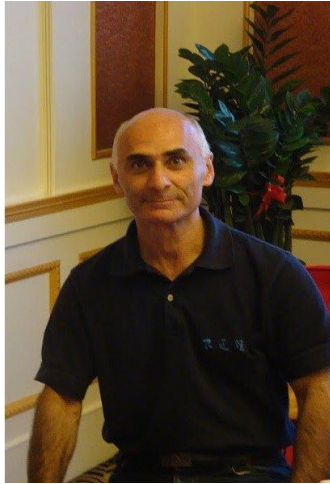


Alain HAGOPIAN

Professeur d'Arts Martiaux



Début en **KARATE DO** en 1968 à Marseille.
5^{ème} dan FEKAMT-Style Shotokai
Référent Shotokai à la FEKAMT

-

BEES 1^{er} degré – DEJEPS
Formation principale auprès
Des senseï : Mitsusuke HARADA et Tetsuji MURAKAMI

Début en **KENDO** en 1978
Kendo Renshi 7^è dan
Arbitre national - Juré d'examen national

-

BFHEK
Formation principale à O.U.S.H. (Université d'Education Physique d'Osaka)
Auprès de Masao SAKUDO Senseï - kendo Hanshi 8^è dan

Début en **DA CHENG CHUAN - I CHUAN** en 1990
Formation principale à Da Tong (Chine)
Auprès de Maître GUO GUI ZHI

LE KATA DANS LE KARATE DO SHOTOKAÏ

KARATE DO SHOTOKAÏ, LE KATA, L'UTILITE

Je voudrais aborder ici un point important du Karaté, celui des katas et de leur utilité. Malgré mes quelques cinq décennies de pratique des arts martiaux, devant une telle entreprise Je suis conscient des limites de ma connaissance. Pour cela j'ai pensé qu'il serait préférable et plus humble de synthétiser les documents inestimables écrits par de grands senseï du Karaté et du Judo comme Shigeru EGAMI et Tsutomu OSHIMA senseï ainsi que Monsieur Michel MAZAC et permettre ainsi d'avoir un précis de qualité sur le ce thème si particulier du Kata. Avant d'aborder les caractéristiques de l'apprentissage du Kata dans le Karaté do Shotokaï, il me paraît nécessaire de rappeler quelle était la place du kata dans la civilisation japonaise, son importance dans le cadre général de l'apprentissage d'un art ou technique quelle qu'elle soit. En effet, le kata est un élément ; une donnée intégrante de la culture japonaise et aussi longue que soit cette introduction, elle me semble nécessaire tant pour le Karatéka que pour la personne simplement intéressé par une connaissance juste de cette civilisation.

Ces nécessaires précisions pour tenter de cerner une notion complexe de la Tradition japonaise devraient permettre une meilleure approche des katas propres au Karaté do pour les pratiquants. Le kata est une philosophie de l'acquisition des connaissances et son origine remonte à une époque très ancienne. Sa naissance est liée au bouddhisme. Un des éléments essentiels dans le bouddhisme japonais est la notion « d'éveil originel » (*hongaku*) qui a eu de nombreuses influences, entre autres dans le confucianisme, touchant par ce biais ce qu'on appelle communément les « voies » (*dô*). Le principe de cet éveil originel repose sur la formule suivante :

SHIKI SOKU ZEKU La forme n'est rien d'autre que le vide
 KUSOKU ZE SHIKI Le vide n'est rien d'autres que la forme
 SHINMU KEIGEI Donc le mental est sans entrave

Grâce à ce fonctionnement libre, toute connaissance peut-être vécue comme absolu. Ceci a profondément marqué les arts japonais. Les japonais ramènent la réalité à un principe unique. Le principe de l'éveil originel a depuis le Moyen Âge japonais profondément imprégné la pensée japonaise. Il en a résulté entre autres choses dans les voies (artistiques et guerrières) que la pratique est une fin en soi. La réalisation ultime est dans chaque geste. L'apprentissage est nécessaire et long. Il faut que chaque forme soit le tout. Il ne faut pas penser à autre chose, il existe une identification à la chose effectuée. Cette conception de la maîtrise d'un art se fait par l'étude de la forme. Et cette forme n'est autre que le kata.

La notion de kata implique deux éléments essentiels : le corps et l'esprit. Cette importance du corps et de l'esprit est due en grande partie à l'évolution du bouddhisme japonais et notamment sous l'impulsion du moine Dôgen (1200-1253). L'originalité de sa théorie exprimée dans la formule lapidaire était « *shinshin datsuraku* » que l'on peut traduire par « le corps et l'esprit s'éloignent ou tombent », ceci dans le sens d'une libération de l'attachement à soi-même et par conséquent de l'attachement aux choses de ce monde. Sa théorie eut un impact très important sur la civilisation japonaise, à savoir que c'est la façon de procéder qui détermine la véritable spiritualité, le corps précède le spirituel. Ce dernier élément s'établit à partir de l'expérience du corps. Ce qui, au demeurant, implique la nécessité de l'exercice, du kata comme procédé d'apprentissage par le corps tout en permettant l'accès à une certaine spiritualité. L'exercice n'est pas seulement un entraînement à la technique, il est aussi un entraînement de l'esprit. La

répétition doit faire que « *l'entraînement est fort et fait abstraction des sentiments personnels* », il finit par y avoir assimilation entre le pratiquant et le kata. En cela, le kata dépasse de loin la seule notion de modèle, le modèle doit être transcendé. Imiter le modèle n'est pas posséder son art, l'assimilation doit se faire par le corps (qui prévaut) mais avec l'esprit. On dit en japonais « *katani hamaru* », se « mouler dans le kata ». Il est important de constater, contrairement à une idée reçue, que le corps est essentiel, primordial sur l'esprit dans la pensée japonaise.

Zeami dit « Le corps est la substance, l'esprit devient l'effet second ».

L'importance du corps et de l'esprit est souvent présentée en judo dans l'expression « *shin gi tai* » (esprit, technique, corps), trois éléments indispensables, dont la maîtrise prouve un haut niveau de qualification. Il nous semble utile ici de préciser aux pratiquants de karaté do que cette notion est loin d'être spécifique à la discipline du Judo. En effet, l'expression *shin gi tai* est déjà présente dans les traités sur le théâtre Nô écrits par Zeami (1365-1443) dont j'aurai à reparler plus loin. Certains spécialistes feraient même remonter l'origine de cette notion au « *Tsurezure gusa* » d'Urabe Kenkô (1283-1350). On y observerait là les premiers éléments de la notion de « corps-esprit-technique ». Mais c'est essentiellement Zeami qui va le premier théoriser la notion de kata dans les arts du spectacle avec cette notion de « *shin gi tai* », où le corps passe avant l'esprit.

C'est une des raisons qui a fait que le kata est devenu à travers les siècles une méthode d'acquisition des connaissances assez systématique au Japon.

On peut toutefois faire remarquer que dans la civilisation occidentale et en l'occurrence française, il en existe depuis longtemps un équivalent chez les artisans, compagnons, l'apprentissage par reproduction du geste du maître.

Mais ce moyen n'a jamais été systématisé et étendu comme au Japon, et n'a jamais impliqué un tel degré de spiritualité. On remarquera toutefois à ce sujet un travail particulièrement bien fait sur la notion de « répétition » par un groupe de chercheur de l'université de Saint Etienne. Ces derniers ont « redécouvert » la notion de kata par une analyse de l'acte de répétition.

Nous citerons ici, juste quelques phrases qui, on le verra, restituent bien cette notion de kata dans un domaine particulier, celui du dessin et précisément de l'autoportrait « *c'est parce que l'on refait et que l'on fait autre chose* », « *si ce processus de répétition semble obéir à un acharnement personnel à représenter les mêmes figures, c'est à dire à les rendre présentes à nouveau, à chaque fois, il en est en fait aussi une méthode de travail, un procédé de fabrication qui me permettent l'un et l'autre d'effectuer une lente évolution 'et encore'(...)* La répétition est omniprésente et doublement fondamentale dans ce travail. Elle se situe en effet à la source même des enjeux, antérieure à l'acte de dessiner- en tant qu'expression d'une conscience évolutive de soi- et à la fois dans l'acte lui-même, dans la manière. »

L'apprentissage par le kata permet l'acquisition des connaissances par la répétition. Et la répétition permet la création, c'est à dire sa propre connaissance. Ainsi, il y a à mon avis deux malentendus sur la traduction du terme kata souvent rendu par forme ou modèle. En le traduisant par forme, on le prend dans le sens restrictif de forme extérieure, de démonstration.

Il n'est autre que surface dans ce cas. De même, en le traduisant par modèle, les pratiquants ont tendance à le prendre au sens de reproduction uniquement, ce qui vide le contenu du kata.

Le kata est « plein », « habité » il a un contenu qui doit se transmettre, ce n'est pas seulement une forme extérieure. Il ne s'agit pas de reproduire un modèle mais bien d'apprendre par le corps et l'esprit. Peut-être serait-il alors préférable de traduire kata par méthode d'acquisition pour une meilleure compréhension des pratiquants. Je cite ici deux extraits tirés d'un ouvrage consacré aux katas de judo qui exprime très bien la notion de kata lorsque ce dernier est perçu de manière juste, où la répétition de la « forme » permet la transformation et la création de sa propre connaissance : « *Le kata reste aujourd'hui comme autrefois la source, la référence, le lien entre les générations de pratiquants qui sont ainsi assurés de toujours puiser, s'ils le*

désirent, à l'authentique d'une tradition(...) Il (le kata) a aussi, encore que bien moins compris, même par des pratiquants de haut niveau technique, un troisième rôle : être ce moule dans lequel l'homme commence à se couler dans une rigidité apparente pour mieux, un jour, imprégné des valeurs transmises par ce cadre contraignant, s'en affranchir et se recréer ». Ce qui implique, n'en déplaise à certains pratiquants, notamment en France, que « *Le kata laisse de toute façon toujours une marge d'interprétation personnelle, à condition que l'on soit qualifié pour le faire et que les principes généraux introduits par ceux qui les ont codifiés soient respectés.* » Les harmonisations effectuées en France privilégient souvent les détails sans grande valeur au détriment d'une réflexion en profondeur sur le contenu essentiel des katas.

Cette importance du kata dans l'apprentissage d'une connaissance, d'une technique, est capitale dans le système de la pensée japonaise. Le kata, le modèle que l'on répète jusqu'à s'identifier à lui afin d'arriver à la connaissance ultime est omniprésent dans la culture japonaise. Il est donc nécessaire pour l'étude d'une discipline japonaise de comprendre cette conception afin de réaliser une étude correcte du kata et de ne pas y voir une simple mimique dénuée de fondement. C'est par le kata que le pratiquant progresse et améliore sa technique afin de l'utiliser dans le Kunité pour ce qui concerne le Karaté do Shotokai. C'est par l'étude du kata que l'on doit acquérir, mais aussi réfléchir à l'efficacité et à la logique des techniques.

Le kata sert de référence à la pratique du Kunité. Le pratiquant doit puiser dans le kata, les principes qui lui seront nécessaires en Kunité.

D'une manière plus générale, concernant la spiritualité japonaise ou orientale, on a trop tendance à opposer « connaissance occidentale » et « sagesse orientale ». On aurait tort de vouloir toujours considérer la « connaissance » comme élément matériel et la « sagesse » comme spirituelle.

Certains spécialistes, et ce que nous venons d'expliquer concernant Zeami par exemple, montrent qu'en réalité il serait préférable de considérer, sans y voir un jugement de valeur, que l'Occident par sa conception de la logique, de son intellectualisme, met plus en avant la spiritualité que l'Orient. Inversement l'Orient (dont le Japon en particulier) lie tout à la « corporéité », ce qui le rapproche bien plus du matérialisme que de l'intellectualisme.

Pour illustrer très brièvement l'importance de la notion de modèle dans la culture japonaise, nous nous limiterons ici à deux exemples significatifs qui montrent l'omniprésence du kata dans des domaines très divers. On connaît la notion de kata dans les disciplines de combat, mais le kata ne se limite pas à ce type d'enseignement, il est la base de l'enseignement de pratiquement toutes les disciplines.

Kata et théâtre Kabuki

Il n'y a ni mise en scène, ni metteur en scène dans le KABUKI. Tout est dans le KATA, dans le modèle à suivre, tout est arrangé d'avance. La définition d'un bon acteur est celle d'un acteur qui par son jeu respecte absolument les katas.

La répétition à l'infini, pendant toute la vie, la copie du modèle (du kata) produit elle-même un jour la nature personnelle du pratiquant, la fait sortir, la révèle, à condition qu'on ait mis toute son énergie à reproduire soigneusement, c'est à dire copier fidèlement les anciens. Le kata est l'apprentissage de l'acteur et la mise en pratique est la pièce de théâtre comme l'est le randori ou le *shiai* en judo. On utilise dans le *kabuki*, une expression significative « *katakara hait te, katakara deru* » « entrer par le kata, sortir par le kata ». En *kabuki*, comme en toutes autres disciplines de culture japonaise, les katas sont l'instrument essentiel de transmission de génération en génération, enseigné au fils par le père, au disciple par le maître. On dit aussi dans le monde du *kabuki* que l'étape ultime lorsqu'on sort du kata est d'atteindre la sérénité (*kotan*). Il ne s'agit pas uniquement d'imiter mais de s'identifier, de devenir le kata lui-même. On dit aussi qu'un acteur parvenu à la parfaite maîtrise de son art, est un acteur qui, à force d'identification au kata, finit par faire un kata qui lui est propre. Ce qui signifie, et ceci est valable pour d'autres disciplines, que l'assimilation, l'identification au kata donnera pour chaque individu quelque chose qui ne sera jamais identique à ce que fait l'autre lors de l'exécution du kata, l'essentiel résidant cependant dans la sincérité profonde de l'exécution. La maîtrise du kata permet la création, la répétition mène à la création.

Kata et théâtre Nô

On retrouve aussi cette notion de kata dans le théâtre Nô. La conception de l'exercice qui ne doit pas être seulement une imitation, la nécessité de se consacrer uniquement à une seule chose qui devient le tout sont des éléments remarquablement bien expliqués dans le traité de Zeami, le fondateur du Nô. Nous citons ci-dessous trois passages extraits de la « *tradition secrète du Nô* » de Zeami traduit par Monsieur Sieffert aux éditions Gallimard qui illustrent bien ce que nous avons dit précédemment :

« Ce qui est imité a beau être ressemblant, ce qui est qualité n'y est plus qualité. »

« Même si votre jeu donne dans l'ensemble l'impression d'une reproduction de ce que vous avez appris, vous n'en avez pas encore fait votre chose et, du fait de l'insuffisance de votre puissance artistique, votre Nô ne s'élève pas. »

« Si vous désirez sincèrement connaître le Nô, vous renoncerez de ce fait à toute autre voie, à toute autre affaire, vous vous consacrerez exclusivement à notre art, vous l'étudierez à fond... »

Ces exemples donnés, un peu brièvement ont pour but de faire comprendre la présence essentielle du kata dans le système culturel japonais (on pourrait citer bien d'autres domaines de l'utilisation des katas : cérémonie du thé, arrangement floral, calligraphie...) et qu'en conséquence l'étude d'une discipline japonaise, en l'occurrence le judo, doit nous obliger à mieux cerner cette notion afin de l'utiliser correctement. Le kata doit être étudié dans l'optique que nous venons d'écrire, à défaut, il ne sera qu'une pâle imitation. Une mise en scène sans grand intérêt. Mais pratiquer sans relâche la forme ne doit jamais faire oublier la nécessaire efficacité, la nécessaire logique, la nécessaire sincérité de cette pratique. Sinon, il n'y aura « *plus de différences entre les judokas et les marionnettes* ».

On terminera, pour illustrer l'importance et le sens du kata en judo, par une citation de deux phrases extraites d'un article de Michel Brun, où ce dernier explique admirablement les tenants et aboutissants du kata, tant dans un sens général que celui particulier au judo. Il serait bon pour chaque judoka de s'y référer :

« L'enseignement du kata est seulement contenu dans le kata et doit être perçu par soi-même en regardant et en pratiquant. »

« Le kata répond aux besoins de la transmission subjective telle qu'elle est pratiquée au Japon depuis les temps anciens. »

Des katas de Karaté et de leur utilité

Eu égard à l'importance de la notion de kata dans la culture japonaise comme nous venons de le voir, Les grands Senseï ne pouvaient qu'utiliser les katas dans la pratique et dans l'enseignement du karaté do.

Le kata est un instrument indispensable à l'acquisition des connaissances, toutefois il n'est pas suffisant en soi et doit être complété par une application pratique du Kunité.

Il y a une nécessaire complémentarité entre kata et Kunité, ce qu'oublie nombre de pratiquants. En effet toute progression en Kunité devrait se faire par un « va-et-vient » entre la difficulté technique rencontrée et le principe qui y remédie et qui est présent dans les katas. Si le pratiquant ne cherche pas à comprendre ce que concrètement le kata, dans les grands principes, lui apporte pour améliorer sa technique, le kata devient (ce qu'il est malheureusement actuellement dans presque tous les cas) une sorte de répétition dénuée de son contenu. Rappelons à ce sujet des propos qui, bien que portant sur les arts martiaux en général, conviennent aussi au Karaté do : « Si l'on veut rester fidèle à la tradition de l'ancien budo, il faut s'entraîner et obtenir par la répétition le *katachi* (la forme). Il n'existe pas de combat réel pour essayer les techniques acquises par le *katachi*. La simple répétition du *katachi* mène facilement au formalisme et à la fatuité et il est difficile d'en apprécier la valeur réelle ».

Nous soulignons l'importance de la relation de réciprocité entre kata et Kunité, car elle seule permet une étude, une utilisation correcte et profitable du kata. Le kata de Karaté do est un exercice au même titre que les autres et ne doit pas être entouré d'un cérémonial excessif et ce, notamment durant le cours de Karaté do, où il est parfois considéré comme un exercice « à part » et souvent étudié en fin de séance. Maître Otaki (Judo) disait en expliquant *uki goshi* dans diverses opportunités ainsi que dans le kata qu'il fallait bien étudier la forme de ce mouvement dans le kata « *de façon à pouvoir utiliser ces observations au cours des randoris* ».

Le concept de *shu ha ri* ou processus d'assimilation du kata Le concept du *shu ha ri* est ancien et véhicule le processus d'apprentissage de la technique d'un art par le kata. Il fut utilisé pour la première fois par *Kawakami Fuhaku* (1794-1855), fondateur de l'école *Senke*, pour la voie du thé. En fait ce processus existait depuis fort longtemps et allait de pair avec l'existence du mot « *kata* », le premier théoricien du kata étant *Zeami* (1363 – 1443) dans le théâtre *Nô*.

L'étude du kata implique au départ un exercice simple d'observation.

A partir de cette observation de la gestuelle, le pratiquant la reproduit et assimile cette « forme » extérieure du kata. Cette étape se nomme *shu* et est communément utilisée au Japon dans de nombreux domaines et cela depuis plusieurs siècles. *Shu* vient du mot verbal « *mamoru* », qui en japonais signifie protéger, observer une règle. Il s'agit ici de « protéger » la forme pour la conserver.

Le professeur Minamoto Ryōen dans son ouvrage intitulé « *kata* » auquel nous nous référons nous dit : « *Shu*, c'est l'étape où l'on accomplit le *kata* fidèlement, où l'on assimile physiquement les bases fondamentales de l'art. En quelque sorte, c'est l'étape de l'étude. »

La notion de *shu ha ri* s'est développée dans différents domaines et entre autres dans le kendo : La voie du sabre ; « ...lorsqu'on essaye d'examiner comment s'est développé dans le cas de la voie du sabre, le principe appelé *shu ha ri* dans la voie du thé, on en voit l'exemple dans Chiba Shusaku dont voici les explications : « Il existe ce qu'on appelle *shu ha ri*, *shu* signifie protéger le principe de l'école ; pour l'école *Ittō*, c'est la position *seigan* basse, pour l'école *Munen*, c'est la position *seigan* commune qu'on utilise. Cela signifie qu'on attaque et qu'on frappe l'ennemi en gardant la posture de base de cette école ou de cette branche »

Shu est donc une étape de base où la reproduction du modèle se limite à une reproduction physique. C'est le stade élémentaire, traduction simple que nous donnons de « *ushin* » (esprit entravé) mais qui exprime bien la première préoccupation du pratiquant, celle de reproduire ce

qu'il voit dans un premier temps. Mais le pratiquant est partie prenante dans cette observation. L'observation a été souvent citée comme de première importance par Kanô en tant que fonction éducative du judo. Mais pour cette observation « il ne s'agit pas de l'acte d'observation objectif appelé ainsi dans les sciences naturelles modernes. Le disciple regarde vraiment l'art du Maître, il le regarde en le reproduisant au fond de lui-même, c'est évidemment un acte qui va jusqu'à imaginer intuitivement la reproduction qui convient à sa propre constitution physique et à ses qualités personnelles ». Ce « *Shu* était pour *Zeami* la première étape » « apprendre par la ressemblance uniquement » : ceci veut évidemment dire « l'étude par la ressemblance, la mimique. Seulement, c'est l'imitation à l'étape la plus élémentaire, calquée uniquement sur le modèle extérieur ». Il faut donc aller plus loin et passer à l'étape « *ha* »

C'est le début de l'intériorisation de l'étude par une sorte de destruction du modèle pour chercher ce qu'il y a derrière le modèle. *Ha* signifie en japonais « destruction ». C'est peut-être l'étape la plus riche dans l'étude du kata. Retournons-nous encore vers les propos de Minamoto : « Mais de quelle manière agir pour que ce kata soit parfait ? Étant donné qu'il est façonné par des individus ayant une expérience dans leur vie, des dispositions naturelles et une constitution fondamentalement différente de soi-même, il est inéluctable qu'il y ait des choses qui ne conviennent pas à son propre corps. Si l'on approfondit l'étape d'étude qui permet l'assimilation physique du kata, il se produit alors naturellement des difficultés.

Ensuite, on détruit le kata que l'on a en soi. Il apparaît une exigence qui consiste à vouloir détruire le kata. Ceci est l'étape du « *ha* » De même Chiba Shūsaku dans la voie du sabre continue ainsi son explication sur ce concept :

« Ha signifie détruire, ne plus s'attacher au contenu vu précédemment et aller jusqu'à le briser, c'est aussi nécessairement s'entraîner ». Pour *Zeami*, ceci correspond à la deuxième étape : « *C'est l'étape d'une imitation par une étude assidue auprès d'un maître, d'un travail habile qui pénètre tous les secrets. En un sens, ceci est conforme à la voie juste de la 'mimique' mais est encore limité à l'étape de la 'non maîtrise', on n'a pas encore affirmé la substance de l'art »*

Le « *Ha* » est l'étape nécessaire pour arriver à la maîtrise d'un art par le biais du kata. C'est l'étape qui permet de sentir et de comprendre l'utilité de chaque geste. Le geste prend sa signification cognitive et est ressenti physiquement. C'est l'étape de l'hésitation car on cherche à ressentir physiquement les sensations que doit procurer l'exécution d'une technique logique, efficace et esthétique. Mais cette sensation physique doit nécessairement s'accompagner d'une compréhension intellectuelle. Je ressens physiquement ce que je fais mais je sais aussi expliquer ce que je fais. On peut alors entrer dans l'étape ultime du *ri*.

Nous avons utilisé aussi pour « *mushin* », une traduction simple : « stade ultime » par opposition à « *ushin* ». *Mushin*, c'est l'esprit sans entrave, l'exécution de la technique au bon moment sans avoir à réfléchir, c'est la fluidité. Le terme « *ri* » signifie en japonais « s'écarter, s'éloigner ». C'est une étape où l'on oublie le kata parce qu'on exécute un acte conforme au kata, on est dans le kata, on est le kata, on fait le kata. « *Cependant ce (ha) n'est pas une bonne étape pour s'arrêter définitivement. Parce que ce n'est pas un acte soutenu par un esprit constructif. A mesure que l'acte de destruction du kata s'accroît, on parvient à une sensation de vide, et en dépit du fait que je détruis le kata, je suis pris par le kata déjà existant. Je désire alors en faire l'exécution. Celle-ci naît de la libération de cette emprise et de la profondeur d'une véritable liberté. Et l'étape qui consiste à accomplir ce désir est le « ri ». C'est l'étape où se crée un nouveau kata (mûri par le temps). Le pratiquant a alors déjà oublié le kata, mais effectue un acte conforme au kata. »* Concernant la voie du sabre, Chiba Shūsaku nous dit : « *Ri signifie se détacher, s'éloigner aussi du sens de shu ha, vu plus haut et lorsque, libéré de toutes pensées, on a franchi tant la première que la deuxième étape, c'est le lieu où il n'y a plus rien au-dessus. La signification de shu ha ri vue plus haut est le pivot d'un entraînement vraiment appréciable. Au regard de ceci on voit que Shūsaku explique habilement la forme profonde de l'entraînement passant par le modèle en utilisant les termes de la voie du thé »*.

Enfin pour Zeami, le *ri* correspond à la troisième étape : « *C'est le fait d'arriver à 'étudier' énormément en imitant le maître, à contempler, à faire sien (le modèle), à faire entrer la compréhension dans son corps et son esprit et devenir un expert digne de confiance* ». *C'est l'étape où l'on est devenu celui qui connaît la 'maîtrise'*. Ici Zeami nous dit que l'art suprême du maître devient une chose à soi, que l'on retient tant par le corps que par l'esprit : l'étape ultime de l'art qui consiste à utiliser habilement et facilement l'art de l'extrême difficulté n'est pas seulement dans "l'étude assidue" de l'art du maître de la deuxième étape mais dans la possibilité d'avoir pour la première fois un acte "de contemplation" dans la troisième étape » Il faut comprendre cet acte de "contemplation" dans le sens donné plus haut de l'observation.

Le Kata dans le Karaté do Shotokai et l'ordre d'étude. (Texte de Shigeru Egami senseï)

Sur les dix-neuf katas officiellement adoptés par le Shôtokan, de nos jours, le Ten no Kata et les Taikyoku Nidan et Sandan sont peu pratiqués. Il faut définitivement abandonner ces deux derniers et rebaptiser Taikyoku Shodan en Taikyoku no Kata. En ce qui concerne le Ten no Kata, étant donné l'ampleur des modifications techniques qui ont eu cours depuis sa création dans les domaines offensif et défensif, il vaut mieux le délaissé et attendre qu'une étude sérieuse n'apporte un résultat.

Il reste donc 16 Katas qui doivent faire l'objet de notre attention ; toutefois, si le temps le permet il est conseillé d'en pratiquer d'autres. Il est toujours intéressant de tirer parti de certaines formes plus anciennes, léguées par les anciens.

Il est dit qu'autrefois les pratiquants consacraient au minimum trois années à l'étude d'une seule et même forme avant de passer à la suivante. Il faut bien réfléchir la dessus et ne pas céder à la tentation de « maîtriser » quantité de Katas.

D'aucuns ne voient dans ces enchainements qu'une suite de techniques offensives et défensives mais cette définition est profondément réductrice. Il faut, lors de la pratique, s'atteler à restituer l'esprit du maître qui a donné vie au kata. Plus qu'une simple forme, celui-ci a une vie propre et il faut cinq à six années d'entraînements répétitifs avant de pouvoir prétendre le « maîtriser ».

Si vous êtes témoins de la forme actuelle d'un Kata de Shotokai, vous devriez remarquer que les mouvements qui unissent la position naturelle du début à la position naturelle de fin sont fluides et ininterrompus. La prestation doit être un régal pour les yeux ; elle doit être empreinte d'un rythme particulier et le pratiquant doit exhiler vitalité et puissance. Corps et esprit sont unis, l'énergie concentrée et la respiration continue. Jadis, une pause marquait la transition entre chaque technique, mais cela ne vaut plus aujourd'hui. Au contraire, chaque mouvement doit être fluide et souple, suivant un rythme propre.

Si les techniques semblent dépourvues d'efficacité, il faut bien se garder de juger suivant les apparences. Elles ont au contraire une efficacité accrue. Quand le corps était contracté et les mouvements saccadés, on avait un sentiment de puissance. Mais l'énergie était dispersée et seul le pratiquant se croyait efficace. Il s'agissait donc d'une pratique aut centrée visant à la seule satisfaction personnelle du karateka.

Etant donné que le Karaté est un art martial, chaque technique ou mouvement, aussi minime soit-il, possède une signification propre. Le karateka devrait s'atteler à en comprendre les tenants et aboutissants et pratiquer en conséquence.

Alors que les mouvements des Katas sont continus et obéissent à un certain rythme, ils sont parfois exécutés avec une rapidité inégale. C'est là d'ailleurs l'une des trois vérités essentielles du Karaté : (1) apprendre à moduler sa force, (2) étirer et contracter le corps et (3) effectuer les techniques lentement et rapidement. La force doit être utilisée à bon escient. Elle peut-être, dans certaines circonstances, parfaitement inutile. Il en va de même pour la rapidité d'exécution. La vitesse n'a en tant que telle aucune valeur véritable, elle n'est qu'un moyen. En revanche il est primordial de comprendre la signification de chaque technique, de chaque déplacement et du Kata dans son entier.

Tous les arts martiaux présentent des caractéristiques communes comme le rythme, le timing, la distance, la respiration et la libre circulation de l'énergie vitale. Toutes sont implicitement présentes dans les katas.

L'idéal est de commencer par l'étude d'un kata facile tel que Taikyoku. Ne considérez jamais les katas comme des exercices standards ; par exemple, songez que les postures de départ (yoi) divergent en fonction des katas. Interrogez-vous sur le pourquoi de ces différences.

Quelques Kata et leur signification : (Texte de Tsutomu Oshima senseï)

HEIAN.

Heian signifie « esprit paisible ». Funakoshi ô senseï trouvait que les pratiquants, après avoir maîtrisé ces Kata, pouvaient être sûrs d'être capable de se défendre dans la plupart des situations. Le nom « esprit paisible » vient de cette sensation de confiance.

Les Katas de Heian nous viennent d'Anko Itosu senseï durant la période où il enseignait le Karaté dans les écoles d'Okinawa. Au début des années 1900, il décida que les Kata qu'il connaissait étaient trop difficiles pour ses élèves et il développa donc les 5 Heian, plus simples, qu'il appela Pinnan.

En fait quand quelqu'un vient de débiter, il peut commencer par n'importe quel kata de Heian parce que les techniques sont toutes de même niveau. Le premier Kata n'a pas besoin d'être Heian Shodan.

BASSAI.

« Batsu » ou « Patsu » signifie « pénétrer », « sai » signifie « forteresse », une sorte de petit château.

Pour pénétrer dans ce château-fort, la sensation est une sorte d'explosion.

Bassai est un des Kata clés du Shotokan. Tous les Heian viennent de Bassai et Kwanku, il est donc à l'origine de nos Kata. C'est aussi le Kata le plus puissant du fait des rotations dynamiques des hanches qui s'y trouvent. Si vous le pratiquez de nombreuses fois, votre corps se mettra à bouger de façon très dynamique.

Je pense que tout le monde sait que Bassai vient d'un Kata de Bo. Le Bo long va du sol au de vos doigts, si vous levez complètement le bras.

KWANKU.

« Kwan » signifie « regarder vers le haut » ou « regarder au travers ». « Ku » signifie « le ciel », le vide, le néant.

Avant que Funakoshi ô senseï ne le renomme, ce kata s'appelait « Kushanku ». C'était le nom d'un diplomate ou d'un attaché qui vint dans les Iles d'Okinawa il y a 150 ans avec l'ambassadeur chinois. C'est ce que disait Funakoshi ô senseï en 1950. Depuis nous avons découvert deux choses : à savoir que c'était il y a plus de 300 ans (aux environs de 1660) et que ce nom n'est pas celui d'une personne. Kushanku ne peut pas être son nom. Il serait bien inhabituel pour un nom chinois. C'était donc par un genre de surnom ou de titre que les gens nommaient le kata.

Le senseï qui a créé Kwanku a imaginé huit adversaires. Les deux premiers mouvements du début de Kwanku nous apprennent quelque chose de très important sur la respiration.

Ce fut le dernier kata favori de Funakoshi ô senseï. Il faisait des démonstrations de Kwanku après avoir passé 70 ans.

TEKKI.

Tekki signifie «guerrier armé à cheval », aussi imaginez un guerrier solide, puissant et intouchable, portant une armure et allant à la bataille à cheval. Ce genre de compréhension et de pratique d'un kata dans le but de se former un corps vraiment fort, puissant et masculin influencé par le style Shorei.

Le point le plus important dans les Kata de Tekki, c'est la posture forte avec des hanches stables. Ces katas sont conçus pour nous aider à comprendre que kidadashi est la posture la plus forte que puissent avoir les êtres humains, vous devez avoir la sensation d'être lourd. Votre sensation c'est d'être solide, mais de pouvoir tout de même bouger très facilement. Deux sensations dans une seule posture.

Les Tekki furent les premiers kata que Funakoshi ô senseï a pratiqués. Il les a pratiqués pendant dix ans, il n'a pratiqué rien d'autre que les Tekki pendant dix ans.

Tout le monde, même les ceintures blanches, doivent apprendre les Tekki.

Sources :

Jigoro Kano, père du Judo -Editions Budo -Michel Mazac

La pratique du Karaté-Do – Tsutomu OHSHIMA

L'essence du Karaté Do – Shigeru EGAMI – Budo Editions