

Women in laido 5

Par **Irene Galleano**, 3e dan laido, championne d'Europe et d'Italie (Kiriyoku.it, 13 mars 2026)

La fin du mois de février et le début du mois de mars ont été, pour moi, une période très intense d'un point de vue de l'apprentissage du laido. En effet, à peine revenue du Japon, j'ai dû repartir immédiatement pour la France afin de participer à mon premier séminaire Women in laido animé par Takizawa Sensei.

Pour la première fois, j'ai réussi à faire l'expérience de certaines nuances du laido que je n'avais jamais saisies. Il est vrai qu'il n'existe pas un laido pour les hommes et un laido pour les femmes, il n'y a qu'un seul laido, comme cela a été réaffirmé plusieurs fois au cours du séminaire, mais il y a des hommes et des femmes qui pratiquent le laido. De ce fait, on fait inévitablement l'expérience de certaines différences fondamentales.

Mon principal modèle a toujours été celui de l'homme occidental et, après ces deux journées de stage, j'ai compris combien de nuances de diversité m'avaient échappées pendant ces sept années. Ce n'est pas seulement une question de la façon de s'habiller, de porter le sabre, de comment le manipuler pour éviter les accidents dûs à un corps différent de celui qui a créé le laido, mais c'est par-dessus tout une question d'énergie.

Dans mon quotidien, le laido dont j'ai l'expérience est purement un monde masculin, fait de force et de prestance physique. Un monde où paraître plus puissant est un avantage par rapport à ceux qui sont plus menus, car on attire mieux le regard, car on semble plus beau à regarder. Cependant, lorsque j'observe le laido qui m'entoure, cela semble tapageur, alourdi de superpositions inutiles qui n'ont pas lieu d'être, car c'est un art martial du geste simple, naturel. Du silence.



Dans le laido de Takizawa Sensei, cette différence apparaît de manière frappante. Chaque mouvement est net, précis, calme. Cela ne signifie pas qu'il soit moins efficace ou plus faible, mais au contraire, c'est une démonstration parfaite de la manière dont l'énergie devrait être dirigée pour être efficace. Elaine Sensei m'a rendu ce concept très clair lorsqu'elle m'a apporté une correction personnelle. Selon elle, mon laido a des bases solides et est très énergique : dans l'ensemble, c'est une bonne façon de pratiquer. Cependant, mon plus grand défaut actuellement est justement d'avoir trop d'énergie et de ne pas savoir où la diriger, comment la canaliser pour

qu'elle soit placée uniquement là où elle est nécessaire.

Kanto Sensei m'a ensuite donné une correction très importante, sur laquelle je vais devoir travailler longtemps : je dois apprendre à couper avec les pieds. Je pense que c'est une grande lacune de mon laido et c'est probablement l'erreur la plus courante dans le contexte européen : nous avons l'habitude de penser que la coupe part des bras et du dos, qu'il est nécessaire d'utiliser la musculature à partir de la taille, et même si on nous répète que c'est une erreur, nous recherchons tous la sensation d'une coupe puissante, d'un sabre qui fait un beau sifflement, bien que cela ne soit absolument pas nécessaire pour construire un laido efficace.

En observant Takizawa Sensei, en revanche, il est évident que dans le haut du corps il n'y a aucune force ou rigidité, mais que toute l'énergie provient des jambes et, pour citer Kanto Sensei, des pieds. Ce n'est certainement pas une nouveauté, ni une correction qui ne m'ait jamais été faite par les Sensei italiens, mais observer sur le vif une utilisation du corps à laquelle je ne suis pas habituée a certainement créé dans mon imaginaire un modèle vers lequel tendre avec le temps.



Le thème principal du séminaire portait précisément sur l'utilisation du corps et sur la manière d'adopter une posture correcte. Selon les propos de Takizawa sensei, une posture correcte permet d'éviter certaines petites erreurs qui surviennent habituellement et en masque d'autres qui, sans l'aide du corps, seraient beaucoup plus évidentes. En observant la posture de Sensei, les deux choses qui m'ont le plus frappée ont été la distance entre les pieds et l'utilisation du talon du pied gauche. En effet, dans ma conception du laido, les pieds sont toujours écartés et, en fait, plus ils sont écartés, plus le Kata est

esthétiquement beau à voir. En partie, mon opinion est vraie, car une posture avec les pieds trop rapprochés n'est pas correcte. Souvent, cependant, j'ai le sentiment que cette recherche de l'esthétique fait perdre l'efficacité du corps et la capacité à pouvoir poursuivre, dans un contexte réel, un combat éventuel.

La deuxième grande différence réside justement dans l'utilisation du talon du pied gauche. En observant ce détail, je me suis rendu compte à quel point toute ma posture était incorrecte. En ne prêtant pas suffisamment attention à ce détail, tout mon laido se retrouve décalé vers l'avant et en déséquilibre. On m'a répété plusieurs fois au fil des ans le concept de devoir penser à une ligne imaginaire qui part du sommet de la tête et se termine exactement au milieu entre mes pieds, mais, une fois encore, en réfléchissant à cette idée, mon attention s'est portée sur le haut du corps, le dos et le contrôle des hanches, ce qui, cependant, s'est avéré incorrect car en poussant le bassin en avant et les épaules en arrière, je perds ainsi la ligne du dos. En portant mon attention sur le bas du corps et sur le talon, tout mon centre de gravité se déplace vers la position correcte, légèrement plus en arrière que celle à laquelle je suis habituée, ce qui me permet, en fait, de mieux gérer les déplacements à effectuer pendant l'exécution des Kata.





La plus grande découverte que j'ai apprise lors de ce séminaire est le fait que le laido peut, à tous égards, être adapté à des morphologies différentes et qu'il n'est pas nécessaire d'essayer d'imiter un laido masculin pour le rendre efficace. Une question qui m'a surprise pendant le stage a été posée, à nous les pratiquantes, par Takizawa Sensei : elle a demandé qui parmi nous portait du maquillage en ce moment. Une question qui peut sembler banale, mais qui selon moi résume le concept fondamental de cette découverte : il ne faut pas renoncer à ce qui nous fait sentir entières et à l'aise, même dans ce contexte. Naturellement, cela ne peut pas être quelque chose de voyant, qui distrait ou qui attire l'attention, mais qui fait tout de même se sentir à l'aise celles qui l'utilisent. J'ai appris qu'il n'est donc pas nécessaire d'imiter un modèle masculin pour que le laido soit efficace, mais que je peux et dois apporter toute ma personne, y compris ma féminité, dans la pratique.

Le laido est le même pour tous, mais cela ne signifie pas pour autant qu'il doive être uniformisant et uniformisé. Il n'est pas nécessaire que j'imité le laido des autres, même dans la manière dont il est vécu, mais je dois en construire un qui soit fait sur mesure pour moi.

Dans ce « moi » réside également mon être femme.



KIRYOKU