

SWISS KARATE ORGANISATION KYOKUSHINKAI



www.swisskyokushinkai.org



Les Kata du kyokushin karaté

Les Katas traditionnels du style Kyokushinkai sont au nombre de 38. Les formes de travail en Ura (inversés) pour les Katas d'initiation et les Katas de base, sont des exercices destinés à travailler les positions, les déplacements, l'équilibre, les transferts de poids, les rotations et le travail interne énergétique.

Chaque Kata, chaque séquence du Kata a un but éducatif précis et souvent recèle des notions plus profondes "masquées" destinées à transmettre le savoir des Maîtres par l'enseignement direct et non par la simple répétition des mouvements chorégraphiques. Ces préceptes cachés ne sont jamais transmis par des écrits, mais uniquement lors de stages ou de cours et encore la plupart du temps sont-ils seulement suggérés.

Au travers de l'apprentissage, de la répétition et du perfectionnement des Katas, c'est le combat lui-même qui est enseigné. Le Kata est tout à la fois une voie de travail et de recherche, un exercice d'apprentissage tant physique que spirituel

Les 12 katas d'initiation

1. Taikyoku sono ichi
2. Taikyoku sono ni
3. Taikyoku sono san
4. Taikyoku sono ichi ura
5. Taikyoku sono ni ura
6. Taikyoku sono san ura

7. Sokugi Taikyoku sono ichi
8. Sokugi Taikyoku sono ni
9. Sokugi Taikyoku sono san

10. Tekki shodan
11. Tekki nidan
12. Tekki sandan

Taikyoku signifie "la recherche du corps" ou "la forme originelle". Les Taikyoku ont été créés par Gichin Funakoshi dans les années 1920 à partir des katas Pinan (ou Heian). Il les a conçus pour l'initiation à la compréhension du travail des Katas, dans un souci pédagogique pour les débutants. Le mot "Taikyoku" vient aussi de "Tai Chi" et signifie "ultime grandeur", dans une idée d'ouverture d'esprit. C'est cette ouverture que doit rechercher le débutant dans cette "forme" de base.

Les 10 Katas de Base

1. Pinan sono ichi
2. Pinan sono ni
3. Pinan sono san
4. Pinan sono yon
5. Pinan sono go
6. Pinan sono ichi ura
7. Pinan sono ni ura
8. Pinan sono san ura
9. Pinan sono yon ura
10. Pinan sono go ura

Pinan est un mot d'origine chinoise qui signifie "la voie de la paix" ou également "esprit paisible". Heian en est la traduction japonaise. C'est Maître Funakoshi qui leur donna ce nom quand il introduisit le karaté au Japon. Aux origines, seul existait le Kata Kankudai, long et très difficile à apprendre. C'est à partir du Kata Kankudai que Maître

Shurite Itosu au début du 20e siècle créa les 5 Katas de base pour des raisons pédagogiques

Les 6 Katas avancés

1. Bassai Dai
2. Tsuki no Kata
3. Gekisai Dai
4. Gekisai Sho
5. Saiha
6. Yantsu

Bassai dai signifie traversé la forteresse. Tsuki no Kata signifie la "forme du poing". Ce Kata très linéaire provient du Shurite d'Okinawa, lui-même originaire des techniques de combat du nord de la Chine. On y trouve la recherche de stabilité et le travail de déplacement sans changer de hauteur. D'autres notions plus profondes comme le travail du Hara et le déblocage de la force à partir des hanches y sont abordées.

Gekisai signifie "conquérir la forteresse". Ces Katas furent créés par Maître Miyagi en 1940 dans le but d'enseigner des mouvements durs et puissants de techniques élémentaires d'attaque et de défense. Gekisai Dai et Gekisai Sho abordent les bases d'un rythme de travail d'enchaînements à 3 temps. 'Sho' signifie "le premier" et 'Dai' signifie "le grand".

Saiha signifie "destruction totale". Maître Kanryo Higaonna l'a étudié en Chine à la fin du 19e siècle. Il représente aussi la notion de "vague", telle celle qui anime le rythme du Kata, sans cesse enchaînant fluidité ou force pure. L'un des préceptes cachés de ce kata est son application en combat réel contre deux adversaires qui cherchent à encercler le combattant.

Yantsu signifie "les 3 protections". C'est un Kata où l'on travaille dans seulement 3 directions : devant, gauche et droite en restant pratiquement à la même place. Le sens caché de ce Kata est d'apprendre au pratiquant à combattre dos à un mur contre des adversaires qui l'assaillent de part et d'autre. C'est un Kata originaire du nord de la Chine que l'on trouve avec de nombreuses variantes dans les écoles du Kempo Chinois, mais curieusement, qu'on ne retrouve pas dans les 4 autres styles traditionnels de karaté, qui possèdent une autre forme de travail "dos au mur" avec les Katas Tekki.

Les 5 Katas supérieurs

1. Seienchin
2. Kanku
3. Seipai
4. Garyu
5. Sushiho

Seienchin signifie "affaiblir les bases" dans l'idée de briser les appuis ou d'empêcher la fuite. Il est souvent traduit par "la tempête dans le calme". Le sens caché de ce Kata est de comprendre les possibilités de combat face à des adversaires qui vous encerclent de toutes parts, raison des changements de direction en étoile tout au long du Kata, mais il faut y trouver ici un sens secondaire. Il est admis que ce Kata était pratiqué par les Samourais en campagne de conquêtes, pour fortifier leur esprit et leurs membres inférieurs avec le travail répété des Kiba Dachi en position basse, base de travail de la position du cavalier, pour ces guerriers vivant en grande partie à cheval lors de leurs périodes de guerres. C'est un Kata originaire du sud de la Chine qui nous a été transmis par le Nahate d'Okinawa, Seienchin est également pratiqué dans les styles Goju Ryu et Shito Ryu. Les directions multiples, les variations de rythme et de techniques qui caractérisent ce Kata, nécessitent une alternance entre tensions et relâchements, ce qui contribuerait à un meilleur recours à l'énergie vitale.

Kanku signifie "Regarder le ciel, le Paradis, le vide de l'univers". C'est un Kata originaire du nord de la Chine. Il a été choisi par Gichin Funakoshi lors de la première démonstration de karaté en public au Japon en 1922. Le premier mouvement veut rappeler la renaissance du jour et du lever du soleil avec l'idée que chaque jour est nouveau et apporte sa part d'apprentissage sur la voie du Karaté Do. C'est à partir de ce kata, que Maître Itosu élaborera au début des années 1900 les 5 Pinan pour des raisons pédagogiques (enseignement de masse dans les collèges). Plus tard Maître Funakoshi les renomma Heian (traduction du terme Chinois Pinan en Japonais).

Seipai veut dire 18, le Kata est composé de 18 techniques fondamentales de coups de poing, de pied et de parades. Le sens caché de ce Kata très linéaire est l'apprentissage d'un combat dans un corridor, face à des adversaires arrivant de part et d'autres, alternant blocage, attaques, mais aussi techniques de projections multiples. C'est un des Katas les plus avancés de l'école Nahate, mais le Seipai Kyokushinkai est tellement différent de la version Goju Ryu qu'il pourrait être considéré comme un Kata spécifique.

Garyu signifie "le dragon qui se repose". En philosophie taoïste, le mot Garyu se réfère à un homme important puissant, qui reste dans l'ombre, référence aux parrains des Yakuzas, ces Maîtres de l'ombre qui règnent sur la mafia nipponne. Ce Kata créé par Sosai Oyama n'existe pas dans les autres styles de Karaté Do. Garyu fut le premier surnom de Sosai Oyama dans sa vie de karatéka. Le dragon qui se repose choisit de ne pas se servir de sa force terrible... Pour la petite histoire, l'un des proches élèves de Maître Oyama a choisi pour son jeune fils le mot "Dragon" pour prénom. Choix prédestiné sans doute car le jeune 'Ryu' Narushima allait devenir une autre légende du Kyokushinkai, véritable prodige du combat au KO, malgré son mètre 68 pour seulement 68 kilos

"Go Ju Shi" dont vient le mot Sushiho signifie "54", en référence au nombre 54 lié à la philosophie Bouddhiste. Ce Kata se nomme d'ailleurs "Go Ju Shi Ho Sho" dans d'autres styles. C'est un Kata originaire du nord de la Chine et l'un des Katas les plus avancés dans l'école Shurite. Ce Kata est également l'un des Katas favoris de Maître Matsui.

Les 2 Katas respiratoires

1. Sanchin
2. Tensho

Sanchin signifie "3 affrontements" dans le sens des enchaînements et Bunkais du Kata, mais signifie également "3 pas" en référence aux postures et déplacements du Kata. Respiration et techniques, déplacements et posture, mental et esprit ne doivent ici faire qu'un tout au long de ce Kata. C'est sans doute le Kata le plus ancien du Karaté Do. Les buts de Sanchin sont de développer l'esprit par la technique et le modelage du corps ; la santé par le travail organique interne des viscères et les 3 centres énergétiques (Tento - la tête, Hara - le ventre, Tanden - le centre sous ombilical). Sanchin doit pouvoir être travaillé sur un sol instable tel une barque sur l'eau, sans perte de stabilité. C'est le Kata fondamental du style Goju Ryu. Mais il fait partie de l'héritage commun à tous les styles. Issu du Naha-Te (Shorei Ryu), il insiste sur la concentration et la force (contrairement au Shurite, puis Shorin Ryu, qui privilégient la vitesse d'exécution). Il représente le travail de base par excellence, qui permet d'acquérir stabilité de la position, puissance et coordination musculaire, maîtrise de la respiration et, au-delà de l'intégration de ces éléments physiques, de déboucher sur un certain état mental. Comme tous les Kata dit "respiratoires" il paraît simple mais recèle une grande complexité pour être pratiqué avec un réel sens profond. Seul un professeur compétent et sincère peut vraiment faire progresser dans l'exécution de Sanchin. Sosai Oyama a souvent insisté sur la coordination entre l'esprit et la technique. Il précisait 4 principes pour la maîtrise de ce Kata :

- Le rythme de la technique
- Les points de puissance

- Le contrôle de la respiration
- Le travail circulaire des blocages

Tensho signifie "mains collées" ou "paumes tournantes". Ce Kata a été créé par Chojun Miyagi à partir du Kata Rokkishu, étudié lors de son voyage dans la province du Fu-Kien, en Chine, sur les traces des maîtres de Higaonna Sensei. Le Kata Tensho, est une séquence fluide par alternance de mouvements forts et de mouvements souples, par opposition au Kata Sanchin qui est un travail de contraction pratiquement permanente. Tensho peut être considéré comme le complémentaire au Kata Sanchin, dans l'idée de la dualité Yang et Yin. Tensho, souple et circulaire est la forme "Yin" (douce) du travail respiratoire, face à la forme "Yang (dure) de Sanchin (fort et linéaire). Les techniques de Tensho sont basées sur Tensho Uke, technique de défense main ouverte qui crochète l'attaque en restant en étroit contact. On trouve dans ce Kata l'idée de 'Kake', qui est l'équivalent de la conception chinoise due Tui Shou que l'on traduit par "mains collées", une technique d'apprentissage du combat rapproché. Tensho est une forme de base du travail de self défense. Sosai Oyama attachait beaucoup d'importance au Kata Tensho et le considérait comme le plus indispensable de tous les Kata avancés de Karaté.

Les 3 Katas de Bo

1. Bo no Kata
2. Tsyon
3. Sooki

Depuis l'an 2005, les katas de Nunchaku et de Tonfa ont été introduits dans la progression Kyokushinkai par la volonté de Kancho Matsui. Seuls quelques rares Shihan japonais les maîtrisent et ont reçu le droit de les enseigner.

Sensei Biancanello

Swiss Karate Organisation Kyokushinkai (SKOK)
IKO Switzerland
www.swisskyokushinkai.org