

L'IMPORTANCE DU SUBURI DANS LA PRATIQUE DU KENDO

Les suburi sont des exercices exécutés en général au début de chaque entraînement avec le shinai ou le bokuto. Exercice généralement collectif sous la direction du professeur, il autorise la correction immédiate et permanente du geste. L'exécution des suburi est primordiale pour l'acquisition des coupes fondamentales du Kendo. Pour le débutant, le suburi est une phase essentielle de l'entraînement au cours de laquelle il va faire l'apprentissage du maniement du sabre et de la coordination des gestes des bras et des jambes dans l'exécution des coupes.

Le pratiquant confirmé a souvent tendance à assimiler le suburi à un simple échauffement. C'est une conception erronée. Le suburi doit être considéré comme une phase aussi importante que l'uchi-komi ou le keiko. Il doit être pratiqué avec sincérité et application. Le suburi nécessite donc une grande concentration rendue possible par l'absence de l'opposition d'un partenaire. Aussi est-il possible de s'attacher d'abord aux attitudes de base: position des pieds, du bassin, recherche de l'équilibre du corps, garde chudan. On peut d'ailleurs élargir ce propos à toutes les phases de la pratique du Kendo: songez toujours avant et après une action à adopter les attitudes fondamentales. Il convient en conséquence d'éviter à tout prix une exécution machinale du suburi. Enfin la qualité de l'exécution doit toujours primer la quantité.

Une trop grande quantité de suburi conduit souvent à une détérioration du geste. A partir de ce moment-là, la pratique devient fatigante mais inutile !

La polarisation sur la seule vitesse conduit aussi à réduire l'amplitude de l'armé et à arrêter l'action des bras dans l'exécution de l'uchi. L'action des mains ne peut être correcte si les épaules sont contractées ou si l'on essaye de donner de la force au shinai avec les épaules.

La recherche de la vitesse doit être progressive. Exercez-vous au début lentement en effectuant de grands déplacements et en faisant décrire à votre shinai de grands arcs de cercle.

Lorsque vous aurez maîtrisé la coordination, la vitesse viendra d'elle-même sans effort particulier.

On peut d'ailleurs élargir ce propos à tous les exercices du Kendo.

N'oubliez pas les principes essentiels au respect desquels vous devez veiller chaque fois que vous pratiquez le suburi:

- - une bonne attitude de départ (position des pieds, des mains sur le shinai, garde chudan)
- - des mouvements de grande amplitude (armez en grand la main gauche toujours au-dessus du front, serrez la main gauche en armant)
- - pas de force dans les épaules
- - dans l'exécution de l'uchi allonger complètement les mains et veillez au shimeru
- - soyez attentifs au rythme du déplacement
- - le kiai
- - la concentration (ne jamais s'exercer machinalement)

En respectant ces principes vous ferez rapidement des progrès qui vous permettront d'aller plus en avant dans l'étude du Kendo.