

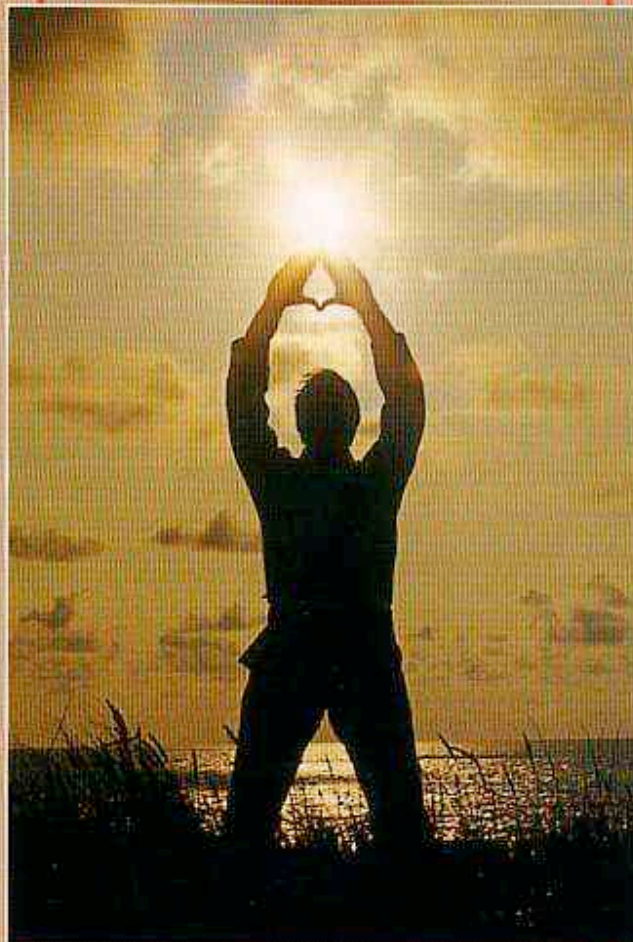
Le texte qui suit est extrait de cet ouvrage  
de Shihan Roland HABERSETZER, 9<sup>e</sup> dan Karatedo

R. Habersetzer



# SHOTOKAN KATA

KARATÉ-DO  
TOME 1



Un éditeur  
**@mphora**  
tous les sports

## SHU – HA – LI

### LES TROIS ÉTAPES DE LA COMPRÉHENSION

Le kata est une manière de s'exprimer avec le corps, d'extérioriser ce que l'on sent en soi. Il est évident que l'on ne ressent pas la même chose suivant le stade atteint dans la vie (maturité, expérience, niveau physique). Le voudrait-on qu'on ne le pourrait pas. Quelque chose change, et doit changer, en cours de progression, sinon c'est l'échec du karaté en tant que « Do » (Voie). Les trois stades dans la progression sont valables pour tous les Budo :

- **CHU** : le premier stade. On découvre le rôle contraignant de la tradition (carcan). On se trouve d'abord gêné, bloqué, voire révolté. Mais on a aussi le sentiment d'une progression rapide et spectaculaire car on a encore tout à apprendre. On imite tout, les qualités et les défauts de celui auquel on a confié sa progression, sans encore pouvoir distinguer. On apprend « furieusement » les kata, l'esprit encombré de techniques, on plie le corps au style imposé. Le tout demande encore un réel effort.
- **HA** : le second stade. On a fini par s'adapter au moule jusqu'à s'y sentir bien, comme si on se découvrait une seconde nature. On se sent à l'aise dans les techniques, enfin assimilées, on sent bien le kata. Déjà certains bunkai « dérapent » parfois, et on voit moins loin dans sa progression ; on ne voit plus très bien ce qui reste à apprendre. On domine les techniques. C'est le stade où le disciple a rejoint le maître, où celui-ci lui a « tout donné ».
- **LI** : le stade ultime. Le moment où, après de dures années de pratique sous la férule du maître, on se sépare de lui, sans heurts, comme une chose naturelle et inéluctable, pour enseigner, ou simplement vivre, sa propre conception de l'art. L'évolution interne est terminée. En karaté, on « vit » le kata d'une manière nouvelle et toute personnelle. La liberté est retrouvée, *à travers des mouvements codifiés !* Apparent paradoxe. On recrée le kata « de l'intérieur », en fonction de ses propres conceptions ; le kata redevient vivant ; tout en lui ressemblant beaucoup, ce kata n'a plus que peu de rapports avec le kata pratiqué au premier stade. On peut d'ailleurs, alors et alors seulement, se permettre de créer son propre kata, ce qui se faisait autrefois avec l'accord et les conseils du maître.

C'est pourquoi il est impossible d'apprécier honnêtement (notamment lors des passages de grades) les kata exécutés par des karatékas inconnus, dont on n'a pu suivre l'évolution. Certes, il reste toujours quelques critères d'appréciation, mais ils sont extrêmement délicats à saisir par un jury habituellement uniquement préoccupé (et le plus souvent, hélas, capable...) de juger la valeur dynamique et esthétique, donc extérieure, du kata. Faire juger un kata par quelqu'un qui n'en



connaît pas l'exécutant de longue date, n'a qu'un sens très relatif ; cela n'est vraiment possible que si celui-ci en est encore au stade « chu ». A ce niveau en effet il importe peu que l'on soit regardé et jugé, car on a le sentiment de bien faire, en fonction du niveau atteint. Quelques années plus tard, on ose moins... car tout en étant capable d'une exécution parfaite, on a trop conscience des fautes possibles et de la relativité de ce que l'on va faire. Bien plus tard encore, aux grades élevés, on ne voit plus l'utilité de « faire kata » pour être regardé et apprécié. Le kata est devenu une affaire personnelle. Et lorsque l'on se décide à le faire, on le fait avec une sérénité absolue, sans chercher ni à imposer ni à prouver quoi que ce soit. Le kata est alors la manifestation gratuite de quelque chose que l'on vit intérieurement, personnellement, et dont on se préoccupe peu de l'effet produit sur l'entourage. Un tel kata peut-être certes regardé, sûrement pas être jugé, en toute honnêteté. Qui pourrait y prétendre ? C'est à ce niveau que le kata libère enfin, et que sa leçon porte véritablement.

Le problème est que l'on ne peut que ressentir soi-même ces passages, notamment celui de « ha » à « li », et qu'une absence de modestie en ce domaine fait faire des erreurs définitives quant à sa progression personnelle et préjudiciables quant à celle de tous ceux qui y croient. Hâtez vous donc lentement. Cherchez en toute humilité ce que les anciens ont voulu nous faire comprendre à travers les kata. On ne peut dilapider un héritage qu'une seule fois.

## HITO KATA SAN MEN

Cette expression coutumière dans les anciens Budo signifie « un kata en trois ans ». Son sens est clair : on restait au moins trois ans à étudier un kata avant d'en aborder un autre. De la tradition de la boxe chinoise nous vient également un vieil adage rappelant qu'il fallait trois ans pour apprendre la position, trois autres pour assimiler la technique proprement dite, trois autres enfin pour acquérir la sensation du mouvement... Formules, sans doute exagérées à dessein, pour faire comprendre que l'approche superficielle d'un kata n'a aucun intérêt. Il était courant autrefois qu'un grand expert ne connut que 3 ou 4 kata dans sa vie, ce qui était plus que suffisant pour trouver ce qu'il pouvait y trouver. Il peut être intéressant de connaître de très nombreux kata, à titre de référence car ils s'éclairent mutuellement et se complètent, mais il ne faut en travailler que quelques-uns à fond, sur toute la vie (les tokuikata : les katas favoris, les « spéciaux »). L'important n'est pas de tout savoir sur tout, ce qui est d'ailleurs impossible. Tout savoir de quelque chose d'important est déjà une tâche accaparante et une ambition suffisante. Et plus la porte est étroite, plus vous ferez d'efforts pour entrer profondément.

## CONSEILS PRATIQUES

Maître Kenwa Mabuni écrivait qu'il y a trois points essentiels dans un kata : le style parfait dans l'exécution, le contrôle constant de la respiration et la maîtrise du centre de gravité ; à quoi il convient d'ajouter la sensation intérieure.

### • Respiration et rythme :

Il est indispensable d'harmoniser souffle et mouvement ; une mauvaise coordination entraîne rapidement une fatigue accrue, une diminution de puissance et de vitesse ainsi qu'une perte de contrôle sur les émotions qui peuvent nous envahir au cours d'un combat (peur, colère, réaction instinctive) et qui, modifiant le rythme cardiaque, perturbent l'action. La respiration est évidemment liée au rythme imposé par le kata, ou, par la suite, voulu en fonction d'interprétations personnelles. En parler d'une manière livresque est difficile ; nous vous suggérons cependant certaines phases respiratoires : elles ne sont pas toujours impératives. Là encore, tout est possible, mais tout dépend du niveau de l'exécutant. Ainsi le premier stade est d'expirer brièvement chaque fois que l'on exécute une technique, en défense ou en attaque (kime) avec immobilisation de la position (contraction plus facile) et d'inspirer au début du mouvement (détente et vitesse). A un stade avancé cependant, il devient intéressant de faire le contraire... mais ceci fait partie de ces « clés de compréhension » dont il était question plus haut. Un stade intermédiaire et plus facile à saisir consiste à inspirer pour une technique de blocage (extension) et à expirer pour une technique d'attaque (focalisation). Il faut pourtant en rester plusieurs années au premier stade, qui a l'avantage de fortifier chaque mouvement en facilitant le kime (contraction finale, avec concentration). Il y a, suivant le rythme et l'ampleur d'une technique, cinq manières fondamentales de respirer :

a) en respiration normale, souple, sans temps d'arrêt (jusoku)

- 1) inspiration longue — expiration longue
- 2) inspiration longue — expiration courte
- 3) inspiration courte — expiration longue
- 4) inspiration courte — expiration courte

b) en respiration avec rétention d'air (taisoku)

- 5) inspiration — rétention (contraction) — expiration ou : expiration — rétention (contraction) — inspiration

Il est également possible d'expirer ou d'inspirer par « à coups » sur plusieurs temps d'un kata. L'inspiration se fait toujours par le nez, bouche fermée, l'expiration par la bouche entrouverte. La respiration doit être profonde, abdominale, venant du hara (voir à ce sujet ce qui a été dit sur les phases respiratoires dans nos livres « Karaté-Do » et « Chi-Kung »).

Notez que certains kata peuvent s'accompagner de « Shigin » (récitation de poèmes japonais) ou être chantés (notamment les kata respiratoires d'origine Gojuryu, tels Sanchin ou Tensho), ceci non dans un but artistique mais afin de faciliter certaines contractions musculaires en contrôlant mieux la respiration. Le kiai (voir plus loin) doit venir très naturellement si la respiration est correcte.

- **Déplacement du centre de gravité :**

Tout kata se déroule suivant un plan (enbusen) et a un point central (kiten). En principe, mais ceci n'est plus guère respecté ni même su, un kata de karaté débute et finit face au nord, tout comme les tao de Kung-Fu ou le Taichi. Sa liaison avec les points cardinaux, dont l'Univers, rappelle cette volonté originelle d'inscrire les mouvements dans un cycle de régénération des forces cosmiques. L'origine de cette façon de procéder est chinoise. Le karaté moderne n'en tient plus compte. En principe l'emplacement de départ correspond à l'emplacement d'arrivée.

- **Sensation intérieure :**

Vivez constamment votre combat, cherchez à comprendre chaque passage du kata : il y a interaction constante entre la compréhension interne d'un kata et la maîtrise de sa forme extérieure. Chaque geste, chaque rupture de rythme, chaque arrêt, s'expliquent par le contexte et viennent au moment adéquat. Cherchez et respectez le rythme du kata, rapide ou lent, qui doit vous permettre de « saisir l'instant », d'attraper l'adversaire. Il n'y a jamais de temps mort : même si le kata vous impose un stade d'arrêt, gardez l'esprit alerte, vif, prêt (zanshin). Rappelez vous que l'esprit est le véhicule du coup que vous portez. On dit qu'au départ l'esprit est « aux quatre coins » (réparti et prêt à intervenir dans toutes les directions) puis qu'au premier mouvement du kata il va « à travers » le premier adversaire, mais qu'il doit toujours en subsister un peu aux trois autres coins... A la fin du kata, l'esprit reste un peu sur le dernier adversaire, éliminé, avant de se détendre. Les enchaînements doivent se faire en une seule sensation : attaquez, contrez, et bloquez, avec le sentiment d'envelopper l'adversaire, de lui « coller après », jusqu'au bout, de le repousser par l'esprit seul. A la limite, ne pensez plus à la technique que vous êtes en train d'exécuter mais à celles qui vont (ou qui pourraient) suivre. Le kata ainsi vécu, c'est alors d'abord l'esprit du combat et non plus les détails de position. Le regard, vif, prompt, décidé, indique la direction de l'action ; il accompagne toujours, précède souvent, ne se baisse jamais, même lorsque l'on pivote. Gardez le champ visuel le plus large possible, en ne fixant aucun point précis (regard de « montagne lointaine » : regardez « à travers » les adversaires : « Enzan-no-metsuke »).

- **Style :**

Exécutez les mouvements avec le maximum d'énergie et de vitesse, avec kime à chaque impact, ou travaillez lentement et en concentration, selon le passage. Allez vite, mais sans vous bousculer. Maintenez les hanches basses, le hara sous tension, la bouche close, le menton rentré ; évitez les contractions du visage. Restez stable et déplacez le corps comme une unité, d'une seule pièce, sans appel préalable. Chaque kata comporte au moins une ou deux techniques qui doivent s'accompagner de « kensei » (on « pousse le kiai », cri bref et fort, éclatant avec violence lors du kime, ponctuant la technique portée avec un esprit de décision particulièrement appuyé). Restez une ou deux secondes en place après le kiai, comme

pour « appuyer mentalement » le coup. Soyez à tout instant « rempli de ki » (énergie vitale). Conformez vous aux techniques de base préconisées par le style du kata (se reporter à l'ouvrage « Karaté-do » pour les analyses techniques, qui ne seront pas reprises ici).

- **Plusieurs manières d'exécuter un kata :**

- lentement et en décontraction (étude du kata ou échauffement) ;
- rapidement et en décontraction (étude fluide pour mémorisation et sensation) ;
- rapidement, avec kime, « un par un » (c'est une manière commode pour l'apprentissage au club, en groupe, le professeur scandant chaque « temps » du kata) ;
- rapidement, avec kime, à vitesse de combat : c'est le véritable kata, où il faut enchaîner comme si vous combattiez réellement ;
- lentement et en contraction (peut être intéressant comme musculation) ;
- lentement, tout en détente, mais avec une forte concentration mentale et la force ramassée dans hara ;
- enchaînement de plusieurs kata à la suite, ou de morceaux de kata, exécution d'un kata « à l'envers », etc., formes possibles et intéressantes uniquement pour les hauts gradés.

## « APPRENDRE » LES KATA : LE FOND ET LA FORME...

Il existe des points fondamentaux dans l'exécution des techniques de base comme dans celle des kata, et d'autres absolument secondaires, ou sans importance. Le problème est de pouvoir reconnaître les premiers des seconds. Tous les détails sont loin d'avoir la même importance et on se trompe souvent à se contenter d'imiter la forme extérieure de tel ou tel expert, copiant sans le savoir à la fois des points de qualité et ceux que l'expert lui-même désavouerait s'il en était conscient... Comment savoir ? par la recherche, et la compréhension interne qui en résulte un jour, inévitablement. C'est une question de temps et de volonté. Le discernement viendra avec l'expérience. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on sent les choses différemment après 5, 10 ou 20 ans de pratique. Mais même en essayant de tout dire, on n'est pas certain de se faire comprendre ; c'est pourquoi un livre ne peut être, au mieux, qu'un guide, non une science transmissible d'un bloc. Ce manuel contient une foule de détails, dont vous ferez le tri, avec le temps. Au début il vous faudra veiller à tout, copier le plus fidèlement possible le moindre détail, sans trop vous poser de questions. Après quelques années de pratique, vous irez plus loin et ce livre, que vous relirez, vous révélera un fond encore plus important que la forme : l'Essence du kata, c'est-à-dire la sensation et l'esprit que voulait transmettre son créateur et qu'aucun dessin ni photo ne pourraient révéler. Mais soyez convaincu que le meilleur cheminement vers ce fond reste encore le respect initial de la forme.