exclusif, et il y a des moments où ils sont si proches qu'il est impossible de les différencier. Il y a aussi des occasions où ils sont coordonnés. Bien que la relation entre les deux est variée, le principe de base est toujours axé sur l'anticipation ou le réflexe. Dans le kendō, sen-sen-no-sen sert à gagner au travers d'une perception vive des intentions de l'opposant, et go-no-sen au travers d'une réaction réflexe.”

C'est un concept assez compliqué à saisir, mais pour démontrer son propos il explique le raisonnement des kata 1 et 6 dans lesquels il catégorise les chances de victoires observables et les chances de victoires psychologiquement nuancées.

En ce sens, il est normal de classer les techniques en shikake-waza (attaque), ai-uchi (attaque simultanée) et ōji-waza (contre-attaque). Dans shikake-waza, on obtient la victoire par l'anticipation (sen-sen-no-sen), tout comme on l'obtient par une action réflexe (go-no-sen). De la même manière, il y a



sen-sen-no-sen et go-no-sen dans ai-uchi et ōji-waza. Si quelqu'un ne peut déterminer la perspective importante, elle ne pourra pas être comprise simplement en regardant le kendō. Les protagonistes doivent être capables d'observer l'esprit de l'autre et, dans le but d'interagir sur ce plan, les points essentiels doivent être étudiés avec attention durant l'entraînement quotidien. C'était l'argumentation du professeur Mitsuhashi.

Dans le kendō moderne, l'explication officielle du kata (Kata no Kaisetsu) ne peut pas être comprise uniquement par la perspective des chances observables de victoires, mais peut être clarifiée au travers de la théorie du "sen" de Mitsuhashi et les moyens d'atteindre la victoire (par l'anticipation ou le réflexe). Quoi qu'il en soit, le problème reste de savoir comment mettre en pratique concrètement cette théorie quand on enseigne aux débutants. Comprendre un concept et l'enseigner sont deux choses différentes.

Je voudrais vous citer un passage du travail de Ōta Ryūhō pour vous donner des pistes afin de surmonter ce problème :

Sen-sen-no-sen: Il en existe deux types – tangible avec la forme (ukei), et impalpable sans la forme (mukei). Le premier se réfère à l'application de la pression en premier et, juste au moment où l'opposant est sur le point de réagir, d'attaquer avant lui en évitant de saisir avec précision son mouvement.

Le sen-sen-no-sen impalpable est le fait de vider d'abord le ki de l'opposant puis, comme son "intention de frapper" se manifeste, et que le pressentiment (nioi) de la cible visée résonne dans votre propre cœur, de répondre en attaquant avant que son attaque puisse se former. (nioi-no-sen).

En combinant les idées d'Ōta de sen-sen-no-sen tangible (ukei) et impalpable (mukei) avec la théorie du sen de Mitsuhashi et en l'enseignant aux débutants, j'ai pensé qu'un sens du réalisme pouvait être créé. Dans la question des formes de références dans le kata, le fait de saisir la théorie du sen alors que la distance est verrouillée va permettre même aux débutants de ressentir un réalisme dans sen-sen-no-sen avec le choc du ki au Yaa!

De cette façon, il est possible d'obtenir une direction à suivre pour l'enseignement du kata aux débutants avec le sen-sen-no-sen tangible, et avec le sen-sen-no-sen impalpable pour les pratiquants plus avancés. Quand on enseigne à des novices, le fait de concevoir ukei sen-sen-no-sen (attirer, exhorter, ou faire attaquer l'opposant en premier) va élever le sens du réalisme en estimant l'opportunité d'attaque dans le kata, et va aussi faciliter l'apprentissage du ai-ki (ki mutuel et harmonieux).

En allant vers un processus de minimalisation ou de réduction du mouvement pour les pratiquants plus avancés, il est possible d'ouvrir une voie vers nioi-no-sen où l'intention de l'opposant est ressentie plutôt que vue. Donc, en combinant les théories adoptées par ces deux professeurs, les pratiquants débutants et experts peuvent tous bénéficier grandement de l'étude du kata.

Suite au prochain numéro

PORTRAIT DE KONO YOSHINORI



pendant l'ère Meiji, les japonais ont progressivement changé leur façon de bouger et cela en quelques décennies. En étudiant les peintures d'époques, les e densho (signifie «transmettre aux générations futures.») Ainsi que les premières photos du Japon, Kono sensei a découvert la façon traditionnelle de marcher qui contrairement à la manière occidentale (en avançant le bras et la jambe opposée) se caractérisait par le fait de garder les bras le long du corps sans vriller la colonne vertébrale, cette marche se nommait Namba Aruki.

Kono sensei ne remet pas en cause les changements que l'histoire a apportés dans la pratique en générale, il cherche uniquement à faire découvrir ou redécouvrir les gestes des adeptes du passé, c'est une sorte de devoir de mémoire, savoir d'où le peuple japonais vient, c'est son héritage que Kono sensei s'efforce de transmettre mais pas uniquement au Japon, il échange avec des pratiquants de tout horizons, afin de démontrer que la façon d'utiliser son corps d'une manière martiale traditionnelle permet une pratique efficace et dans la longévité.



Pour certains le nom de Kono Yoshinori ne dira peut être pas grand-chose, il fait pourtant parti des Maître contemporains du monde du BUDO, il y fait même office de référence.

Lorsqu'on le voit pour la première fois, une impression de saut dans le passé vous submerge, car Kono sensei est en permanence en tenue traditionnelle. Encore un original aux yeux de certains ? Pas du tout, plutôt un travail de recherche de travail corporelle poussé à son paroxysme.

Kono sensei est un chercheur dans le monde des Bujutsu (Bu : guerre, Jutsu : techniques), il a comme objectif de redécouvrir les secrets des adeptes du passé et le gros de cette recherche est basée sur une utilisation différente du corps.

C'est avec une profonde tristesse qu'il démontre que

Kono sensei commença la pratique non pas comme beaucoup d'experts dès l'enfance mais comme il le dit lui-même à la 21e de l'ère Showa, il été alors âgé de vingt deux ans. C'est son besoin de comprendre la nature de l'être humain qui l'a poussé non pas vers la religion ou la philosophie par l'expérimentation par le corps et son ressenti. De son propre aveu Kono sensei n'a jamais été un grand adepte du sport, mais l'univers des Bujutsu et Budo lui convenait beaucoup plus.

Il débute au Hombu Dojo de l'Aikikai et se rapproche rapidement de Yamaguchi sensei, il devient même son principal Uke vers 1975. Il étudie le Kashima shin ryu puis d'autres écoles anciennes tel que le Neigishi ryu école de shuriken jutsu (littéralement « techniques de la lame cachée dans la main » Shuriken : lame derrière la main, Jutsu : techniques). La pratique du shuriken a énormément apporté à Kono sensei dans son travail au sabre (la lame si on y prête attention suit la même trajectoire d'une coupe au sabre).

Je pourrais vous parler de Kono sensei pendant des heures, mais j'aimerais insister sur le fait de l'importance d'aller à la rencontre de maîtres tel que lui, pour nous ouvrir à une toute autre pratique. J'ai eu la chance de participer à un de ses stages « Master Class » organisé par Léo TAMAKI, j'ai même eu l'occasion d'un échange avec Kono sensei lors d'un travail Naginata contre Ken à ce moment précis on ressent instantanément ce que doit être l'engagement et la notion de Ma-ai, cela a été un bouleversement autant physique que psychologique, j'ai depuis remis en question tout mon parcours et ciblé de nouveaux objectifs dans la Voie que j'ai décidé de prendre.

Mais certains me diront, mais quel est le rapport avec le seitei iai, pour moi nous utilisons par moment notre corps de façon trop confortable ou trop habituelle, cela a pour conséquence une pratique de confort, il faut s'efforcer d'utiliser son corps d'une façon plus martiale pour être en accord avec les principes et aspects de la pratique du iai.

Nous utilisons notre corps ou plutôt qu'une partie de notre corps dans la pratique d'une manière occidentale alors que dans les Nihon Bujutsus* les principes fondamentaux sont par exemple de ne pas pousser dans le sol et de ne pas vriller son corps. J'ai vu Kono sensei démontrer le principe d'utilisation du corps dans son ensemble dans un mouvement d'iaijutsu afin de nous montrer ce que pouvait apporter cette manière

de bouger dans un travail de nukitsuke . J'ai depuis cet instant décidé de remettre toute ma pratique du sabre en question, j'ai compris par mon corps la différence, rien ne sert de trop réfléchir ou intellectualisé tout cela, il faut juste le ressentir dans son être à mon avis.

J'ai aussi commencé la pratique du Shuriken jutsu et là encore j'ai compris par l'expérience concrète du ressenti corporel, les enseignements de Kono sensei ont cela de fascinants car ils encouragent tout un chacun à faire ses propres recherches. J'ai donc réalisé moi aussi que le lancer de shuriken se rapprochait de la trajectoire qu'une lame prend lors d'une coupe. Ma recherche va plus loin que ne vouloir rien de plus que de planter à tous prix, mais plus réaliser que la force n'est pas primordiale dans cet exercice, mais plutôt une recherche de relâchement total du corps et aussi de l'esprit.

