

LE KARATE-DŌ

Le *karaté-dō* est :

- L'action défensive permettant de neutraliser un ou plusieurs adversaires à mains nues.
- Une école de vie. Le respect de ses principes, dans les applications physiques et mentales, transforme l'être humain par étapes et réalise son épanouissement.
- L'expression de cet art trouve sa plénitude dans la communion du « physique et du mental » qui n'est ressentie qu'au terme de très longues années de persévérances, voire d'une vie de pratique.



Le karate-dō est une voie dans laquelle on pratique sa vie durant afin d'atteindre le « *FUDŌ-SHIN* », l'harmonie entre le corps et l'esprit.

FUDŌ signifie « stabilité, équilibre, force » extérieures et « concentration des énergies » intérieures; *SHIN*, « l'esprit ».

L'HISTOIRE DU KARATE-DŌ

Le karaté trouve ses racines physiques et spirituelles en Inde in à plusieurs milliers d'années. En ce sens, on peut dire que le karaté est le plus ancien des arts martiaux.

Cette discipline fut introduite en Chine par un moine indien du nom de Boddhidharma, au temple Shaolin (Shōrin en japonais, duquel dérive l'art du shorinji-kempo). L'art de Boddhidharma donna naissance à de nombreuses variantes telles que le taïchi-chuan ou le kung-fu.

Plusieurs adeptes de cet art partirent pour l'île d'Okinawa. Au cours de leur séjour, ils enseignèrent secrètement leur art aux autochtones qui transformèrent peu à peu ce « karaté chinois » en *okinawa-te* qui se révélera plus efficace, plus adapté à la self-défense.

Quelques siècles passèrent et l'*okinawa-te* progressait. C'est alors qu'en 1923, un karatéka du nom de Funakoshi Gichin se rendit au Japon pour y faire des démonstrations. Celles-ci connurent un vif succès. Sollicité avec insistance, maître Funakoshi accepta alors d'enseigner au Japon. C'est ainsi que le terme *okinawa-te* se japonisa en *karate-dō*.

Maître Funakoshi fit venir son fils Yoshitaka près de lui et ils créèrent la méthode Shōtōkan, la première à être introduite au Japon.

Définition de Shōtōkan :

Shō, 松 : Pin du Japon. Idée d'enracinement, de stabilité.

Tō, 濤 : Océan. Idée de mouvements rapides animés d'une grande énergie.

Kan, 館 : Maison, c'est-à-dire dojo.

Les katas de la méthode Shōtōkan sont issus de la synthèse de deux styles d'Okinawa fondamentalement différents :

- Le Shōrin-ryū, dont la dominante est la vitesse d'exécution.
- Le Shōrei-ryū, dont la caractéristique est la force en action lente.

Maître Funakoshi Yoshitaka, marqua également de son empreinte cette méthode Shōtōkan notamment par l'introduction de nouvelles postures (*zenkutsu-dachi*, *kokutsu-dachi*, *kiba-dachi*, *fudō-dachi*, *hangetsu-dachi*...) et de nouvelles techniques (*yoko-geri*, *mawashi-geri*).

Dans les années qui suivirent, deux autres écoles s'instaurent au Japon : Le Shitō-ryū de maître Mabuni, puis le Gojū-ryū de maître Higaonna.

À partir de ces trois écoles anciennes (Shōtōkan-ryū, Shitō-ryū, Gojū-ryū) d'autres écoles furent créées (Wadō-ryū, Shukokai...)

LES KATAS

Les katas sont au karaté ce que la constitution est à la république. Après plusieurs siècles et d'innombrables recherches, les anciens maîtres ont constitué le corpus idéal des katas. De nombreux maîtres ont consacré leur vie entière à les élaborer, aussi ont-ils atteint une sorte de perfection sans égale.

Deux *ryū* (écoles) ou styles fondamentaux sont à l'origine des écoles de karaté : le Shōrin-ryū, aux mouvements rapides et courts, et le Shōrei-ryū aux mouvements plus amples et plus lents. Les katas Shōtōkan proviennent d'une fusion de ces deux styles originaux, ce qui explique que l'on trouve dans les katas des mouvements courts comme des mouvements amples.

La série des katas *Heian* a été créée par le maître de Funakoshi, le célèbre maître ITOSU. Avant que le maître Itosu ne crée ces katas, il en existait un grand nombre dont la majorité était très difficile à pratiquer. Aussi, le maître Itosu en sélectionna-t-il plusieurs qu'il simplifia, transforma et produisit à l'intention des nouveaux pratiquants. Cette nouvelle famille regroupe cinq katas : les cinq *Heian*.

À l'origine, ces katas se nommaient *Pin'an* qui est la lecture chinoise des deux caractères 平安 composant ce nom (l'école Wadō-ryū a conservé cette appellation). Le maître Funakoshi toutefois, alors qu'il séjournait au Japon, modifia la lecture des caractères pour les japoniser sous le nom de *Heian*. Il le fit d'autant plus volontiers que *Heian* signifie « tranquille, satisfait » et que ces katas sont si accessibles pour les débutants que le maître se sentait pleinement satisfait de les enseigner aux Japonais.

Moi-même qui suis entré à l'école Shōtōkan en 1944 n'ai cessé, pendant soixante années de pratiquer, d'étudier et d'enseigner le karaté. J'ai autant l'expérience du *kumite* (combat) que des katas, et je ressens personnellement à quel point les katas constituent l'essence fondamentale du karaté et en contiennent tous les éléments de valeur.

Dans le kata sont contenus les principes du karaté tels que les déplacements, la vitesse, la puissance et la respiration. En tentant d'observer tous ces points, l'esprit se fortifie progressivement et remarquablement.

C'est en le répétant des centaines de fois que l'on comprend la profondeur et l'importance d'un kata, à la fois premier exercice de base et meilleur entraînement qui soit pour le *kumite* ou le combat réel. « Le karaté commence avec les katas et se termine par les katas » est sans doute la définition exacte que l'on puisse donner.

Le maître Funakoshi déclarait souvent que les trois principes du kata sont :

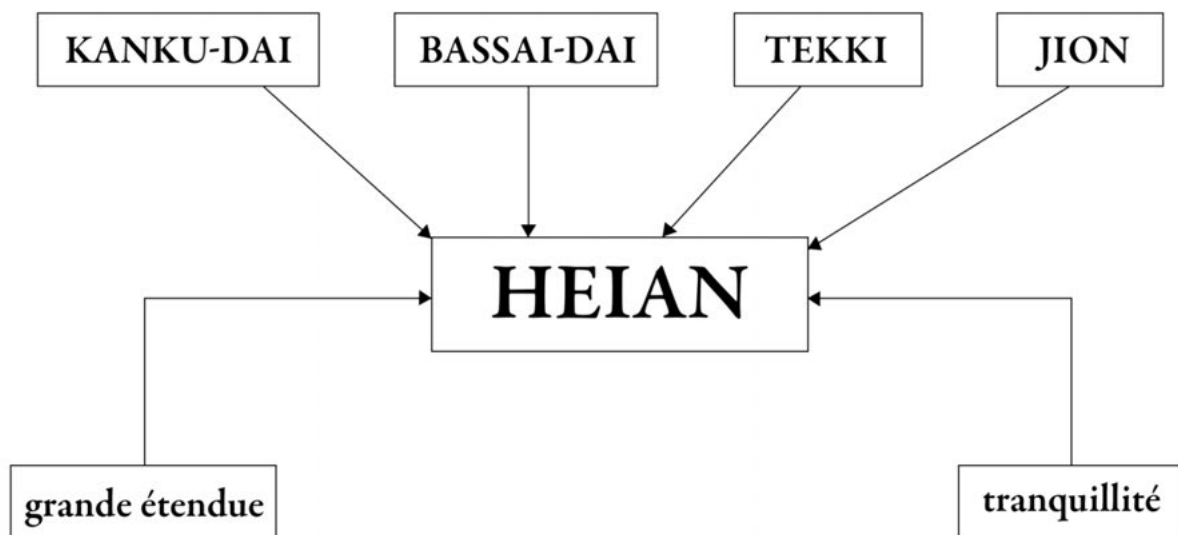
- 1- l'utilisation de sa force,
- 2- les déplacements du corps,
- 3- le degré de vitesse d'exécution des techniques.

Ce sont là de profonds principes qui résultent d'une longue expérience.

L'ensemble des katas qui forme l'encyclopédie du karaté est complexe et l'exécution de ceux-ci présente un grand nombre de difficultés.

Maître Itosu, dont maître Funakoshi fut l'élève direct fit un choix de techniques simples au sein de katas anciens et créa une catégorie de katas destinée aux débutants.

Ces katas anciens sont :



Le groupe *Heian* se subdivise en cinq formes qui s'adressent tout particulièrement aux débutants jusqu'au niveau de 4^e kyū.

Le but est de :

1. Entraîner le novice aux techniques simples et le préparer aux katas plus élaborés.
2. De transmettre un sens de l'efficacité défensif permettant d'acquérir assurance et tranquillité d'esprit.

LES POSTURES DANS LES KATAS

En karaté, il est primordial de « se déplacer » plutôt que de « marcher ». La réussite de toute action tient au déplacement correct que l'on effectue. Il faut en particulier éviter lors des déplacements de :

- Décoller le talon.
- Pencher le corps en avant.
- Orienter les pieds avant les déplacements.

Et surtout, il faut :

- Maintenir le centre de gravité le plus bas possible lors du déplacement.
- Conserver la tête toujours dans l'axe du corps, le regard droit devant soi.
- Initier les mouvements à partir des hanches. Les positions des hanches conditionnent toutes les postures et sont le moteur du déplacement des membres inférieurs.

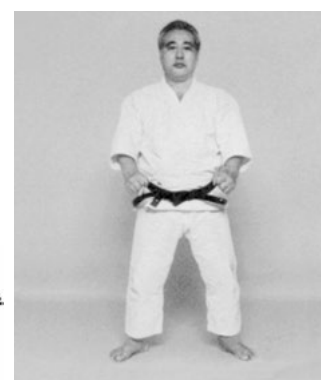
HACHIJI-DACHI

Les pieds sont alignés, les pointes de pied ouvertes vers l'avant, naturellement, séparés de la largeur des hanches.

Les hanches sont de face dans le même plan.

Le corps est droit, les bras ne sont pas tendus, les poings sont fermés, sensiblement distants de la même valeur que les pieds.

Le regard fait face, la respiration est contrôlée.

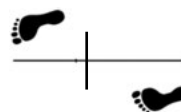


ZENKUTSU-DACHI

L'écart latéral entre les pieds droit et gauche est de la largeur des hanches.

L'écart longitudinal entre les pieds avant et arrière est conditionné par :

1. La jambe avant est perpendiculaire au sol.
2. La cuisse avant est presque parallèle au sol (l'angle tibia/fémur est d'environ 90°).
3. Le genou avant légèrement ouvert vers l'extérieur.
4. Le pied avant est parallèle à l'axe d'évolution.
5. Le membre inférieur arrière (jambe + cuisse) est tendu.
6. Le pied arrière est orienté vers l'avant et ouvert au plus à 45°.



Les hanches sont de face ou à 45° selon les techniques effectuées par les membres supérieurs.

La répartition du poids est d'environ 60 % sur la jambe avant, 40 % sur la jambe arrière.

Cette posture est favorable aux actions vers l'avant, et permet de stopper efficacement les offensives venant de face.

RENOJI-DACHI

Posture caractérisée par :

- Un écart latéral des pieds nul : les talons sont sur la même ligne.
- Un écart longitudinal très faible : le talon du pied avant est quasi aligné avec le gros orteil du pied arrière.

Le pied avant est dans l'axe d'évolution. Le pied arrière est orienté à 45° vers l'extérieur.

Dans cette posture, le corps est naturellement droit, les hanches à 45° par rapport à l'axe d'évolution. Les membres inférieurs ne sont pas fléchis.



KOKUTSU-DACHI

Les pieds sont ouverts et forment un angle de 90°.

La jambe arrière est nettement fléchie et supporte approximativement 75 à 80 % du poids du corps. Toute la surface du pied arrière est en contact avec le sol.

La jambe avant assure la liaison avec le sol avec l'avant du pied, le talon ne fait qu'effleurer le sol.

Les hanches sont sensiblement dans l'axe d'évolution.

Sans modifier cette posture, on doit pouvoir armer le genou avant très haut.

Cette posture est avant tout défensive mais elle permet aussi des actions vers l'avant.



KIBA-DACHI

C'est une posture qui tient sa simplicité de sa forme et de sa symétrie.

Les pieds sont parallèles et écartés de telle façon que, genoux pliés, les jambes forment un angle avec le sol qui tend vers 90°.

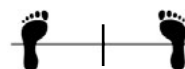
Les talons sont situés sur une même ligne.

Les genoux sont alignés avec cou-de-pied.

Les hanches, basses, sont parallèles à l'axe d'évolution : le bassin est rentré.

Le poids du corps est également réparti sur les deux pieds.

Cette posture est très efficace dans les actions latérales.



FUDO-DACHI

Bien que n'étant pas présente dans les katas *Heian* et *Tekki*, cette posture importante dans l'entraînement du karaté est mentionnée à titre indicatif.

Par rapport à *zenkutsu-dachi*, elle s'obtient en fléchissant simplement la jambe arrière, entraînant ainsi une répartition égale du poids du corps qui est gage de stabilité.

Son nom signifie « posture immuable ». C'est la position clé de l'école Shōtōkan.

Elle a deux caractéristiques :

1. Résister à toutes les actions adverses sans faillir.
2. Permettre toutes les initiatives en assaut ou en défense, et tous les déplacements sur 360°.



POINTS CLÉS

- Annoncez vos katas d'une voix claire et forte, montrant ainsi votre détermination.
- La respiration favorise la circulation de l'énergie et la fluidité des mouvements. Assurez-vous que vous ne travaillez pas en apnée lors de leur exécution.
- Le regard précède tous les déplacements à 45° comme à 90°.
- Préparez votre technique en armant votre mouvement au cours de chaque déplacement.
- Tous les déplacements ainsi que les rotations s'effectuent en pivotant sur les talons.
- Lors de vos déplacements, conservez une position basse. Évitez donc de vous relever entre chacun d'eux en dehors, bien sûr, des techniques spécifiques nécessitant une posture haute.
- Chaque technique, statique ou en mouvement, haute ou basse, rapide ou lente, se fait en concentrant votre énergie dans le bas-ventre : le *hara*.
- À la fin de chaque kata, maintenez le regard un instant dans la direction du dernier mouvement et cela jusqu'au retour en *Yoi* (position « prêt à agir »).

CONSEILS

- Il est très difficile, notamment pour les débutants, de contrôler en même temps tous les points clés précités. Cependant entraînez-vous à en contrôler un ou deux correctement. Puis recommencez votre kata en cherchant la maîtrise d'un ou deux autres et ainsi de suite afin de tous les étudier. Ainsi l'exécution automatique s'installera petit à petit, vous menant à la maturité de votre pratique par l'expérience.
- Vous ne trouverez pas la puissance de vos techniques dans la force ou la tension musculaire, mais par la libération de votre énergie qui nécessite :
 - la fluidité de vos mouvements,
 - la stabilité de vos positions,
 - le contrôle de votre respiration centrée dans le bas-ventre,
 - la vitesse de vos déplacements,
 - la participation totale de votre corps aux techniques,
 - les mécanismes de hanches qui assurent la spontanéité et le dynamisme des mouvements,
 - un esprit déterminé.

Ces principes n'ont rien à voir avec votre potentiel musculaire.

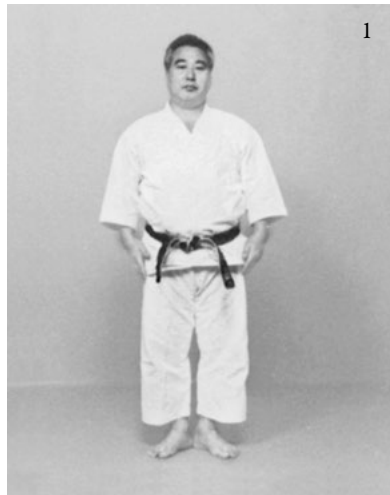
TEMPO

- Avant d'exécuter votre kata avec le tempo spécifique pour chaque kata, assurez-vous d'avoir une bonne maîtrise technique afin d'éviter les erreurs dues à la précipitation.
- Les « temps morts » entre chaque combinaison sont aussi importants que la vitesse des techniques enchaînées. Ne les négligez pas, notamment lors des techniques comportant un *kiai* (cri).
- Pour une parfaite maîtrise des techniques lentes, il est indispensable d'associer votre respiration : inspiration lors de l'armement de la technique, expiration longue pour son développement. La longueur de l'expiration correspond à celle de la technique.

PRÉSENTATION DU KATA

LE SALUT

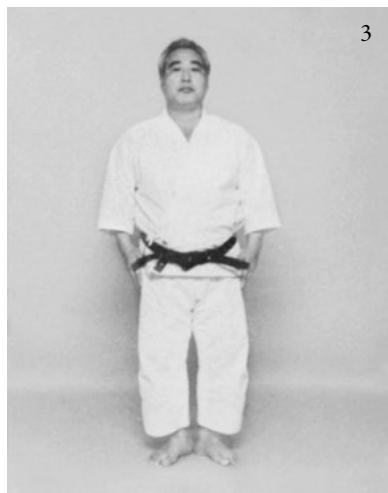
Le salut précède et clôt chaque kata. Il doit être considéré comme faisant partie intégrante de son déroulement. Le salut doit être rigoureux, il est révélateur du niveau du pratiquant.



MUSUBI-DACHI
Talons joints, les pieds tournés à 45° vers l'extérieur, les bras sont le long du corps, le regard est fixé loin devant



LE SALUT
Inclinez le buste à 30°.
Le regard posé à 1m50 environ



MUSUBI-DACHI
Revenir à la position initiale



POSITION HACHIJI-DACHI
Croisez les bras en forme de X, poings fermés. Puis écartez naturellement les pieds et les bras.
Annoncez votre kata !

Pendant le salut votre respiration est lente, dirigée vers le bas-ventre, les épaules détendues, le regard intense, les jambes naturellement tendues. Votre concentration déterminera la qualité de votre kata.

OUVERTURE

— HACHIJI-DACHI —

En partant de la posture *MUSUBI-DACHI*:

Fermer les mains, en serrant les poings. Le pouce verrouille les doigts.

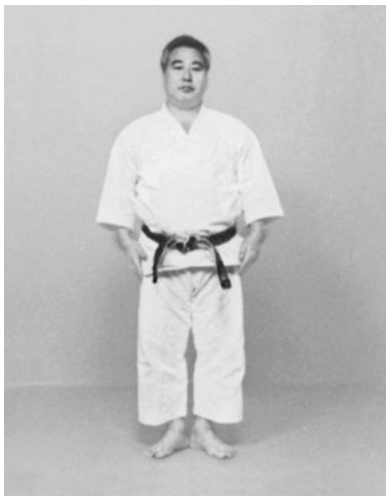
Amener les bras à se croiser devant soi au niveau de la ceinture, puis, dans un même temps :

- Décroiser lentement les bras vers le bas.
- Déplacer le pied droit vers la droite.

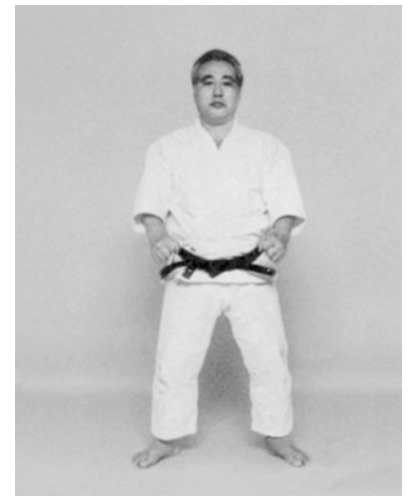
Les talons sont approximativement distants de la largeur des hanches, les pieds ouverts naturellement, c'est la posture *HACHIJI-DACHI*.

TRÈS IMPORTANT - Dans ce même temps, vous devez :

- Contrôler votre respiration abdominale.
- Concentrer votre esprit sur le kata que vous allez exécuter.
- Annoncer alors à haute et intelligible voix le nom de ce kata.



MUSUBI-DACHI



HACHIJI-DACHI