

INTRODUCTION AUX REFLEXIONS SUR LA METHODE « FORMES / KATAS / BUNKAI ET LES RECHERCHES ASSOCIEES

Bonjour à tous !

Vous trouverez dans les pages suivantes la compilation de réflexions et d'extraits de textes et de vidéos autour du thème de l'agencement entre les formes codifiées, la construction du corps pour l'art du combat et l'exercice du combat en lui-même. C'est le résultat de plusieurs décennies de pratique, de stages, de recherche et de lecture. Ce n'est pas pour autant aboutie ni terminé. Ni quelque chose à « croire ». Il s'agit de vous aiguiller et de répondre à des questionnements récurrents, mais il vous faudra vérifier et tester. Et, je l'espère découvrir encore plus, ou corriger des choses. Je laisse les premières publications (page 1 à 6) qui servent d'introduction à la réflexion, avant le corps du sujet nommé « *Formes, Bunkai et recherche* ». Merci d'être indulgent, ces premières pages partent d'une simple publication Facebook à vocation ponctuelle... mais qui ont ouvert, par association d'idées, l'élan pour écrire la suite.

Bonne Lecture et Bonne Pratique. *David R.* - 17/02/2021

21 avril 2020

Le confinement c'est aussi l'occasion d'essayer du nouveau, de chercher...

Phase « Push Kicks » de la vidéo

<https://www.facebook.com/nuage.fou.3/videos/2665063490265291>

Je vous propose cette vidéo de **Kru Pol, multiple championne du monde de Muay Thai Sportif** (Boxe Thaïlandaise), désormais enseignante et chercheuse en Muay Thai Traditionnel, appelé **Muay Boran**. De façon simpliste, « le (les...) Muay Boran est l'Art d'origine ayant donné la Boxe Thaï. Le Muay Boran est à la Boxe ce que le Karaté-do est aux Compétitions Kumite ou au Full Contact (et le même raisonnement s'applique dans les autres pays d'Asie du Sud Est, Cambodge avec le kun khmer, Chine avec le Sanda etc. etc.).

Pourquoi c'est intéressant / utile ?

Je suis un fervent défenseur du Karaté-do, mais je suis aussi un défenseur de ses origines, influencées par la Chine c'est connu (issu du « Tode Okinawa ») mais aussi une origine issue des autres Arts d'Asie du Sud Est, ou en ayant été influencée (et aussi influençant) ! Techniques de Muay Boran, Penchak, Vovinam, Wushu etc. ayant tour à tour une source commune, tour à tour une influence sur le voisin (allant avec des oublis et des incompréhensions...) – j'en reparlerai. Ainsi, allez voir ailleurs, ce n'est pas forcément allez voir ailleurs ! C'est l'opportunité de redécouvrir, comprendre, affiner notre travail.

Différent mais pareil

Je vous invite à tester cette vidéo. Vous allez d'emblée reconnaître des sensations musculaires similaires à certains mouvements, de katas notamment, de karaté que vous connaissez. Tout en découvrant autre chose.

La vidéo complète est disponible sous le lien suivant :

<https://youtu.be/OCQvhYwtXU>

Vous pouvez sans hésiter l'aborder en entier.

Les similitudes avec l'approche traditionnelle du Karaté-do (et du Kung Fu etc.) sont frappantes par rapport aux méthodes de boxe : Mouvements arrêtés / Coups arrêtés bras tendus / Postures de jambe / placements des pieds / Utilisation de la hanche / Pieds à plat et rotation tantôt sur le talon tantôt sur l'avant pied – Observez ses appuis, par exemple entre les 26'' et 28''.

Chainon manquant entre le Karaté et la Boxe

C'est assez étonnant / intéressant de constater des appuis pieds à plat et des posture jambes fléchies dans un art qui donnera une boxe ou au contraire le combattant s'exerce à « tendre fortement ses jambes et tout son corps vers le haut » pour s'ériger telle une tour solide. L'image du combat devient une métaphore de deux tours qui doivent essayer de se faire s'effondrer l'une l'autre tout en restant elle-même debout.

Quand elle reprend ses shadow de combattante, elle retrouve une attitude plus mobile, plus sur l'avant des pieds, avec des frappes non arrêtées – personnellement cela attise ma curiosité :

<https://www.facebook.com/krupolmuaythai/videos/2910291119085151/>

En ça cela m'intéresse, notamment pour le côté « universel » des mouvements qu'elle propose. Si vous faites de la Boxe Pieds-Poings cette vidéo vous est utile et accessible. Si vous faites du Karaté cette vidéo vous est utile et accessible. Si vous faites de la self-défense cette vidéo vous est utile et accessible. Si vous faites du Jujitsu, du Kali etc. etc. même chose. On comprend par-là que ce travail a pour objet de former le corps, acquérir des sensations musculaires et des fondamentaux de placement du centre, des pieds, des genoux, des hanches, de gestion de son placement dans l'espace etc. Comme en Karaté vous me direz, bah oui. Et vous avez sans doute déjà bien de quoi travailler avec vos souvenirs de cours - certes. Mais, pour revenir à l'objet du partage, si vous avez assez de bagages pour « chercher », ou si vous voulez profiter du confinement, ou si vous êtes multi-pratiques Karaté/Jujitsu + Boxe/Self/C-Mix alors il y a ici matière.

Pourquoi le Muay Boran ?

Le Muay Boran, aussi nommé « Boxe des huit membres » (2 poings, 2 coudes, 2 genoux, 2 pieds) ou encore « Boxe des 8 extrémités » (à l'instar du Bajiquan Chinois !) m'intéresse particulièrement. Outre le pont entre les formes tradi et les formes pugilistiques, j'y trouve aussi beaucoup d'aspects Karaté. Particulièrement les Kata de Karaté. Et donc soit des réponses, soit matière à activer la créativité et trouver des idées (*Je regarde aussi attentivement le **Penshak Silat** et le **Vovinam Viet Vo Dao** pour les mêmes raisons, par exemple en y trouvant des réponses satisfaisantes, plausibles et raisonnables aux mouvements récurant de Kosa-dachi en descendant et/ou en pivot associés à des Juji-uke ou des morote-uke (jambes croisées, bras croisées ou collés, postures basses), motif récurant des arts Philippins également (regardez « The RAID » ^^) – j'en reparlerai*). Le stage de Muay Boran du 23 Sept. 2017 avec Fabrice Payen par exemple m'avait inspiré le Bunkai de Heian Sandan suivant :

<https://youtu.be/-nCfKtl8914>

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10154680400591568/>

J'étais à l'aise dans ce stage, et, bien que ce soit un stage club avec seulement 2 extérieurs, et bien qu'étant le seul Karateka, c'est moi qui ai servi de partenaire exclusif des démos tout au long du stage ! J'en reparlerai, mais cela relève quelque chose qui fait réfléchir tout de même. Pourquoi n'a-t-il pas pris un boxeur ? Il ne me connaissait pas de plus ! Une pratique bien menée, de Karaté ou autre arts tradi d'Asie du Sud Est ouvre les portes à tout. Mais cela ne revient pas à dire que chacune est suffisante en soi... J'en reparlerai également.

Comme je le mentionnais ici :

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10156703704671568/>

« J'ai toujours perçu le Karaté comme un art global ou un moyen d'y parvenir. (...) Conçu le Karaté

comme une voie d'entrée parmi d'autre dans l'art du combat. Une entrée avec ses stratégies propres, ses choix et ses astuces pédagogiques, et ses fondamentaux propres - mais aussi conçu comme un laboratoire de recherche et une méthode de découvertes non arrêtée. »

Ce n'est pas du Karaté ?

Comment savoir si ce que vous faites, c'est du Karaté-do ou pas ?

Voici mon astuce conseil :

- Si vous portez la casquette du préparant aux grades de Karaté, ceintures de couleur et par extension à la ceinture noire 1^{er} Dan (et 2ieme même raisonnement), Si vous ne pouvez pas nommer ce que vous faites, et Si cela ne se trouve pas dans la nomenclature du programme FFK : cela n'est pas du Karaté.

- Si vous portez votre caquettes de Karatéka en tant que pratiquant d'Arts Martiaux, en recherche d'un Karaté Global et d'une culture Karaté : Si cela correspond aux grands principes corporels acquis avec le Karaté, Si cela fonctionne et qu'en plus, le must, cela vous évoque la sensation d'une phase d'un kata : cela est du Karaté.

C'est tout simple (mais pas facile, cela demande de l'expérience et du temps)

Causes / Conséquences : plus vous accumulez les décennies de Karaté et les connaissances de Katas, plus vous avez la faculté de voir du Karaté partout, et ce jusqu'au Ne-Waza !

(Et il me semble évident que ce raisonnement s'applique dans l'autre sens aux autres disciplines)

Petit montage de mise en parallèle Karaté-do / Muay Boran

<https://youtu.be/RrdQrMQzPY8>

Comparaison

Dans la continuité du post précédent autour de la vidéo de Kru Pol :

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10156830984816568/>

Toujours dans cette optique d'étude de l'évolution conjointe et des sources communes aux Arts Martiaux du Sud Est Asiatique, un petit montage vidéo mettant en parallèle des séquences 100% Katas de Karaté-do Shotokan et de Muay Boran <https://youtu.be/OCQvYwtXU>.

Les intérêts sont multiples, et visent d'abord à faire réfléchir. Partant du principe de bases communes, on peut s'intéresser aux devenirs des formes de corps, comparer ce que sont devenus les mouvements dans telle ou telle « tradition », observer les différences. Regarder ce qu'on a, regarder ce qu'ils ont, regarder ce qu'ils font avec, regarder ce qu'on peut en faire : gagner par exemple quelques réajustements de technique pour rendre plus « effectifs » le travail avec partenaire et distinguer le travail de Kata « seul par essence » et le travail à deux « fonctionnel normalement » (prendre des postures exactement similaires au kata mais avec son partenaire : « *ce n'est plus le propos mon ami* » pour citer Didier Lupo lors du stage du 10.03.2019 à Parthenay) – je reparlerai, par le biais du Penshak Silat, de la place des postures et des formes de corps dans le renforcement et la formation du corps dans les Arts Traditionnels D'Asie, souvent confondues en dogmes.

Ouverture d'esprit... et de sensations

L'intérêt majeur, la richesse, c'est la sensibilisation aux points communs plus qu'aux différences.

Après l'ouverture d'esprit que les différentes observations permettent, vient la pratique. Et l'expérience qu'offre cette recherche, c'est l'amplification de sensations internes.

L'initiation la plus importante que je cherche à partager est : la notion de « noyau de mouvement ». Avec comme conséquence une utilisation plus juste et plus global du corps.

Il est coutume de dire que s'éparpiller mène à se perdre, et les arts martiaux sont au cœur d'une tradition de répétition de gestes aux critères strictes : évidemment cela est juste et indispensable, mais sujet à interprétation. Un mouvement peut être répété et sembler similaire vu de l'extérieur mais rien ne nous indique que l'utilisation du corps, les sensations internes, soient identiques entre deux personnes, ou d'une fois sur l'autre. Il faut répéter la forme imposée par son école, sans ça point de salut si je puis dire. Mais dans une optique d'alchimie des sensations internes. En cela, le Karaté-do souvent classé externe (parce qu'on imite des gestes) est en fait un art fortement interne. En comprenant de mieux en mieux les principes internes inhérents à notre pratique, on devient à même de facilement reproduire des mouvements plus ou moins différents des autres arts ou des autres écoles. Et la répétition de mouvements d'autres écoles nous permet d'approfondir, de s'approprier, de débloquer, d'affiner, les mouvements de notre propre école. Il ne s'agit plus alors d'éparpillement d'un point de vue observateur, mais bien d'une répétition de la même chose d'un point de vu intérieur, intime.

Créativité

L'ouverture d'esprit, les prises de conscience des truchements historiques et l'acquisition de sensation interne de « noyau de mouvement » sont des outils de créativité et de démystification.

Parce qu'il y a une autre dimension à prendre en compte, assez bien décrites par Henry Plée ou Areski Ouzrout par exemple : la mystification. (Les vérités détournées et les mises en erreur volontaires sont légions en Asie, y compris entre eux, et à plus forte raison après-guerre vis à vis des

occidentaux. En 2020, beaucoup de choses se libèrent et se décroissent, il faut en profiter pour avancer et admettre que certains, y compris Japonais, ne savaient pas ou avaient mal compris telle ou telle chose – j'en reparlerai). La dernière fois j'ai fait référence au stage de Muay Boran du 23 Sept. 2017 avec Fabrice Payen. Mentionnant qu'il m'avait inspiré le Bunkaï de Heian Sandan suivant : <https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10154680400591568/>

N'aurais-je pas pu trouver cela tout seul ? Oui et Non.

Non - c'est bien en fréquentant d'autres courants que des idées me viennent MAIS AUSSI parce que je connais bien mes katas et commence à être à même de percevoir des sensations internes similaires à travers des mouvements qui eux ne sont pas présentés dans un contexte de kata karaté. Oui parce qu'à force d'amplifier la notion de noyau de mouvement, et de croiser diverses mises en situations, cela arme ma créativité et me permet d'extrapoler, transposer et ainsi redécouvrir ou inventer par moi-même (ou simplement réajuster du déjà vu en Karaté). J'ai déjà évoqué que bien qu'étant le seul Karateka, c'est moi qui aie servi de partenaire exclusif des démos tout au long du stage de Muay Boran ! J'avais dit que j'en reparlerai : si vous êtes un Karateka assidu qui maîtrise bien ses fondamentaux, vous êtes aptes à vous adapter à tout ! Une pratique bien menée, de Karaté-do ou autre arts tradi d'Asie du Sud Est ouvre les portes à tout. Mais cela ne revient pas à dire que chacune est suffisante en soi...

C'est du Karaté

« Il y a tout dans le Karaté », nous entendons cette affirmation bien souvent. Il y a tout oui « mais ». Défenseur du Karaté-do, je me passionne pour son côté « pratique globale » et défend ses principes. Mais qu'il y ait potentiellement tous dans le karaté ne veut pas dire que vous fassiez tout pour autant. Cette phrase est souvent prononcée par des gens qui rejettent le fait « d'aller voir ailleurs » ou de pratiquer autre chose en parallèle. Je ne vois pas d'un bon œil ceux qui se confortent dans le fait qu'il y a tout dans le Karaté pour rester ancré sur des points de vue et justifier le fait de ne pas « s'éparpiller ». Il y a tout ok, mais « vous », vous faites quoi ? Et inversement, fort des explications des paragraphes précédents, on peut dire qu'aller voir ailleurs n'est pas forcément... voir ailleurs ! A force il s'agit de voir du Karaté partout. Voir ailleurs ne veut pas dire que vous ne faites pas de Karaté.

Comment savoir si ce que vous faites, c'est du Karaté-do ou pas ?

Voici mon astuce conseil :

- **Si vous portez la casquette du préparant aux grades de Karaté**, ceintures de couleur et par extension à la ceinture noire 1er Dan (et 2ème même raisonnement), **si** vous ne pouvez pas nommer ce que vous faites, **et si** cela ne se trouve pas dans la nomenclature du programme FFK : *cela n'est pas du Karaté.*

- **Si vous portez votre caquettes de Karatéka en tant que pratiquant d'Arts Martiaux, en recherche d'un Karaté Global et d'une culture Karaté** : **si** cela correspond aux grands principes corporels acquis avec le Karaté, **si** cela fonctionne **et qu'en plus**, le must, cela vous évoque la sensation d'une phase d'un kata : *cela est du Karaté.*

Causes / Conséquences : plus vous accumulez les décennies de Karaté et les connaissances de Katas, plus vous avez la faculté de voir du Karaté partout, et ce jusqu'au Ne-Waza !

PEC Style

Je vous renvoie à ce post en guise de conclusion

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10154708397081568/>

"A living example of what a true budoka is 🙏 When so many are sour, spending time criticizing others and bragging about how what they do is so incredible and unique, Mochizuki sensei see the beauty and the best in everyone 😊 No surprises that he is so happy and surrounded by loving people 😊" [Léo Tamaki]

La place des postures et des formes

Suite aux post autour du Muay Boran

(taper muay boran dans le moteur de recherche du forum)

Où j'évoquais aussi l'intérêt pour les Silat.

« *de la place des postures et des formes de corps dans le renforcement et la formation du corps dans les Arts Traditionnels D'Asie du Sud Est* ».

Maul Mornie offre des stages de Self-défense à succès ces dernières années, notamment à Saintes cette saison. Il explique l'origine de sa méthode, de la famille des Silat, dans cette interview :

<https://youtu.be/oRnj2vyMf8s>

Des formes traditionnelles

<https://www.facebook.com/maul.mornie/videos/10162508579690150/>

Le Penchak Silat fait succès en ce moment, notamment avec la mode des Self-Défenses. Il est acquis que la Self-défense offre une méthode considérée « plus naturelle », et plus épurée aussi, que les méthodes dites traditionnelles et leur panel d'initiation technique et de postures. Or le Penchak est un art traditionnel, qui se voit donc dans l'obligation de justifier ses postures basses dans leurs fondamentaux. Je cite : « *Je renforce mon corps en même temps, mais vous ne le voyez pas* ». J'aime bien cette vidéo : elle est d'ambiance très karaté « à l'ancienne ». Travail de postures basses, renforcement des jambes, durcissement, déplacement spécifiques, travail des deux bras et... attaque des membres / parades dures. Elle replace l'intérêt des « formes » imposées notamment dans le renforcement du corps en vue de renforcer *le naturel* pour la self-défense.

Silat et Karaté

La réflexion mène à considérer que le parcours est le même pour le Karaté d'Okinawa. Les postures et les formes imposées sont apparues aussi dans une optique d'optimisation : bouger tout en renforçant le corps. J'aime beaucoup les Silat, j'arrive à y voir nombreuses phases similaires aux katas de Karaté-do. On n'y trouve aussi des Kihon :

<https://www.facebook.com/maul.mornie/videos/10162703048660150/>

J'y retrouve des applications « Self » de nombreuse figures de Karaté que nous interprétons différemment, ou même, avouons-le, nous ne savons plus interpréter. Je vous laisse farfouiller sur le net les nombreuses vidéos, comme celle-ci un peu au hasard, ou personnellement j'y vois des

Bunkai : <https://www.facebook.com/maul.mornie/videos/10162928298685150/>

De Self-protection à Self-perfection et Sport

Cela revient à considérer les différences (et les liens...) entre Self-défense, Budo (« Art » martial) et Sport de Combat, j'en reparlerai. La fin de l'interview de Maul Mornie rejoint l'aspect « développement personnel » que peut apporter la pratique de sa méthode de combat à l'instar du « Do » des Budo Japonais. Pour reprendre une publication déjà en ligne :

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10155211666311568/> « Le Do de ju-do / aikibu-do / karate-do, (...) implique une connaissance de soi et l'ouverture à des sensations fines, une initiation indescriptible en dehors de l'expérience et du vécu.

La répétition, mère de toutes les compétences, et l'appropriation de fondamentaux, parfois de prime abord déconcertant, en sont les piliers. Nous vivons une belle période d'ouverture d'esprit, de vision plus globale des pratiques, et une meilleure compréhension des ponts entre elles. (...) Le Do s'inscrit dans le temps, il devient magique sur la durée. Il y a, dans

l'initiation via les pratiques traditionnelles (...) une richesse invisible pour les yeux. Des exercices, des postures, des gestes de l'ordre du subtil. Je m'inquiète de la perte d'appétence pour l'engagement dans une initiation réelle, sur le long terme, dont l'efficacité ne se juge pas tant sur la volonté farouche de détruire le premier citoyen qui s'énervé en face de nous, mais sur la capacité à réellement transformer le quotidien, le psychique, le corps, la personne toute entière, et par là peut-être devenir efficace dans l'affrontement... sauf qu'on tombe toujours face à plus fort. (...) »

PEC Style

Au PEC Arts Martiaux, l'association est heureuse entre Karaté-do et Self-défense ou Karaté-do et Kali !

Archives JKA - source ou modernité ?

Cela à des aspects inspirants mais...

Quelques autres archives (suite au partage de L.) qui m'inspirent :

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10156860674831568/>

J'aime bien ces archives (<https://youtu.be/kAVxM5GIsz8>).

Notamment on voit des fois des trajectoires de mouvement que l'on fait peut-être moins aujourd'hui, des crochets, des esquives de buste, ou comme à 6'39" des coups de pieds en revers "*gyaku mawashi gueri*". J'aime bien l'ambiance que cela confère. Cela donne un sentiment de filiation dans le temps peut-être. C'est rassurant de voir que les Katas n'ont quasi pas bougé. Le côté vintage traditionnel donne je trouve envie de s'entraîner, de chercher, de parfaire...

Origine ou modernité ?

J'avais cette vidéo en VHS !

Grace à Didier Hirou, professeur de Karaté d'un autre club de La Rochelle, dans les années 90 ! Le film date de 1958 si je me rappelle bien. Plus tard en DVD j'ai obtenu la démo faite juste après-guerre devant Marc Arthur en 1946 :

Démonstration Karate Shotokan 1946 - 1/2

<https://youtu.be/NJw6DoyobYg>

Démonstration Karaté Shotokan 1946 - 2/2

<https://youtu.be/OMt-veTx6Ws>

Mais l'après-guerre c'est récent en fait. Je serais prudent quant à parler de source (ça reste des sources, ça dépend jusqu'où l'on veut remonter), c'est la période de mise en place des méthodes de cours de masse, des kihon rythmés avec la discipline typiquement "Japonaise" de l'île principale du Japon, du kime systématique, de l'engagement à « la samurai », de la culture de la répétition, et toutes les inspirations des écoles de sabre du Budo Japonais. C'est le début de la double approche "self-défense pour civil" et "Budo spirituel" (à juste titre pour avoir le droit d'exercer après-guerre dans le pays "perdant", faut montrer patte blanche aussi...). C'est la source du Karaté Universitaire moderne qui engendrera la troisième approche : sportive (comme mentionné dans la publication précédente). En amont, il y a déjà eu des modifications "éducatives" comme l'explique Gichin Funakoshi O'sensei (dans *Ma Voix Ma Vie* je crois), par exemple en fermant les poings là où dans les katas qu'il a appris les mains étaient ouvertes (<https://youtu.be/3uhHsMLXtml>), pour limiter les accidents avec les enfants et les étudiants dit-il (en cours de masse).

Encore plus en amont, on trouve des archives de 1924 !

Entre les deux guerres ! Le Do-gi n'était encore pas systématique !

Gichin Funakoshi - 1924 Vintage Footage

<https://youtu.be/6fyG0-ygmXy>

Shotokan Gichin Funakoshi - Historical Video Series

<https://youtu.be/n4kxwZuBXko>

Les mouvements que l'on peut observer, parfois sont identiques aux notre un siècle plus tard !

Parfois ils sont inconnus ou d'une différence qui mène à se poser des questions ! Bien sûr il y a eu des évolutions, considérées soit comme une progression soit comme une dérive selon le contexte. Mais certains auteurs nous rappellent aussi de ne pas sous-estimer la dimension « mystification » dans ce qui est montré.

De la mystification en tant qu'art martial

Mystifier ce n'est pas mentir, c'est montrer des choses vraies mais incomplètes ou avec des aspects qui induisent en erreur. Ou ne rien cacher mais omettre le mode d'emploi etc. La culture du secret est un classique dans les écoles de combats (et pas qu'en Asie) tout bêtement pour ne pas divulguer les bottes aux écoles voisines etc. Donc la vulgarisation des Budo au grand nombre, y compris aux étrangers occidentaux (après avoir pris deux bombes nucléaires...), est aussi influencées par un long passé de culture de la mystification. Je ne vais pas développer, je reprenais ci-dessus le titre d'une chronique de Henry Plée, qui a longuement écrit sur le sujet. Idem pour Kenji Tokitsu. Ces deux auteurs ayant des parcours qui leurs sont propres, j'évoquerais plutôt ici des auteurs qui sont « restés » des Karatékas dans le sens classique du terme tel que Kousaku Yokota 8^{ième} Dan Shotokan JKA puis JKS ou Areski Ouzrout 6^{ième} Dan Shotokan FFKDA.

Kousaku Yokota est l'auteur du livre « *Shotokan Myths* » dont je reparlerai à propos des applications de kata. Je vais ici rester sur Areski Ouzrout et son livre « *Karaté, l'efficacité à portée de main* » (à deux doigts de nous passer sous le nez ?) pour illustrer des anecdotes de mystifications lors de ses séjours à Okinawa.

Les mystifications techniques

Anecdote de la page 212, chapitre « Au dojo de maître Shoshin Nagamine » :

« Un jour, maître Higa nous fait répéter inlassablement un mouvement caractéristique du kata Naihanchi-shodan (Tekki Shodan). Il s'agit du coup de pied en forme de vague appelé nami-ashi (nami-gaeshi). Au moment où il nous accorde une pause, un de mes camarades lui demande à quoi sert cette technique et quelle peut bien en être l'application en combat. Maître Higa, bien qu'alors 8^{ième} Dan, nous regarde interloqué et quitte le dojo pour aller à l'étage chez maître Nagamine. Notre traducteur nous dit que maître Higa va poser la question au maître. Après dix longues minutes, il revient et nous explique de manière laconique que ce mouvement de jambe sert à dévier un coup de pied de face avec la plante du pied lorsque nous sommes installés en position du cavalier de fer, jambes bien écartées face à un adversaire. Il s'agit d'une explication classique de cette technique et nous savons très bien que cela n'est pas applicable en situation réelle. Quelle a bien pu être la nature de la discussion entre nos deux maîtres Nagamine et Higa ? Pour ma part, il est clair que nos hôtes n'ont pas encore assez confiance en nous pour nous dévoiler sans réserve leurs connaissances. »

Les mystifications culturelles

Plus marquant encore je trouve, est cette anecdote de mystification entre Japonais.

Page 214, chapitre « A Okinawa, le karaté est enseigné dans les écoles primaires depuis plus d'un siècle » :

« Il est vrai que le karaté n'est pas considéré de la même manière dans tout le Japon. A Okinawa l'art de la main vide est vraiment un élément de la culture de l'île, ce qui n'est pas le cas à Honshu par exemple où il était très difficile de faire reconnaître le karaté comme un art martial japonais. À Okinawa, tout le monde connaît le karaté puisqu'il est pratiqué dans les écoles primaires depuis plus d'un siècle. À notre arrivée à l'aéroport, les douaniers nous avaient interrogés sur les motifs de notre voyage et si nous étions attendus. Nous avons alors répondu que nous venions pratiquer le karaté et que nos maîtres venaient nous chercher. Les douaniers nous avons alors demandé de montrer nos mains pour vérifier nos dires et observer nos *kento* (Articulations métacarpo-phalangiennes de l'index et du majeur). Le fameux poteau de frappe, *makiwara*, est toujours très utilisé dans les dojos. Il est considéré comme étant l'ustensile indispensable et inséparable du karaté. Aussi, pour les habitants d'Okinawa, un karatéka qui se respecte doit avoir des *kento* volumineux avec de la peau calleuse, preuve qu'il s'entraîne régulièrement à frapper cette planche de bois flexible. Nos jolies mains à la peau douce ont fait doucement sourire les douaniers ... A ce propos, pendant mon séjour,

une équipe de National Geographic était sur l'île pour faire un reportage. Le karaté étant un élément du patrimoine d'Okinawa, ils sont venus visiter le dojo de maître Nagamine. A cette occasion, un pratiquant que je n'avais jamais vu auparavant faisait la vedette. Ses mains avaient des protubérances monstrueusement énormes au niveau des kento, signe qu'il était un fervent utilisateur du makiwara. Pendant qu'il martelait le poteau de frappe, l'équipe de journalistes filmait ce phénomène de foire en faisant de gros plans sur ses mains. Nous assistions à une supercherie, une mystification, pour nous faire croire qu'il y a un lien entre l'efficacité et la grosseur des kentō. Les mains de maître Nagamine et autres experts de l'école étaient tout à fait normales, sans difformités...

Pendant ce séjour j'ai donc compris que nos hôtes, bien que très charmants et très accueillants, seraient très prudents sur ce qu'ils nous diraient. Je ne condamne par leur attitude, car j'imagine que beaucoup de personnes viennent des quatre coins du monde et cherchent à vampiriser leurs connaissances, leur héritage. Ainsi, lorsque nous posions des questions de fond, ils trouvaient toujours une façon plus ou moins élégante de ne pas répondre. Notre ami traducteur s'était plusieurs fois trouvé dans l'embarras pour résumer de longs débats entre les différents experts. L'un de ces moments qui m'ont particulièrement marqué était lors d'une soirée dans un établissement uniquement réservé aux Japonais. Grâce à l'invitation des maîtres Okinawaïens, notre présence fut tolérée. Au milieu de la soirée, avant que la moitié d'entre nous ne tombe dans un coma éthylique, je posai une question à propos de maître Funakoshi. Je voulais savoir comment il était considéré à Okinawa. Le sujet a fait l'objet d'une discussion un peu houleuse qui dura pratiquement un quart d'heure. La traduction fut quant à elle brève : maître Funakoshi fut désigné pour représenter le karaté à Tokyo. Réponse qui ne m'apprit pas grand-chose de plus par rapport à la thèse officielle. »

Démonstrations avec partenaire 🙄

Ce qui souffre le plus de mystification, on s'en doute, ce sont les applications avec uke. Sur ces archives JKA, autant nous voyons une belle nomenclature de techniques de bases isolées sur un uke statique. Et de beaux katas toujours à peu près exécutés de la même façon (pour ceux qui ne sont pas « exagérés » aujourd'hui par la compétition). En revanche, les applications supposées de Kata, « bunkai » (dit de self-défense) ... il en va autrement, et à juste titre – j'en reparlerai.

Formes, Bunkai et recherche #1

Suite des partages autour de l'intérêt des formes en Karaté, l'intérêt des recherches notamment en Muay Boran, Silat etc. et divers styles de Karaté ou diverses approches du Shotokan, particulièrement pour les Bunkai.

La mystification des applications

La dernière fois à propos des **archives JKA** a été évoqué Kousaku Yokota Sensei, 8ième Dan Shotokan, auteur du livre « *Shotokan Myths* » à propos des applications de kata diffusées par la JKA dans les années 60 à 80. Les propos concernent précisément les livres « **Best karate** » associés aux vidéos de katas « **Nakayama Legacy** » auxquelles je fais souvent référence. Je les ai déjà partagées sous le lien suivant :

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10153266530646568/#> =

J'y avais précisé le **Nota Bene** suivant, bien avant d'avoir lu l'ouvrage de Kousaku Yokota, vous comprendrez mieux pourquoi suite à l'ensemble des dernières publications durant ce confinement :
« NB: les exemples "avec partenaire" des séquences de kata présentées dans ces vidéos sont très loin de constituer une référence d'application. Il s'agit de "concrétisation" plutôt que d'application à visée effective. Ce sont en fait la plupart du temps des "kumite Kata", c'est à dire une visualisation "à deux" du kata, en n'adaptant que peu ou pas celui-ci. Et NON des "Bunkai", c'est à dire des applications pratiques, s'inspirant de "l'idée de" kata pour une réalisation gestuelle complète, aboutie et martiale (self-defense ou sparring). »

Voici l'extrait du livre en question, par **Kousaku Yokota Sensei** :

Page 82, Chapitre « Les Bunkai de la JKA » (paragraphe « la vidéo des bunkai des katas par la JKA peut-elle faire office de référence ?)

« Tout d'abord, je souhaite dire aux lecteurs que je fus un membre de la JKA pendant plus de 40 ans jusqu'à ce que je rejoigne la JKS en 2002. Je n'ai pas quitté la JKA en mauvais termes et j'ai toujours un immense respect pour cette organisation. A travers cet article, je ne souhaite en aucun cas « dénigrer » la JKA. Mes seules intentions sont de **mettre à jour une erreur vitale commise par cette organisation au milieu des années 80**. C'est une erreur monumentale qui, d'après mes observations, a eu un énorme impact sur la manière de s'entraîner du Karaté Shotokan.

Je parle là d'une vidéo officielle bien connue publiée par la JKA intitulée « les séries de katas originales de la JKA ». Je pense que de nombreux lecteurs en possèdent une copie ou l'ont visionnée par le passé. Elle est filmée avec de superbes arrière plans (temples, lieux saints, cascades, montagnes etc. ...) et les célèbres instructeurs de la JKA tels que Osaka, Yahara, Imura, Tanaka et autres. Elle était produite au format VHS mais est maintenant disponible en DVD doublé en anglais. Ce que peu de gens savent, c'est que **le film a été créé spécifiquement pour le public étranger**. J'expliquerai plus tard pourquoi ceci est significatif.

Sensei David Hooper a fait ainsi la promotion de cette vidéo : « *Ce n'est pas seulement un excellent moyen d'apprendre le karaté Shotokan, mais c'est la référence ultime par rapport à laquelle les élèves devraient mesurer leurs progrès. Une série de vidéos produites de manière professionnelle et qui serviront de guide infaillible à la façon d'effectuer les techniques.* »

J'ai beaucoup de respect pour Sensei Hooper, ses immenses compétences et ses nombreuses années passées à s'entraîner au quartier général de la JKA au Japon. En fait j'ai lu avec plaisir certains de ses articles dans le magazine SKM. Cependant, je ne peux être d'accord sur le fait que cette vidéo soit la « référence ultime » ou un « guide infaillible à la façon d'effectuer les techniques », **La démonstration**

de katas est excellente et cette vidéo a ses mérites à ce niveau-là, mais j'ai un sérieux problème avec les bunkai qui y sont présentés. Franchement, de nombreuses applications démontrées dans cette vidéo ne sont pas réalistes et peuvent même sembler « étranges ». Comme vous pouvez le voir en visionnant ces images, ces sensei appliquent les techniques exactement de la même manière et avec les mêmes pas que ceux du kata.

Vous vous demandez peut-être quel est le problème ? Le problème c'est qu'ils ont ignoré ou supprimé les vraies applications qui sont soit cachées, soit qui existent en tant que mouvements du kata modifiés. Dans la vidéo, ces sensei réalisent les techniques avec une telle aisance que celles-ci apparaissent « naturelles » ou même réalistes. Je suppose que la plupart des spectateurs ont cru que toutes les techniques du bunkai démontrées étaient correctes. Essayez vous-même en exécutant la totalité des techniques de la manière exacte et en suivant les pas comme ils sont effectués dans la vidéo. Vous vous rendrez vite compte que de nombreuses techniques ne fonctionnent pas aussi bien qu'elles y paraissent. Ne pensez pas que si vous avez un problème c'est parce que vous n'exécutez pas les techniques correctement, car le maai (la distance) et les applications ne sont pas réalistes ou ne peuvent pas s'appliquer. (...) *(dans le livre il offre des exemples et des corrections)* (...)

Il existe de nombreuses autres applications « étranges » et peu réalistes dans cette vidéo mais je ne pense pas qu'il soit nécessaire de consacrer plus de temps (...)

(...) il faut également se poser la question suivante, pourquoi la JKA a-t-elle réalisé la vidéo de cette manière ? Est-ce que sensei Nakayama ne connaissait pas les applications véritables ? Sensei Nakayama, d'après feu sensei Sugano (9^{ième} Dan et ancien vice-président de la JKA) et sensei Asai (Directeur technique de la JKA et cette époque) qui étaient également présents lors de la production de cette vidéo, **se sont sérieusement demandés s'ils devaient montrer les véritables applications ou se contenter de suivre exactement les mouvements du Kata. Sensei Nakayama choisit cette dernière option** pour deux raisons principales. La première était de montrer que les mouvements des kata Heian (1 à 5) pouvaient être expliqués et que les applications pouvaient être effectuées telles qu'elles. Bien qu'ils aient dû « forcer » certains mouvements, ils devaient le faire ainsi. De nombreux pratiquants non-japonais rendaient visite au Honbu dojo de la JKA dans les années 60 et 70, et demandaient à voir le bunkai afin de mieux comprendre le kata. Ceci est quelque chose de très naturel chez les occidentaux, mais ce genre de demande est très rare venant des étudiants japonais. La JKA se devait de prouver que les mouvements des katas Heian fonctionnaient en bunkai afin de satisfaire les étudiants non-japonais. Ces senseis furent de si bons acteurs qu'en regardant la vidéo, il est difficile de se rendre compte que certaines applications ne sont pas naturelles ou réalistes.

(...) (paragraphe autour de la raison du faux concept qui dit que « tous les katas commencent et finissent avec uke », « J'aurais besoin d'un article complet afin de débattre en totalité de ce faux concept afin d'étudier son origine et pourquoi il était ainsi retenu ».) (...)

L'autre raison est encore plus controversée. **Il est également vrai que sensei Nakayama et d'autres senseis de la JKA ne souhaitaient pas divulguer les vrais bunkai au grand public et en particulier aux occidentaux.** Il était aisé de cacher ces choses au Japon car les élèves ne posent pas de questions. Si un kata particulier est enseigné, les élèves le répètent assidument des milliers de fois sans poser la moindre question. Cependant comme je l'ai mentionné plus tôt, dans les années 60 et 70, de plus en plus d'occidentaux débutèrent le karaté et commencèrent à poser des questions concernant les applications. Les sensei étaient réticents à l'idée de montrer les vraies applications qui nécessitaient une modification des mouvements du kata et de nombreuses explications complexes. Ceux-ci n'étaient pas habitués à donner de longues explications compliquées car ce n'est pas une pratique habituelle au Japon (en particulier concernant les arts martiaux). De plus, les sensei

de la JKA avaient peur que les étudiants étrangers pensent que les mouvements des katas étaient incorrects et que montrer les vraies applications aux occidentaux risquait de les encourager à changer le kata pour ressembler plus aux applications. De ce fait, ils ont omis d'expliquer aux élèves que le kata n'est qu'une représentation théorique des mouvements. **En fait il n'existe pas qu'une application correcte de chaque mouvement mais il existe de nombreuses variations et interprétations de chacun d'entre eux. Le kata représente le mouvement le plus couramment utilisé mais contenant de nombreuses idées et techniques cachées.** Ceci aurait nécessité des explications bien plus complexes et une vidéo beaucoup plus longue, c'est pour cela que sensei Nakayama a choisi de produire une vidéo simplifiée affichant la version du bunkai qui éviterait toute confusion concernant le bunkai et le kata. Cela est malheureux car j'ai l'impression que cette vidéo magnifiquement réalisée a contribué à altérer la compréhension des katas et de leur bunkai. »

Voilà pour l'extrait du livre.

Vous pouvez retrouver un interview de Kousaku Yokota Sensei ici :

<https://martialvideoprod.wixsite.com/officiel/entretien-yokota-kousaku>

Devenir chercheur

Il faut retirer de tout ça que nous n'avons plus de raisons d'accepter des applications de kata hallucinantes avec partenaire. Certes le niveau de jugement s'affine et devient plus aiguisé avec le temps, et il ne faut peut-être pas se faire confiance trop vite. Il n'empêche que lorsque doute il y a, il mérite d'être étudié. Il faut en retirer aussi que même lorsque tel ou tel expert nous montre beaucoup, japonais peut-être à plus forte raison, de garder à l'esprit que peut-être le petit « plus », le mode d'emploi ou la méthode qui permette que ça marche n'est pas donné d'emblée.

C'est pourquoi aussi je sensibilise à l'ouverture d'esprit et la recherche vers divers experts de Karaté Shotokan, vers divers styles de Karaté ET vers d'autres arts martiaux. Nous sommes en 2020, beaucoup de choses se libèrent et se décroissent, il faut en profiter pour avancer. Si vous croisez un « maître », même de Silat ou autre qui accepte de livrer des choses, c'est une chance de récupérer des informations pour nos propres kata. Depuis plus de 50 ans, certains experts de Karaté ont donné ceci, d'autres cela, tel autre d'un autre art martial a révélé tel aspect oublié, certains ont redécouvert, d'autre ont créé ou synthétisé etc. Et comme tout s'enregistre et que les infos circulent mieux et plus vite, c'est l'occasion de remettre à jour nos Bunkai et l'utilisation de nos fondamentaux.

« Nous avons tendance à focaliser sur les détails qui n'ont pas vraiment d'importance et finissons par oublier qu'il y a surtout des points communs entre les arts martiaux »

[Areski Ouzrout 6^{ième} Dan Karaté Shotokan]

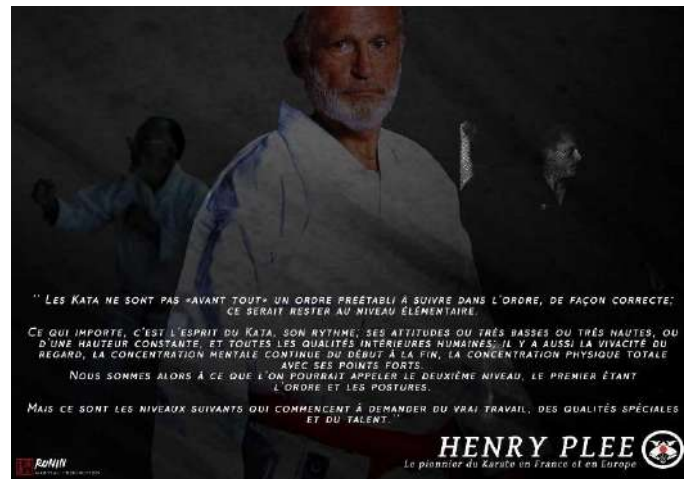
Vidéo Karate Culture - Similarities in Martial Arts

https://youtu.be/uFTg_pai0HM

Formes, Bunkaï et recherche #2

Une recherche est nécessaire donc.

Et particulièrement pour les Bunkaï. Déjà dans la traduction du terme « *Bunkaï* » en français il y a méprise comme nous l'a rappelé Tsukada Ryoza Sensei lors de son stage à Saintes le 31 janvier 2015. Bunkai ne se traduit PAS littéralement par « application ». Ce terme renferme l'idée de « démonter / remonter ». Tsukada Ryoza Sensei prenait l'exemple des garagistes qui utilisent le terme de Bunkai lorsque qu'ils parlent de travaux sur un moteur de voiture. L'approche Bunkai d'un kata consiste donc à en extraire des mouvements, des idées, des thèmes, des sensations, de le démonter pour en remonter une situation avec partenaire (ou seul on verra plus tard). A l'instar de cette citation déjà en ligne



Kumite Kata Vs Bunkaï

Entre les années 1980 et 2000 furent publiés un certain nombre de livres et de vidéos avec des séquences de Katas présentées avec partenaires. Et le constat est le même que Kousaku Yokota Sensei, je cite : « *Franchement, de nombreuses applications démontrées ne sont pas réalistes et peuvent même sembler « étranges ».* Les sensei appliquent les techniques exactement de la même manière et avec les mêmes pas que ceux du kata ». Dans la continuité des publications de la JKA mentionnées la dernière fois, quasi toutes ces « applications » consistaient à présenter le kata tel qu'il est exécuté seul, dans le vide avec en face un partenaire potiche qui ne fait pour ainsi dire que mae-gueri hors distance et oi-tsuki, qui recule beaucoup et qui ne se défend jamais... et ce de façon identique pour les 26 katas ! Cela a été appelé « Kumite Kata ». Je ne sais pas si ce terme est traditionnel ou s'il a été inventé après coup pour justifier les aberrations. Je ne sais pas s'il vient de la JKA ou d'ailleurs. Mais soudain les applications n'étaient plus tout à fait des applications mais étaient justifiées pour un contexte « pédagogique », prétextant que cela offrait un outil pour mieux apprendre le kata. Il y avait alors les Kumite Kata d'un côté, c'est-à-dire « *le kata a deux mais comme tout seul* » et les Bunkai de l'autre c'est-à-dire des « applications » ... applicables.

Pour l'anecdote, lycéen j'avais économisé de l'argent pour obtenir les livres de Jean-Pierre Fisher. Cinq tomes, une petite fortune, de 150 Francs chacun je crois

(<https://www.mollat.com/livres/1210061/jean-pierre-fischer-shotokan-karate-do-volume-2-kumite-kata>) : 5 livres et 26 katas - soit tout le karaté je pensais ! - en espérant trouver des bunkai... et n'y trouver que du « Kumite Kata ». Je me suis également procuré les 5 vidéos de Jean-Pierre Fisher : même tarif, même chose. Au début je n'avais pas la connaissance ni le recul nécessaire, et j'avais « foi ». Disons que ces supports m'ont aidé à retenir les katas en eux même et m'ont aidé pour mes

compétitions. Mais en termes de bunkai, zéro. Ils font partie des rares livres dont j'ai débarrassé ma collection, illustration de mon exaspération... J'ai fini par les donner ! Et à des enfants !

Parce que cela ne peut convenir à personnes d'autre qu'à des enfants. Quiconque d'adulte un tant soit peu rationnel ne peut faire autrement que de trouver les démonstrations ridicules. Et quelle perte de temps et d'énergie de filmer tout cela ! J'avoue trouver cela étrange. A la limite, pour des enfants, ou pour des débutants adultes, mettre en place des « kumite kata » pour concrétiser la sensation physique, permettre au pratiquant de « visualiser » un adversaire, offrir une astuce cognitive « de plus » pourquoi pas... et encore sur Heian Shodan voire Heian Nidan maximum. Mais au-delà... je ne comprends pas. Nous avons déjà tellement de formes préparatoire, d'exercices pédagogiques « seul », les kihon, les katas, et d'exercices préparatoires à deux, sambon kumite, kihon ippon kumite etc. Personnellement, outre le fait que je n'aime pas les Kumite Kata, je trouve que c'est du temps gâché. Surtout quand l'adhérent en est au stade d'apprendre des katas supérieurs comme Gojushiho-Sho !!! Pourquoi mettre en place du travail à deux sur Gojushiho-Sho avec les mêmes attaques et les mêmes réponses non abouties que sur le premier kata ?!? Ce qui me fait le plus peur, c'est que des adultes y croyaient, et y croient encore aujourd'hui, et défendent cela dur comme fer, avec pour preuve « le livre » tel une bible à l'appui. Tout cela est-ce dû aux mystifications de la JKA ou au mirage de l'exotisme et des mystères d'Asie qui donne une foi aveugle chez les occidentaux... je me pose la question, mais je comprends cette citation de Kousaku Yokota : « (...) mettre à jour une erreur vitale commise par cette organisation au milieu des années 80. C'est une erreur monumentale qui, d'après mes observations, a eu un énorme impact sur la manière de s'entraîner du karaté Shotokan ».

Retour aux sources

Aujourd'hui beaucoup de mystifications se sont effondrés, et beaucoup d'autres à venir sans doute. Notamment grâce au décloisonnement des savoirs entre les arts chinois, d'Asie du sud-est et du Japon. Et grâce aux pratiquants asiatiques longuement installés en occident d'une part, et inversement des occidentaux à demeure en Asie. Et enfin la barrière de langue est moindre de nos jours avec les vidéos et les traducteurs. Et puis les expériences des « combattants » imposent leurs propres constats. Peut-être y a-t-il un effet de la concurrence aussi.

La JKA elle-même redore le blason du Karaté actuellement. Le représentant actuel, Tatsuya Naka Sensei lui-même fait un énorme travail de communication. Il remet à l'honneur le côté « laboratoire de recherche » du karaté, et l'ouverture d'esprit également : sur sa chaîne « *Kuro Obi* » nous le voyons en visite dans divers dojos de Chine, du Japon et d'Okinawa pour échanger avec divers maîtres de diverses écoles. La vidéo ci-jointe (<https://youtu.be/emBRtWYOPqQ>) est un extrait des deux vidéos suivantes (Les titres en disent long !) :

How to fight by Kata ? Naka sensei (JKA)

<https://www.facebook.com/kuroobiworld/videos/1693133184038350/>

Fight by Heian Shodan ! Amazing Karate !

<https://youtu.be/LeVD-j5Hwgo>

On y voit Naka Sensei présenter le début du premier Kata Heian Shodan : on est loin de quelque chose de rigide et ridicule avec un adversaire qui fait mae-gueri de trop loin, qui se protège de notre poing marteau puis « *qui-recule-on-ne-sait-pas-pourquoi* » nous laissant la place pour oi-tsuki... Naka Sensei propose « une entrée » possible, ajustable, ouverte vers des variantes, effective, et en position naturelle ! Enfin !

N'allons pas croire que le problème de kumite kata et des bunkai soit réglé pour autant. Il y a souvent un mélange des genres aujourd'hui. Des présentations semi Bunkai / semi Kumite Kata (1/3 2/3 serait

un constat plus juste ^^) sont monnaie courante en stages, en cours et dans les vidéos – j'en reparlerai. J'en profite pour reprendre les termes de Kenji Tokitsu à ce propos. Il nomme « **concrétisation** » ce que nous appelons application. Pour lui une application ne peut se nommer en tant que telle que lors d'une situation libre et non prévue à l'avance : donc un combat libre ! Un exercice prédéterminé de Bunkai s'appuyant sur une « *idée de* » kata serait plus justement nommée « concrétisation ». Intéressant.

Aujourd'hui, quand je vais en stage avec Hervé Delage sensei que j'affectionne : quelle révolution ! Rien à voir avec du Jean-Pierre Fisher... Didier Lupo aussi, c'est connu « libère » les bunkai, même si je pense qu'il ira encore plus loin à l'avenir. Nous voyons déjà une évolution entre ses premières vidéos et les plus récentes. Pour autant il y a encore du travail « de trie » et de recherche à faire, et pour cela il faut bien comprendre les différentes composantes qui font d'un kata... un kata. A suivre.

Formes, Bunkaï et recherche #3

Il est acquis que les katas constituent une sorte de *Vade Mecum*, de support de conservation de la mémoire, des découvertes et des savoirs venant du passé. Et un moyen de s'exercer seul.

Un kata contient en lui-même une intelligence qui lui est propre. Il se suffit à lui-même en tant qu'exercice à effectuer seul, sans rien modifier, et en y faisant des découvertes toujours plus profondes. C'est une des raisons pour laquelle la recherche systématique « d'application » collant exactement à la peau des moindres gestes du kata tend, dans certains cas, vers une intention à contre-emploi de l'idée même de kata !

On pourrait se contenter d'un raisonnement basique, bien qu'en partie juste, du type « *le kata est créé pour être exécuté seul, si tout devait être transposable avec partenaire, nous aurions dès le départ un kata à deux* ». Mais cela revient à être aussi peu lucide qu'avec le raisonnement qui consiste à dire « *puisque le kata renferme les savoirs techniques des anciens, tout doit avoir une application en combat* ».

Méthode de (trans)formation du corps

Je reprends l'extrait de la dernière fois du livre de Kousaku Yokota Sensei avec la citation suivante : « *De plus, les sensei de la JKA avaient peur que les étudiants étrangers pensent que les mouvements des katas étaient incorrects et que montrer les vraies applications aux occidentaux risquait de les encourager à changer le kata pour ressembler plus aux applications* ». Et oui ils avaient peur que les katas soient changés : parce que le kata est juste en lui-même : Il contient de quoi Former le Corps par un ensemble de processus qui vont au-delà de la simple transposition technique avec partenaire.

Si les katas peuvent effectivement et évidemment contenir des séquences de combat en tant que tel. Répertoire d'une nomenclature technique. Renfermer des stratégies de combat et des mouvements de parade et de défense, ce n'est pas tout. Nous savons aussi, pour ceux qui veulent bien l'entendre, que des phases de katas ont été mises en place avec diverses autres intentions, parfois peut-être oubliées certes, mais dont l'existence est connue et logique :

- des phases d'inspiration « Chi qong » ou l'objectif est la santé / la respiration / l'initiation à telle utilisation musculaire qui n'a pas été développée par les gestes ordinaires du quotidien / l'acquisition de tel sensation spécifique de connexion de différentes parties du corps / de connexion avec le sol / de placement et d'éducation des appuis / des gestion de nos segments dans l'espace etc.
- La volonté de renforcement des jambes, de tonification des postures, du dos etc. – une optique de préparation physique brute
- La volonté de chercher les limites physiques, d'aller au bout des chaînes musculaires de mouvements qui « en situation » sont plus petits, plus courts
- C'est une méditation en mouvement. Un moyen d'introspection, de travail sur soi... je vous laisse faire vos propres recherches (cf. le film « Dans un Jardin qu'on dirait éternel » de Tatsushi Omori)
- Et aussi, c'est peut-être sous-estimé : une approche miroir de ce que l'adversaire pourrait faire. En effet si les katas sont un message à transmettre, nous savons que certaines écoles, pour garder le secret, transmettaient des bottes via des mouvements que l'adversaire ferait en réaction, mais en fait ce qui est intéressant à travailler et répéter, c'est alors le travail « induit » de l'attaquant ! (Voire pire, certains auteurs n'excluent pas l'idée que des phases soit un rappel de ce qu'il ne faut pas faire !). Ces distinctions concernent plus l'approche des écoles d'armes traditionnelles du Japon principal, je ne sais pas dans quelle mesure cela peut concerner les kata Okinawaïen / Chinois, mais c'est à grader dans un coin de la tête.
- Puis il y eut la compétition. Pour « flamber » et monter dans la surenchère nous savons que des mouvements plus athlétiques, plus sportifs sont apparus, avec nul autre objectif que d'être plus

démonstratifs – même si cela semble concerner particulièrement les courants Coréens. Par chance, nous voyons dans les vidéos précédemment postées qu'en Karaté les katas restent tout de même assez inchangés. Même en comparant avec des formes plus anciennes ou d'autres styles comme le Shorin ou le Wado, on y retrouve beaucoup de similitudes.

(En sachant aussi qu'il peut y avoir des oublies aussi. Et des erreurs d'interprétation et des déformations dans le temps aussi, comme je l'évoquais dans cette publication :

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10155821610391568/> D'où l'intérêt de ne rien modifier dans la forme. Et de transmettre des mouvements idéalisés qui sont des portes d'entrée à plusieurs expressions. Imaginez les dégâts si vous étiez libre de tout changer ou si une seule personne était responsable de la transmission :

<https://www.facebook.com/yulitonkinofficial/videos/2291182714452838/>)

Connaissant tous ces aspects, il devient alors assez évident que les kumite kata, et la volonté de mettre en application « avec partenaire » chacun des moindres mouvements du kata, surtout « tel quel » tient pour ainsi dire de... la folie (si je peux me permettre). Il y a des applications pour tout, oui, mais pas toujours dans le sens de technique de combat, vous l'aurez compris.

Méthode de combat

J'aurai pu titrer ce paragraphe « *Kumite Kata Vs Bunkai 2* ». La dernière fois j'évoquais qu'il y a souvent un mélange des genres aujourd'hui avec des présentations moitié Bunkai / moitié Kumite Kata (en fait souvent plus kumite kata que bunkai).

Par exemple cette vidéo dite de « Bunkai de Heian Sandan » : <https://youtu.be/WWAsp2A5JcY>
Il y a un mélange dans le sens où il a des « rajouts » comme des coups de genou, des tsuki au sol etc. qui ne restent pas « exactement » dans la trame du kata effectué dans le vide. Mais... cette volonté de coller absolument à l'embusen* (*le tracé de la chorégraphie du kata), et cette façon de coller exactement aux gestes effectués dans le vide... C'est certainement un excellent Kumite Kata, mais ce n'est pas du Bunkai. Il y a quelque chose de joli je ne le nie pas. Mais si on réfléchit en termes d'application en vue de construire un combattant, c'est pour le moins étrange. Personnellement j'ai du mal.

Outre le fait, comme on l'a vu plus haut, qu'il n'est pas toujours judicieux d'appliquer « tout » les mouvements d'un kata, il manque gravement la connaissance de la notion de « noyau de mouvement », j'en reparlerai. Mais globalement, Bunkai c'est la recherche d'aptitudes transposables de façon naturelle dans un contexte non prédéterminé à l'avance de combat libre. Je préfère de loin alors l'approche de Didier Lupo par exemple, qui une fois le « déblaiement » d'une application à deux plus ou moins proche du moule, propose, en mouvement et déplacement, la répétition systématique de l'amorce de l'enchaînement, la répétition systématique de l'entrée du geste. L'important ce sont les entrées.

Pour revenir sur la vidéo de *Bunkai Sandan* citée, cela ne peut tenir qu'à quelques réajustements. Il y a de bonnes idées, par exemple les coups d'arrêt en coup de pied Mikazuki guéri suivi d'une parade avec le coude et un contre du même bras en revers du poing uraken. Il suffirait d'être en garde plutôt qu'en kiba-dachi. De faire une parade du coude avec une forme de bras naturelle devant soi suivi d'un contre rapide du même bras (un classique du Jeet Kune Do !) un peu comme Naka Sensei dans la vidéo « Shodan » de la dernière publication – et hop déjà c'est mieux. Vous l'avez compris j'ai vraiment du mal avec les Kumite Kata, je préfère de loin les intentions de recherche de M. Nguyen et A. Garcia de « Karaté Culture » ou le travail du Karatéka Iain Abernethy par exemple.

Faites vos katas dans le vide passionnément !

Ils se suffisent à eux même et contiennent une sagesse qui n'a pas fini de vous surprendre.
Respectez leur exécution scrupuleusement dans un premier temps.
Pour le reste c'est histoire de recherche personnelle.

ps : Des combattants champions de MMA comme Loïc Marty ou Lyoto Machida continuent à s'exercer à leur kata Shotokan.

Recherche personnelle

Une recherche est sans doute nécessaire, voire importante.

Déjà pour l'examen de la ceinture noire, pour l'UV Bunkai. Même si ce qui est demandé est quelque chose entre le kumite kata et le bunkai. La vidéo de Heian Sandan ci-dessus assurément conviendrait pour un examen de ceinture noire 1^{er} Dan.

Mais l'obsession de recherche de Bunkai peut devenir en soi un contre sens.

Les katas ont un sens et une intelligence propre à leur exécution dans le vide.

Il y eu l'époque, longue, où l'on ne posait pas de questions sur les applications.

On se contentait du kata en lui-même.

Puis une époque où sont apparues les questions et les tentatives de démonstrations consensuelles mais risquées comme expliqué précédemment. Avec la naissance de formes batardes entre le kata et le kumite kata – « *a-deux-mais-comme-dans-le-vide* ».

Il ne faudrait pas entrer dans une époque de recherche systématique de Bunkai au dépend des autres fonctions des katas. Cela serait quitter une maladie pour une autre maladie.

Cela dit la recherche de bunkai m'intéresse et ça a du sens, à certaines conditions**.

Et cette recherche n'a pas qu'une seule direction : celle du kata vers l'application avec partenaire(s) !

Spontanément il nous paraît judicieux de partir du kata et de chercher à le transposer à deux. Cela n'est PAS la seule direction possible et peut-être même pas la plus opportune.

Dans l'autre sens, partir de **situation avec partenaire pour aller vers le kata** et chercher les phases ou des idées correspondantes est une autre direction possible, qui devient vite passionnante.

Deux directions de recherche donc :

1 → du kata vers le travail avec uke

2 → D'un travail avec uke vers les katas

Le risque de la première, c'est de retomber dans du kumite kata. Ou de chercher des applications là où il n'y en a pas. Ou de se perdre dans quelque chose de saccadé, dysfonctionnel. L'intérêt bien sûr consiste à se plonger dans un kata en particulier. De nous aider à son exécution avec une aura « plus concrète ». Et de préparer des examens avec quelque chose de visuellement peut-être plus proche du kata.

Le risque de la seconde, c'est certes de ne pas reconnaître d'emblée le kata, selon le niveau des personnes avec lesquelles vous travaillez. En revanche l'intérêt, c'est de partir de choses déjà effectifs (ou presque), qui fonctionnent, puisées dans vos cours de Karaté, vos stages de karaté, vos cours et stages de self-défense ou autres pratiques, d'y reconnaître une sensation, et de se dire : « ah cela c'est l'idée de tel kata », « ah ce mouvement je le reconnais », « ah j'ai déjà fait ça... mais où ? ». Ainsi il y a plus de chance de conserver quelque chose de fonctionnel et naturel, qui pourra être amélioré par l'exercice des katas. Et le kata à son tour en tirera plus de profondeur. Ainsi votre collection de Bunkai et d'interprétations s'étoffe, et votre créativité s'en trouvera stimulée. Mais cela

demande en amont de bien connaître vos katas, et d'avoir une approche interne d'une certaine sensibilité pour acquérir, comme c'était le sens des posts précédent, et toujours le thème en fils rouge : la notion de noyau de mouvement.

Notion de noyau du mouvement**

S'entraîner c'est s'initier. S'initier c'est acquérir des sensations qui sortent de l'ordinaire. C'est partir de mouvements grossiers et de sensations diffuses vers quelques de fin et d'imperceptible : la sensation de source du mouvement / de naissance du mouvement / de cœur de mouvement.

Mes post précédents, notamment ceux sur l'intérêt de la comparaison avec d'autres pratiques, avaient pour objet de nourrir la sensation de noyau de mouvement. Et de sensibiliser à sa fonction de créativité. Il nous faut chercher des bunkai, et une pratique qui développe une sensibilité de plus en plus fine des sensations intérieures et une maîtrise plus fine des trajectoires de mouvement offre plus de possibilité d'être créatif ou de redécouvrir, ou... de faire du repérage ! Repérer des bunkai chez d'autre pratiquants, c'est déjà un premier vivier. Ensuite, s'inspirant des autres, nous pourrions être créatifs.

Quand il est question de naissance du mouvement, il ne s'agit PAS QUE d'un geste aux caractéristiques visibles de l'extérieur, comme un mouvement de bras par exemple. Il s'agit aussi de toute une somme de mobilisations internes, musculaires et spatiales, invisibles ou presque au spectateur, qui engendrent un déplacement, une esquive ou un mouvement de main ou de jambe. ET c'est cette « amorce », commune à tous les arts martiaux qui s'exprimera de façon visible avec des aspects que j'ai déjà qualifiés de « *pareils mais différents* » dans d'autres écrits. **Et c'est en cela que tous les arts martiaux deviennent source potentielle de Bunkai.** Mais il peut aussi s'agir de similitudes entre mouvements d'une même famille, comme l'illustre la vidéo de Jacques Tapol ci-jointe <https://www.facebook.com/nuage.fou.3/videos/2687396854698621> , dont la source complète se trouve ici : *Bunkai Tapol méthode de recherche personnelle* <https://youtu.be/Eygpr6drOKA>

Formes, Bunkaï et recherche #4

Les formes de corps codifiées sont au service du naturel.

Comment la forme imposée renforce la liberté ? C'est le défi des arts traditionnels.

Créativité

Pour repartir sur la notion de « noyau de mouvement », et dans la continuité d'une recherche d'ouverture des sensations (et d'esprit) avec comme finalité la créativité, je m'appuierai sur :

- un extrait du livre de Areski Ouzrout 6^{ième} Dan Shotokan et son livre « *Karaté, l'efficacité à portée de main* ».

- Ainsi qu'un extrait de vidéo de Jacques Tapol <https://youtu.be/uBGSTMirSgY> dont la source est ici : *Stage de karaté do avec Jacques Tapol à Foix* https://youtu.be/aVQKn_loF8M

Page 33, Chapitre « Être efficace dans une gestuelle, s'affranchir de la forme académique. Devenir soi-même la technique »

« Mon propos n'est pas de remettre en question la technique en elle-même, mais plutôt de porter un éclairage nouveau sur la façon de l'appréhender et de l'utiliser. Il y a plusieurs étapes dans l'apprentissage de notre discipline. La première consiste souvent à acquérir des mouvements que l'on va répéter dans des situations variées afin de les assimiler pour enfin un jour s'en libérer et devenir soi-même la technique. Arriver à ce stade semble une utopie, ou du moins un but que peu de personnes peuvent atteindre. Je pense que c'est une erreur grossière, car en réalité, dépasser la technique et s'en affranchir est à la portée de tous.

La gestuelle n'est pas une finalité en soi.

C'est avant tout un outil qui doit permettre au pratiquant de découvrir son potentiel physique, mental et stratégique.

La technique est le vecteur d'un principe que le pratiquant doit découvrir et assimiler. Une fois le principe identifié et compris, il peut être utilisé en libérant de la forme académique qui n'est qu'une béquille provisoire. Ainsi, le pratiquant peut mettre en action le principe et l'exprimer à travers une multitude de gestuelles qui s'adaptent à des situations toujours inédites. Le carcan de la technique, qui peut parfois être un frein à l'adaptation instantanée en combat, vole alors en éclat et le pratiquant expérimente enfin une vraie liberté dans le mouvement.

Prenons un exemple, si l'on apprend une technique qui nous enseigne comment utiliser son corps pour effectuer une frappe de poing, notre corps va enregistrer différents paramètres inhérents à l'efficacité de cette technique : coordination, utilisation du souffle, contraction et décontraction, connexion, placement, etc. La technique agit comme un tuteur qui va permettre à notre corps de construire une architecture qui nous permettra à un moment donné de ne plus avoir besoin d'elle. C'est l'assimilation profonde des principes énoncés ci-dessus qui constituent cette architecture qui permet au pratiquant d'être efficace dans une gestuelle et de s'affranchir de la forme académique. Si pendant un long moment durant l'apprentissage il y a une fusion entre les principes et la forme (la technique), il arrive un jour où ces principes sont tellement inscrits dans notre corps que la technique peut enfin être abandonnée pour laisser place à une forme libre. **La technique joue alors un rôle de moule (kata) qui permet dans un premier temps d'obtenir une forme, une empreinte qui donne enfin naissance à une pratique vivante et peut prendre des aspects multiples et variés ».**

Ps :

Rafael Aghayev évoqué dans la vidéo de Jacques Tapol : <https://youtu.be/6zAptLBQjNc>

Formes, Bunkai et recherche #5

Comment la forme imposée développe les sensations de fond.

Comment le fond transforme la forme ?

La spirale de progression « de fond en forme »

L'ensemble des arts martiaux deviennent petit à petit sources de Bunkai. Une pratique de karaté menée de manière juste nous permet de transposer leurs démonstrations sur nos katas.

Je m'appuierai sur :

- un extrait du livre de Areski Ouzrout 6^{ème} Dan Shotokan et son livre « *Karaté, l'efficacité à portée de main* ».

- Ainsi qu'un extrait de vidéo de « Karate Unity » dont la source est ici :

Cutting the Fat from my Karate <https://youtu.be/kozakhG0Hgc?t=174>

Page 82, Chapitre « Un itinéraire adapté à chacun »

« L'art martial doit permettre la mutation bénéfique de l'individu, pour cela nous devons aborder notre discipline en profondeur et proposer un itinéraire adapté à chacun pour une progression réussie.

En donnant de l'importance au fond, nous comprenons qu'il puisse exister des formes techniques différentes. Nous devenons plus tolérants. Ce ne sont pas les formes qui sont différentes, mais le fond qui s'exprime par des formes différentes. Ces formes caractérisent les styles, les écoles et les individus. La forme est correcte quand elle est l'expression personnalisée des aspects fondamentaux évoqués ci-dessus et qu'elle permet de résoudre les problèmes posés au départ.

Le fond et la forme ne font qu'un, mais s'expriment de manière multiple ».

~~

Mythologie Kata

J'en profite, rapidement, puisque nous sommes dans les démystifications, pour tordre le coup à un autre mythe qui circule : celui de ne maîtriser qu'un seul kata dans une vie, et/ou qu'il faut trois ans pour un connaître « vraiment » un kata etc. Il y a 26 Katas en Shotokan. Multiplié par 3 cela fait 78 ans ! Il aurait fallu 78 ans à Funakoshi Sensei pour tous les connaître avant d'arriver à Tokyo ? Ou cela reviendrait à dire qu'il a transmis des katas qu'il connaissait mal ? katas qui seraient alors à leurs tours transmis par les suivants sans être maîtrisés ? Et que dire du Shito-ryu qui possède plus de 50 katas ! Evidemment cela ne fait pas sens. Encore une belle mystification qui part d'une réalité, dans le sens où il faut du temps oui, admettons l'équivalent de trois années « effectives », réparties sur une grande tranche de vie pour approfondir un kata : y extraire diverses sensations. Y extraire des mouvements de percussions et de projections etc. Y extraire peut-être son spécial que l'on peut ressortir sous divers angles, avec des partenaires de diverses morphologies etc. Mais il est évident que conjointement les autres katas sont pratiqués. Et l'approfondissement d'un ou quelques-uns d'entre eux par extension fait progresser dans les autres et permet de transposer certaines découvertes. Je cite Kenji Tokitsu : « *Choki Motobu (...) il est avéré qu'il a été expert du kata Naifanchi (Tekki). Certains disent que ce maître ne connaissait que ce kata : une façon de dire qu'il y était expert, car il connaissait bien évidemment d'autres katas* ». Encore un exemple de mystification.

Formes, Bunkai et recherche #6

Suite et fin.

Ma pratique aujourd'hui

- Comment utiliser mes fondamentaux lors de sparring de dojo (sparring de tous types). Et comment les sparring peuvent influencer la mise en place des fondamentaux.

- Comment mes fondamentaux et particulièrement les katas peuvent m'offrir un travail de self-défense ou d'art martial « total » sans règle, efficace, lors d'exercices prévus au dojo. Et inversement comment les découvertes techniques à droite et à gauche peuvent m'inspirer des bunkai.

- Comment mes fondamentaux dont les katas peuvent améliorer mon corps et ma santé, par une approche type chi-kong et inversement, comment mes savoirs en chi-kong, yi-chuan etc. peuvent se répercuter sur mes katas.

Pédagogie

- l'essentiel du reste de mes recherches est pédagogique : la transmission.

Comment initier et faire croître les frères et sœurs du dojo.

A ce propos, autant je peux concevoir qu'il n'est pas évident pour tout le monde que des réflexions comme celles tenues par Loïc Marty 4^{ième} Dan Shotokan, pour qui le Karaté-Mix (dont il est référent FFK) est en fait du Karaté Shotokan qu'il aurait poussé à son paroxysme. Et qu'il faille du temps pour percevoir comme il dit que le MMA n'est qu'un système qui transcende les pratiques traditionnelles. Autant j'aimerais que rapidement mes élèves comprennent que des préparations comme celle des 100 Min Fight, ce n'est pas du Kyokushin : c'est du Shotokan qui s'adapte à une situation spécifique. Et que si le Karaté est bien compris, cela ne soit plus mis en regard d'un Karaté qui se targuerait lui d'un hypothétique « Traditionnel ». Progresser en mobilité, arpenter des sparring à distance plus courte, et évoluer avec des attaques au niveau des jambes est tout à fait traditionnel. Peut-être bien plus traditionnel que le contenu moderne de certain UV du Shodan.

Le Budo pour se former soi-même

<https://www.facebook.com/nuage.fou.3/videos/2687414874696819>

Si j'ai choisi cette vidéo d'accompagnement, outre le fait que j'aime bien la fluidité qui y est démontrée, c'est en hommage à une calligraphie de Kenji Tokitsu Sensei :

http://www.dojolello.com/enseignement/dedicace_files/page4_1.png

« (...) se former soi-même par la pratique du Budo »

J'aime bien l'idée.

自に成し自らを成す
自成道

La vidéo d'origine :

<https://youtu.be/tCh1-XljKgw>

OSSu

*Ma voie est d'élaborer sans cesse
le budo par lequel je me forme,
c'est le jisei-dô : se former soi-même
par la pratique du budo.*

Kenji Tokitsu

Bonus : TRANSITION VERS LES REFLEXIONS « IMBRICATION KATA / COMBAT »

Je n'ai que la version de R. Habersetzer du **Bubishi**.

Je ne sais pas ce que contient la version de Patrick McCarthy.

Je n'ai jamais vraiment pu utiliser ce livre comme tel. Mais je vois que certains font des recherches. Je n'adhère pas encore à toutes les formes proposées dans la première vidéo, mais la volonté de mettre au jour des Bunkai cohérents c'est déjà un bon point de départ :

Techniques of the Bubishi (Intro by Patrick McCarthy)

<https://youtu.be/uCp9G6k2GEA>

Je préfère ce qu'il présente ici (Kanku / Tekki):

Bubishi: The Bible of Karate (Kata Bunkai)

<https://youtu.be/NFmkIpQocqI>

Kenji Tokitsu – Tai-Chi-Chuan et Art de Combat - Page 24 :

« D'après ce que j'ai pu comprendre en étudiant l'histoire et les leçons que j'ai reçues, ma réflexion est la suivante. Pour former ou développer des compétences en combat à percussion, quelle que soit la discipline, il est indispensable de passer par des exercices de simulation de combat. On peut dire que, dans la mesure où il s'agit d'exercices, tous ceux relatifs au combat passent nécessairement par une simulation, et ce, à des degrés divers. (...) »

Quel que soit le degré d'application avec lequel nous pratiquons, tant que nous effectuons un exercice, nous ne pouvons pas dévier de l'idée de simulation.

Et comme il s'agit précisément d'une simulation, nous pouvons réfléchir à la manière de développer et d'améliorer les qualités techniques et les attitudes nécessaires au combat. En situation de véritable combat, nous n'aurions pas le loisir de les examiner ou de les rectifier. »

Ensuite, la question est : est-ce suffisant.

A ce stade je crois que, paradoxalement, s'inspirer des méthodes pédagogiques des "sports de combat" serait une bonne idée : une succession d'exercices de simulation avec une variation ou une augmentation des "incertitudes" et de « l'opposition » dans l'espoir d'acquérir des réflexes disponibles en situation libre imprévue. Du boulot...

Haï

- L'imbrication kata kumite combat -

Suite au post <https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10157387241226568>



Combat, on sait ce que c'est, c'est un instant T d'échange libre non prévu à l'avance. C'est une confrontation.

Kumite peut être aussi du combat, plus ou moins libre, du combat d'entraînement. Sparring et autres. Avec toute une gamme d'exercices intermédiaires de travail à deux plus ou moins libres. Plus ou moins intenses. Avec un nombre plus ou moins grand de variables et d'inconnues dans le but d'acquérir des compétences pour le combat total, ou le combat sportif avec telles ou telles règles pour ceux que cela concerne.

Kata cela veut dire « moule » dans le sens du moule à gâteau. Ça veut dire forme. Le kata c'est quelque chose qui souvent est exécuté seul - mais pas toujours. Dans tous les cas dans une optique d'exigence de perfection technique, et de construction du corps. Le moule c'est pour former le corps. Il y a donc des Kata type Shadow où l'on s'exerce sur des combos un peu similaires à ce que nous ferions en situation de combat. Et puis aussi toute une gamme de mouvements qui ont vocation à nous interpeller sur des sensations musculaires, des vecteurs des forces, des directions et la construction de muscles particuliers propres au combat. Particulièrement des travaux dit de « connexion » (de segments entre eux / avec le sol / avec le dos etc.) Une folie consiste, et ça a été un de mes sujets lors du confinement, de vouloir appliquer « tel que » en exercice à deux certains mouvements de Kata alors qu'ils ont été pensés pour avoir une intelligence propre effectuer tout seul.

Pour ce qui est de l'imbrication donc, la progression conjointe dans l'un de ces trois aspects fait progresser les deux autres. D'un point de vue technique, il y a le système de drill avec les katas bien sûr. Comment Au Kali. En Karaté, Didier Lupo Par exemple présente des répétitions en boucle « d'entrée de mouvements » comme le fait aussi l'auteur de cet article Iain Abernethy. Avec ces drills et ces thèmes de kata on peut ensuite faire des semi-sparring, c'est à dire des exercices semi-libres sur un thème comme on le fait en Self, en Wing Tsun etc. et c'est ce que fait en Karaté Iain Abernethy. C'est ce dont il parle ici je pense, c'est-à-dire des situations de sparring en dehors des règles du kumite sportif, permettant l'expression de mouvement vu précédemment à partir de kata par exemple, mais pas seulement, j'irai plus loin tout à l'heure. Finalement cela rejoint en parti la distinction entre l'épreuve de l'UV *Ju Kumite* du passage du Shodan Karaté qui se distingue du Kumite de compétition. Et finalement cela se rapproche de ce que nous faisons parfois au PEC.

Comme en Judo, les uchi komi c'est quelque chose de stéréotypé, idéalisée, sur place avec un partenaire qui fait la planche. Uchi Komi c'est la recherche de la forme idéale du concept d'un mouvement auquel on donne un nom et qui devient une prise. Ceci est donc un moule, un Kata. Ensuite on commence à faire des enchaînements prédéterminés à deux avec des actions réactions, mais la technique reste encore de forme idéale. Ensuite, pour un spectateur extérieur la technique commence à se déformer, mais en fait se « reformer » dans un contexte plus naturel et libre, lorsqu'on commence à mettre en place des situations où le partenaire en face à le droit soit de contrer et d'esquiver, de se protéger ou de se déplacer, ensuite niveau supérieur vient le « à toi à moi », et puis finalement le randori total où la technique de judo n'a plus son aspect idéalisé de l'uchi komi.

Une école comme le celle de Paolo Bolaffio, devenu un courant du Shotokan appelé « Makotokai » propose maintenant des Kihon dit de sparring, ce sont des combos, des enchaînements et une forme à effectuer seul ou à deux d'une façon directement transposable en combat. Et des Kihon (kata) de formation du corps, de connexion, effectués seul le plus souvent, pour acquérir des compétences corporelles spéciales. La distinction entre les deux types de Kihon est explicitée. Avant de devenir Makotokai, Bolaffio Sensei démontrait cette notion de « thème » extraite de kata pour du sparring semi-libre. « Semi » par ce que sur cette vidéo celui qui attaque est prévu et les attaques sont relativement simples mais inconnues et la réponse est improvisée sur le thème du kata désigné – Bassai / Jion / Empi : <https://www.facebook.com/bolaffio/videos/10201247262892920>

Ce n'est plus aujourd'hui tout à fait sa recherche ni son travail, aussi en transition avec mes propos du dernier paragraphe ci-dessous, j'en profite pour illustrer avec cette 2^{ème} vidéo – ceci n'est pas du Kyokushin comme objecterait rapidement beaucoup de karatéka, ceci est l'application effective de la séquence récurrente du kata Bassai Sho : <https://youtu.be/3P4Kyg2IOZw> Ceci est bien du Karaté, et tout à fait Shotokan, aucun doute pour moi.

Personnellement j'irai plus loin dans la notion d'imbrication. Plus loin mais plus subtile aussi. J'en ai déjà parlé, mais je n'ai pas fini de tout publier. Le point de vue que j'ai acquis, c'est que le kata vous fait acquérir des compétences que l'on retrouve en combat, en Sparring, même si cela ne ressemble plus au Kata. Il faut un certain niveau de connaissances et sans doute certain degré de sensibilité pour comprendre. Par exemple lorsqu'on prépare les 100 min fight « façon kyokushin » dit-on, pour prendre un exemple partagé entre nous – dans ce genre de forme, de mouvements, il faut comprendre que c'est la retranscription de compétences corporelles acquises pendant les Kata Tekki ou encore Bassai Sho en situation de combat - même si certains diront qu'ils ne reconnaissent pas le kata vu de l'extérieur. Intérieurement le pratiquant investi comprendra...

C'est le sujet de la suite non terminée des mes écrits du dernier confinement. Un bunkai, c'est « démonter », « extirper », extraire une sensation proposer par un kata. Aussi un bunkai peut se faire seul paradoxalement. Aussi un bunkai peut être découvert « involontairement » dans une situation de travail à deux « hors contexte kata », voire même hors contexte officiellement karaté. Aussi un bunkai de niveau supérieur peut être invisible par les yeux et pourtant être évident à l'initié en situation de sparring. Un bunkai ne ressemble donc pas toujours au moule. Le moule n'a pas toujours vertu à être retranscrit tel que, l'un et l'autre son pourtant intimement imbriqués.

L'imbrication kata kumite N°2

Pour répondre à la question d'Élise L. : « *Coucou, j'ai une petite question, on me dit que les katas ne sont pas nécessaires pour les combats ou kumite. A quoi je réponds que les techniques apprises au cours des katas sont essentielles pour les combats. Est-ce que tu peux me développer la question stp.* »

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10157516523966568>

C'est une question à la fois simple et à la fois vaste. Pour moi cela évoque désormais une réponse simple en mon fort intérieur. Et pourtant difficile d'y répondre simplement (d'autant plus à l'écrit). Des livres entiers ont été écrits et pourraient l'être encore sur le sujet. De fait, le kata semble central dans beaucoup de méthode de « combat » justement. Il doit bien y avoir un lien Kata / Kumite... et pourtant la question se pose, la preuve ! Et pourquoi elle se pose ? Du coup la réponse renvoie obligatoirement vers des réflexions sur la méthode.

Tout d'abord, les deux personnes qui proposent les deux assertions de la question ont raison : Tout est histoire de point de vue - je vous invite à découvrir l'histoire de sagesse "l'éléphant dans le noir" :

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3455203211251311&set=gm.10157585255356568>



La réponse est donc « oui et non » selon par quel bout on aborde le « sujet-éléphant » et selon l'expérience, le parcours et le contexte... et l'objectif.

Le sujet notamment : de quel kata parle-t-on ? De quel combat parle-t-on ?

Parle-t-on de Kata au sens "large" de « forme », de « moule » ou parle-t-on de la liste « précise » des katas d'une école précise de karaté. Et s'il s'agit des 26 katas bien spécifiques et ordonnés du Shotokan, s'agit-il de les faire dans une optique compétition / grade : cadre où le kata devient alors « un objectif en lui-même ». Ou s'agit-il de les faire dans une optique de travail personnel en vue d'une formation du corps... dans le cadre d'un art de combat ?

De quel combat Parle-t-on ? de l'Art du combat en général ? Type Self-défense, ou sparring libre d'entraînement et/ou tendant vers le MMA ? Ou parle-t-on d'une forme de combat hyper spécialisée de combat de compétition, type "kumite de karaté au Sundome" par exemple ?

Parle-t-on du concept de kata en général ? D'un kata en particulier ? Ou parle-t-on d'une phase précise d'un kata ? Toutes les phases des katas visent-elles les mêmes compétences ?

J'avais commencé à écrire sur le sujet, je vous renvoie vers les publications sous l'hashtag (anciennement "sujets / rubriques") #道_ledodubudo : https://www.facebook.com/hashtag/%E9%81%93_ledodubudo

Particulièrement celles nommées :

- **La place des postures et des formes**

- **parallèle Karaté-do / Muay Boran / Silat**

- **et surtout « Formes, Bunkai et recherche # »**

Malheureusement dans le désordre depuis une mise à jour facebook... Je n'ai pas terminé (un énième confinement va peut-être offrir cela...).

Soyons clair : il existe nombre de combattants qui ne font pas de kata, ou du moins pas dans le sens auquel on pense habituellement. Tous font des exercices seul, souvent façon « Shadow », ou en isolant des techniques pour parfaire la forme, le moule (kata). Mais des « katas » comme nous les connaissons sont la particularité des arts martiaux japonais, ou du wushu chinois. Et une mise en comparaison trop rapide et mathématique mènerait à conclure que ces katas sont des sortes de shadow, et donc une compilation de techniques que nous serions à même d'attendre à retrouver « in situ » en combat. Ce qui est faux la plupart du temps (cf. les textes déjà publiés et à venir sur « formes et bunkai »). Les katas peuvent contenir des phases de techniques dans le sens stricte « d'outil de combat » oui, mais contiennent aussi, dans une forte proportion des outils de construction du corps, d'acquisition de compétences corporelles pour le combat, sans pour autant être « un coup » ou « une prise » en tant que telle. De plus la confusion est renforcée par le fréquent mélange des deux concepts dans un même mouvement. Je répète : « un fréquent mélange des deux concepts dans un même mouvement ».

Voici un extrait d'interview de Paolo Bolaffio (Yashima n°10 – décembre 2020) : « *Le but des katas n'est pas le bunkai. Il ne s'agit pas d'apprendre à faire quelque chose à une autre personne, mais à soi-même. Les enchainements créent la forme de la personne, c'est quelque chose de personnel. Si vous faites un kata et que vous essayez simplement d'impressionner les autres comme dans une compétition, vous passez à côté de quelque chose. Vous devez vous recentrer, oublier tout le reste. Et si vous y arrivez, alors vous aurez fait quelque chose d'incroyable pour votre corps et votre esprit.* »

A côté des pratiquants qui ne font pas de kata, il y a ceux qui fantasment sur la notion de kata : nombreux considèrent qu'en faisant toujours plus, et toujours plus « parfait » l'exécution seul (de fait...) d'un kata va les rendre meilleur en combat... sans avoir besoin de passer par l'exercice de combat.

Non, si tu veux apprendre à combattre : fais du combat !

Nous avons participé à l'épreuve des 50 combats de deux minutes. D'après vous quelle personne est la plus difficile à combattre, celle qui fait 50 katas deux minutes, ou celle qui a l'expérience de 50 combats de deux minutes. Et la personne qui est capable de faire 50 katas et 50 combats atteint certainement un idéal corporelle inégalé par l'un ou par l'autre des deux premiers groupes.

Si le kata ne sert pas au combat, alors c'est quoi ? Premièrement je vous renvoie encore vers les liens

Formes, Bunkai et recherche etc. Deuxièmement, si, cela sert au combat, encore faut-il savoir s'en servir. (À suivre les textes de Kenji Tokitsu). Il faut savoir s'approprier le kata, l'exploiter, extraire de la substance. J'ai des publications à venir, dont voici une vidéo de moi-même ou j'essaie, en *one shot*, sans échauffement ni préparation, d'extraire de la mobilité à partir des tensions corporelles que m'indique le kata Tekki Shodan : <https://youtu.be/Z5Tvh108ql4> . On voit qu'il est soudain possible de bouger tout en étant stable, et d'être visiblement tonique sans échauffement, grâce à une mobilisation corporelle subtile offerte par le kata. Ceci n'est qu'un exemple de la façon dont on peut exploiter un kata.

Ici j'extrais quelque chose du kata, j'effectue donc un Bunkai, pourtant je travaille toujours seul. Il est bien sûr possible aussi d'extraire du travail à deux du Kata (ici par exemple j'avais proposé avec Adrian un travail sur Heian Yodan en entier en seul bloc : <https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10155303672476568>). Mais la plupart du temps la chronologie qui mène à cet exercice est à l'envers. Ce qu'on voit toujours, ce sont des personnes qui partent d'un extrait de kata en essayent d'y coller un sens avec partenaires. Parfois ça fonctionne, souvent ça cloche... voire c'est risible. Ce que j'ai appris c'est qu'en fait l'idéal est de réfléchir dans l'autre sens. J'en ai déjà parlé. Mais pour résumer, il est souvent plus judicieux de partir de travail à deux de Karaté pour redécouvrir, avec du temps, quelles séquences de kata nous aide à creuser et améliorer ce travail avec partenaire. Partir du kumite vers le kata et non l'inverse, ou disons au moins un aller-retour régulier (qui ne peut être compris que physiquement. Difficilement intellectuellement). Et mes publications précédentes partent beaucoup de là, avec les katas on tape dans du patrimoine culturel humain ancestral : aussi allons y à fond dans l'observation sans culpabilité de phases de travail de combat, ou de phase de chikong etc. dans absolument tous les arts martiaux possibles et imaginables ! Il y a une forte chance de redécouvrir du sens à associer à nombres de séquences de kata Karaté... que l'on n'aurait pas pu deviner tout seul.

Je vous laisse relire, pour retrouver la notion de Kata version « uchi-komi » en judo : <https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10157393995201568> - ainsi qu'une partie des réponses sur l'imbrication Kata / Kumite.

Pour revenir à la question, et la simplifier autour du Karaté Sportif : le kata est-il utile pour le combat de compétition ?

Si pour la personne kumite = combat de compétition - un champion de combat peut s'en dispenser totalement ! certains iront jusqu'à dire que c'est nuisible ! pourquoi : déjà par manque de temps : l'hyper spécifié et le niveau en combat kumite est tel qu'ils n'ont pas le temps de faire autre chose. Aussi pour « construire » leur corps, ils feront de la musculation et de la préparation physique classique commune à tous les athlètes, en plus du spécifique associé à leur sport. De plus, la majorité des mouvements que l'on peut extraire des katas seraient interdits en compétition ! (Vidéo : violent combative self-defense techniques : <https://www.facebook.com/watch/?v=247181700247225>)

Certains compétiteurs combat feront kata parce qu'en tant karatéka ils considèrent que cela fait partie du panel. Ils sont "karateka" au sens large et apprécie cette « méditation en mouvement » qui offre des qualités physiques. D'autre construisent leur corps avec des méthode de prépa physique classique. Il est sûr qu'à l'approche d'une échéance, il est plus utile de répéter ses enchainements type, son Game plan,

propre à sa compétition, qu'un kata. Le kata fera progresser la personne sur la longueur d'une pratique, mais pas spécialement sur la courte durée d'existence qu'est la compétition combat. Donc oui, des combattants "kumite" se passent très bien des katas, et par manque de connaissance, déclarent que ce n'est pas utile.

C'est pour cela qu'il m'est arrivé d'écrire dans certaines publications que « *le MMA c'est plus du Karaté que les combats de Karaté* ». Je voulais dire par cette petite blague qu'il est assez fascinant de redécouvrir toute une gamme de mouvements similaires aux katas dans des combats libres que l'on ne voit plus dans des combats hyperspécialisés de Karaté sportif officiel. Parce qu'à l'origine les katas de Karaté c'était un outil parmi d'autres pour un art de combat global. Et le combat de compétition même chose : un outil parmi d'autre pour explorer certains aspects, dont la distance, le temps et la vitesse.

Considérer que les Kata sont inutiles pour le combat c'est un manque de sensibilité et de maturité dans sa pratique.

Considérer que l'on ne peut pas apprendre le combat sans faire de Kata, c'est un manque d'ouverture d'esprit.

Je vous conseille d'éviter les discussions sur le sujet au risque de tomber sur des débats interminables parce que vous ne parlez pas de la même chose finalement.

Par exemple pour une enfant/ado comme Maryam, isolé à cause de la crise sanitaire. Si elle doit préparer une compétition combat - déjà l'autonomie ce n'est pas facile, y compris pour les adultes, d'autant plus pour les jeunes. Si elle a besoin de s'exercer encore – une fois passé le travail de répétition de ses mouvements propres à ce qu'elle va faire en combat, répéter « encore plus » peut être décourageant. Ou bien, pour varier les efforts il peut être intéressant alors de faire d'autres mouvements qui permet de travailler corps mais différemment. Faire des abdos et de la préparation physique : un enfant n'a pas la connaissance et ne sait pas trop quoi faire. Ni la volonté de chronométrer, de cadrer, de préparer des séries - c'est compliqué. Le kata devient alors un outil tout approprié. En effet il se suffit à lui-même, il impose sa propre sagesse. Faire plusieurs fois le kata avec une certaine intensité va permettre de travailler l'ensemble du corps et construire des compétences corporelles propices au combat. Pour autant il ne s'agirait pas d'espérer revoir des mouvements « type » du kata dans le combat. Non, le corps va parler librement et oui, pour un spectateur extérieur, il n'y aura pas de lien entre les mouvements effectués en combat et les mouvements du kata. **Et pourtant un travail assidu du kata est un outil à disposition qui lui aura permis de travailler sa disponibilité de cheville, de genou, des hanches, permis de performer le gainage du bassin, du hara, du dos, améliore la position des épaules, améliore son équilibre etc. etc.**

- Remarque -

De la pression positive des grades : le fait que les katas restent un outil obligatoire et imposé pour passer les grades, c'est bien parce que cela dispense les gens d'avoir le choix : cela leur évite de passer à côté de quelque chose de profond. Cela évite de tomber dans une logique primaire, trop rapide, du type « je ne reconnais pas mon enchaînement de combat Gauche/Droite/Coup de pied donc le kata ça ne sert à rien.

Ça permet aux gens de faire d'abord, puis dans un second temps de comprendre : Faire puis Comprendre c'est majoritairement ce qui se passe dans le processus de progression en arts martiaux. (Et c'est l'ordre inverse du fonctionnement occidental, qui veut comprendre avant de faire : « je pense, donc je suis... en position de faire... Mais penser ne permet pas de comprendre réellement).

De la pression négative des grades : le problème survient lorsque les Katas deviennent trop centraux, c'est-à-dire qu'ils ne sont plus des outils, mais deviennent un objectif pour eux-mêmes. Quand ils prennent une place trop importante parce que les exigences pour la forme sont telles qu'elles prennent trop de place. Cela empiète sur le temps de travail à deux et sur le temps de travail naturel. Cela crée aussi une sorte de timidité, de sacralisation de la forme du kata, privant l'étudiant de sa faculté à créer autour du kata, à exploiter le kata.

Le kata c'est un outil. Un outil qui tend à être central dans certaines méthodes, comme en Karaté, à condition que l'outil soit bien compris. Un merveilleux outil, mais ça reste un outil. Bien compris, le kata est incontournable. Mal compris, il devient un piège. Pour les grades, on impose au karatéka en formation de goûter l'ensemble des outils de « la caisse à outils Karaté », dont les Katas. Mais ensuite toi en tant que combattant, en tant que pratiquant, choisis les outils qui te plaisent, mais ne sous-estime pas les Katas.

A propos de la vidéo d'accompagnement

Amar Mouloudj en direct : <https://www.facebook.com/amar.mouloudj.96/videos/4463611313654319>

Nous voyons de nos jours de plus en plus de vidéo de Karaté, ici JKA Algérie, où l'on nous explicite des concepts de mobilisation / activation du tronc et de ses charnières. Excellente vidéo de fondamentaux, de techniques de base, qui illustre leurs vocations à construire le corps de façon spécifique. Etonnant non ?

Formes, Bunkai et recherche – complément #1

suite à la lecture de « Tai-chi-chuan et Art de Combat » de Kenji Tokitsu.

Page 87 à 92

Chapitre « Le Kata de référence »

Sous la série de photos de son kata Naifanchi (Tekki), C. Motobu ajoute quelques petits commentaires indicatifs qui ne paraissent pas très importants à première vue. J'ai examiné chaque technique du kata en suivant ses indications et en les complétant aussi par d'autres textes, relatifs aux explications que pouvait donner par ailleurs C. Motobu. L'aspect technique de ce kata évoluait alors considérablement. En poursuivant cette démarche, et en continuant d'appliquer ses indications, l'aspect du kata changeait encore et encore.

Selon ses commentaires, j'ai compris que si vous voulez bénéficier du kata pour développer des capacités techniques, il ne faut pas effectuer de bunkai (« démontage » ou reconstitution) comme le font les karatékas contemporains, c'est-à-dire « démonter » chacun des gestes du kata. **Il faut, au contraire, ajouter des mouvements qui n'apparaissent pas dans le kata de référence, lequel doit servir seulement de support. L'exercice du kata de référence correspond à la formation et à la consolidation du support. Il n'est donc pas à appliquer, mais à solidifier pour qu'il puisse porter un ensemble de techniques à utiliser.** Répéter le kata correspond au processus de formation d'une armature solide, afin que celle-ci puisse porter le poids de l'ensemble des éléments souples de la construction, soit l'équivalent des techniques réellement utilisables.

Il ne s'agit donc pas de chercher à appliquer directement les mouvements techniques montrés dans le kata de référence, mais de compléter d'abord ces gestes qui ne sont que virtuellement présents. L'indication de ces gestes manquants et leur concrétisation étaient le principal but de l'enseignement classique de maître à disciple. Pourtant, ce mode de communication et d'enseignement est occulté ou bien a disparu dans le système sportif de notre époque, qui vise principalement la formation de masse. En quelque sorte, le kata de référence est une armature sur laquelle vous devez accrocher des gestes techniques. Sans ajouter ces raccords, une armature ne sert pas à grand-chose. L'étape de construction des armatures n'est pas encore celui de l'utilisation technique, parce qu'à cette étape, le kata ne comporte pas encore d'éléments utilitaires. Par analogie, il en est de même pour la construction d'un bâtiment.

Donnons un exemple. **En exécutant la majeure partie des techniques de défense et d'attaque du kata Naifanchi, vous devez activer les muscles profonds autour de la colonne vertébrale, juste sous les omoplates.** Ce n'est ni dans les bras, ni dans les épaules qu'il faut activer, mais bien en profondeur, tout près de la colonne vertébrale. Ce n'est pas facile parce que nous n'avons pas l'habitude d'activer ces zones avec des gestes ordinaires. Il faut souligner que le karaté classique n'était pas formé par le prolongement des gestes du quotidien.

(...)

En effet, pour revenir à notre exemple, sans maîtriser l'activation de la partie profonde du corps, il est impossible de réaliser les gestes complémentaires dont parle C. Motobu. L'activation de ces zones vous permet d'augmenter la force et la vitesse dans les techniques. Il faut donc s'exercer soigneusement aux gestes du kata afin de pouvoir bénéficier des possibilités qu'offre le kata. C'est pour cette raison que l'exécution du kata doit être précise et rigoureuse. Le but n'est plus, dès lors, de passer un examen de ceinture ou d'obtenir des points d'appréciation au cours d'une compétition sportive de kata.

En réfléchissant de la sorte, nous pouvons remarquer un déplacement du but et de la direction de la pratique. Nous avons vu que la rigueur était nécessaire pour activer la partie profonde du corps et cultiver le dynamisme interne. Cette démarche est fondée sur l'étude d'un *principe corporel*. Au contraire, il semblerait que la rigueur soit désormais motivée par le seul respect des règles (...) de l'institution qui détient et règlemente les critères de « bonne exécution » (...)

Dans la pratique, la rigueur posturale ou gestuelle du kata doit nous permettre peu à peu de mobiliser des zones particulières du corps et de cultiver ainsi des qualités pour produire davantage de dynamisme. Mais ceci n'est pas automatique, car pour pouvoir tirer profit de ce qu'offre le kata, il nous faut réaliser des gestes justes en y associant l'intention et l'attention (yi) justes, qui permettent d'éveiller et de stimuler des zones précises (...)

(...) C'est pourquoi dans l'enseignement classique, le maître touchait ou tâta, de temps à autre, le corps de son élève afin d'examiner l'activité des parties profondes de son corps (...)

Dans ses commentaires et indications succinctes sur le kata, C. Motobu utilise des expressions simples basées sur son expérience pratique. En observant et en analysant ce qui se passe dans mon corps, j'ai tenté d'objectiver les sensations nouvelles que je pouvais ressentir. En effet, en activant les charnières, nous pouvons constater que le niveau du dynamisme du corps évolue, ce qui reviendra spontanément à développer des capacités en vitesse et en force. Ce travail nous permet d'élargir les registres de dynamisme corporel à l'ensemble des techniques de l'école. J'ai compris alors pourquoi ce kata comportait l'essentiel du karaté de Shuri, le principal courant du karaté d'Okinawa. Cette idée est également exprimée par une fameuse expression classique : « *Le karaté commence par le Naifanchi (Tekki) et se termine avec le Naifanchi (Tekki).* »

J'ai dû me rendre à l'évidence : durant tout le temps où je pratiquais le karaté, j'étais bien loin de songer qu'une telle profondeur de pratique et de telles possibilités existaient. Mais je n'étais certainement pas le seul...

Le kata de référence sert, en quelque sorte, de toile de fond sur laquelle on doit poser des images pour en révéler le sens. Si la majorité des karatékas contemporains ne savent pas apprécier ce kata à sa juste valeur, à mon sens, c'est qu'ils ignorent la complexité de la structure de ce kata. Il en est de même pour le tao-lu du tai-chi-chuan.

En effet, en complétant les indications que donne C. Motobu sur quelques-unes de ses photos, l'aspect du kata standard change. (...) Mais si vous regardiez la série de photos du kata Naifanchi exécuté par C. Motobu, sans lire les commentaires qui y sont liés, vous pourriez effectivement vous demander où se trouve la différence. En effet, vous ne verriez sans doute pas de grands changements par rapport au kata Naifanchi (Tekki) que vous exécutez vous-même. (...)

Vidéo : <https://youtu.be/I06iRI41gi8>

Ce constat deviendra plus clair grâce à une autre analogie. Reprenons l'exemple d'un bâtiment dont les armatures sont en acier. On utilisera alors des matières plus souples pour combler l'espace entre les armatures : le mur, le sol, le toit ainsi que les diverses canalisations d'eau et d'électricité... Par la suite, on rajoutera des matières encore plus souples de décoration telles que la moquette, du tissu, papier-peint et divers meubles. Supposons que vous puissiez voir ces trois étapes de construction sur un écran d'ordinateur en 3D :

- La première montre uniquement le squelette de la construction, donc les armatures métalliques : éléments durs.
- La seconde montre les revêtements de la toiture, des murs, du sol et les canalisations d'eau et d'électricité :

éléments souples.

- La troisième montre la décoration des sols et des murs : éléments encore plus souples.

C'est grâce à ces deux différents éléments souples que vous pourrez bénéficier des agréments et du confort du bâtiment. Mais ces éléments souples ne peuvent pas tenir sans la matière solide qui les supporte. Le bâtiment ne devient fonctionnel qu'en réunissant ces trois processus de construction. Les deux derniers ne peuvent pas avoir de valeur fonctionnelle sans le premier qui est indispensable, bien qu'il soit invisible.

Le kata de référence correspond ici aux armatures métalliques. Les différentes indications complémentaires ajoutées aux mouvements d'un kata de référence sont comparables à l'installation des éléments souples de la construction qui masquera la présence des armatures.

Les armatures (kata de référence) doivent être solides pour supporter le poids des éléments souples de l'habitation (ensemble des techniques complémentaires variées). Mais en habitant une maison, vous ne voyez pas les armatures métalliques : vous ne prenez alors conscience que des matières souples que vous voyez et que vous pouvez toucher. Il vous faudrait faire un effort supplémentaire pour imaginer la structure de la charpente invisible qui soutient l'ensemble de la maison.

Ceci est comparable aux gestes techniques qui sont tantôt souples, tantôt durs lorsqu'on doit s'adapter aux situations mobiles du combat. S'ils sont efficaces, c'est parce qu'ils reposent sur de solides fondations, charpentes ou armatures qui ne se voient pas mais qui sont comparables à l'action des muscles profonds, aux liaisons des divers muscles, à la façon de ressentir son propre corps par rapport à celui de l'adversaire...

Sans avoir formé solidement une armature de fond, soit par le kata de base (Naifanchi) pour le karaté, soit par le tao-lu (kata ou forme) du tai-chi- chuan, soit par le zhan-zhuang (ritsu-zen) pour le yi-chuan, il serait impossible d'actualiser des éléments techniques dynamiques et variés qui vous permettraient d'agir efficacement. Idem pour un bâtiment : si l'armature est faible, elle sera rapidement écrasée par le poids de l'ensemble des éléments souples qu'elle est sensée supporter. Toute la variété des techniques ne peut se réaliser avec efficacité sans ces supports solides.

(...)

A propos de la vidéo d'accompagnement

2020 David R. Inspiration Jisei Mobilité Tekki Shodan : <https://youtu.be/2zw8k2EitRM>

Petit montage d'une vidéo de moi (ne pas diffuser svp). Je suis en vis-à-vis d'une vidéo de Jiseido, pour montrer que « nous aussi nous pourrions faire cela ». Cette séquence a été faite sans prétention : pas préparée, ni refaite (one shot). Ce n'est pas une démonstration. Il s'agit d'un simple élan, stimulé par la tentative de transposer les sensations corporelles induites par un kata vers du mouvement provoquée par l'exploration des zones stimulées dans le tronc et les omoplates. En imitant une méthode de travail que l'on retrouve en Jiseido et Taïkiken par exemple, et la transposant vers les Katas de mon école de Karaté. Ou, comment, en se focalisant sur les messages corporels induits par la contrainte des techniques imposées du kata, je peux ensuite répéter en boucle le thème et laisser s'exprimer les zones du corps concernées (le tronc notamment) dans le sens du message du kata. Il est alors possible de créer de la mobilité, de faire naître du mouvement et de l'explosivité associée à de la stabilité, ceci sans échauffement préalable. Lorsque je ralentis, c'est que je cherche. Je ralentis quand je perds le message du kata originel : Alors je me reconcentre, me reconnecte sur « qu'est-ce que me dit le kata déjà ? Puis je recommence ».

J'ai fait la même chose avec Heian Nidan : <https://youtu.be/zb3DW7No2UA>

Formes, Bunkai et recherche – complément #2

suite à la lecture de « Tai-chi-chuan et Art de Combat » de Kenji Tokitsu.

Page 93 à 96

Chapitre « Bunkai : une démarche insuffisante ? »

C'est en incluant les étapes qui suivent que le kata Naifanchi pourrait comporter « tout l'essentiel du karaté de Shuri dont la caractéristique est la vitesse des attaques et des déplacements comparables à celle des torrents ».

Pour comprendre le sens technique d'un kata, un karatéka consciencieux effectue le bunkai : démontage technique d'un kata. La connaissance du bunkai pourrait revenir à connaître le sens technique du kata. Cependant, pour apprécier le rôle essentiel d'un kata, la démarche du bunkai est loin d'être suffisante, voire dans la plupart des cas est erronée. Pourquoi ?

Avant de tenter de répondre à cette question, je prends encore une fois l'exemple de C. Motobu, qui a si bien su bénéficier des apports du kata Naifanchi puisqu'il savait en actualiser les éléments sous-jacents au lieu de démonter le kata (bunkai).

(...)

La démarche de C. Motobu à l'égard du bunkai était contraire à ce que font les karatékas contemporains sérieux car le concept de bunkai n'existait pas encore à son époque. En fait, il a fait exactement le contraire de ce qu'ils font : au lieu de démonter le kata de référence, c'est-à-dire d'en réaliser le bunkai, il a ajouté des gestes » qui actualisent des techniques. C'est comme s'il avait posé des couleurs sur la toile car il savait que le kata de référence est comme la toile de fond, ou comme la charpente d'un édifice dont la qualité est importante, voire essentielle, sans laquelle la construction ne peut tenir. Il fallait donc y rattacher de multiples éléments souples dont l'ensemble du poids devait pouvoir être solidement maintenu. Pour supporter ce poids, il fallait solidifier les armatures, ce qui équivaut à consolider le kata de référence par l'exercice de répétition.

Pour apprécier et bénéficier d'un kata efficacement, l'important n'est pas de démonter le kata de référence, mais d'y ajouter des éléments utilitaires. Car, dans la démarche du bunkai, vous prenez un kata tel qu'il est présenté sous forme de kata de référence comme si l'armature seule vous suffisait, au lieu de rajouter des éléments nécessaires pour le rendre utile et efficace.

Parlons concrètement. Si vous démontez (bunkai) le kata Naifanchi (Tekki) comme s'il avait pour objectif de développer la stabilité ou d'apprendre la technique de combat dans un couloir étroit, que trouverez-vous ? Quelles seraient les possibilités d'application dans la pratique du combat ? En fait, vous ne trouveriez que l'équivalent d'un tas de ferrailles. C'est pourquoi, comme je l'ai dit plus haut, les réponses seraient pauvres. Rappelons-les : « C'est un kata pour développer la stabilité. » ; « C'est un kata qui permet de faire le combat dans un couloir étroit » parce qu'il permet de « se déplacer à la façon d'un crabe ».

La pauvreté des réponses provient de l'ignorance de la structure du kata. Je le répète donc : ce n'est pas en démontant les armatures qu'elles deviennent utiles. Bien au contraire : c'est en comblant les vides entre les armatures que le bâtiment devient habitable. De cette façon, le kata de référence devient utile. Pour améliorer et apprécier les qualités d'une habitation (équivalant à l'application en combat), il faut y ajouter des éléments qui puissent s'adapter à l'armature en comblant les vides. C'est en faisant la même sorte d'opération, en réflexion et en pratique, que le kata pourra vivre.

(...)

C'est « l'armature » attachée à un ensemble de compléments techniques et de savoirs stratégiques qui fait la qualité d'un kata. Dans cette configuration, un seul kata comporte en fait plusieurs modes d'exercices complémentaires qui créent sa valeur, ce dont témoigne le cas de C. Motobu.

Dans l'ancien karaté d'Okinawa, on évaluait la valeur d'un adepte à la profondeur de sa connaissance et au degré de maîtrise qu'il pouvait condenser dans un seul kata. C'est ainsi qu'on identifiait le kata et la personne de l'adepte.

Par exemple, pour un seul kata Bassai (ou Passai), il existe plusieurs versions différentes. Chacun d'eux se distingue par un préfixe formé par le nom de l'adepte qui interprète ce kata. Ce sont par exemple : « Matsumura-no- », « Ishiminé-no- », « Oyatomari-no- » ... Dans ce cas, le kata de base ou de référence est communément le Bassai qui s'est transformé selon les préférences et la nécessité éprouvée par l'adepte. En effet, les adeptes tels que Matsumura, Ishiminé, Oyatomari, ont transformé le kata de référence selon leur choix. En quelque sorte, ils ont façonné l'armature Bassai pour qu'elle facilite leur travail d'attacher des techniques nécessaires, équivalant aux matières souples et variées de la construction.

Cependant, il faut bien souligner que ce sont les armatures solides qui permettront de mieux accrocher les variétés techniques souples, rapides et puissantes, lesquelles feront vivre cette structure. C'est pourquoi, quel que soit le kata de référence, lui seul ne suffit pas pour satisfaire la formation des capacités d'un adepte. Notre problématique se précise donc : quels éléments souples doit-t-on choisir et attacher à cette armature ?

Pour les karatékas de la période classique d'Okinawa, c'est la connaissance de ces éléments techniques souples qui importait. Pour eux, l'approfondissement d'un kata passait par l'importance des éléments techniques souples qu'ils savaient attacher à l'armature technique qu'était le kata de référence ou de base.

(...)

Dans la pratique des arts martiaux, nous devons nous demander à quoi correspondent ces matières souples. Comment peut-on les trouver et comment peut-on les appliquer ? Cette question rejoint notre quête essentielle de la méthode.

A propos de la vidéo d'accompagnement

2020 David R. Inspiration Jisei Mobilité Heian Yodan : <https://youtu.be/OCEcxKqeCGA>

Petit montage d'une vidéo de moi (ne pas diffuser svp). Je suis en vis-à-vis d'une vidéo de Jiseido, pour montrer que « nous aussi nous pourrions faire cela ». Cette séquence a été faite sans prétention : pas préparée, ni refaite (one shot). Ce n'est pas une démonstration. Il s'agit d'un simple élan, stimulé par la tentative de transposer les sensations corporelles induites par un kata vers du mouvement provoquée par l'exploration des zones stimulées dans le tronc et les omoplates. En imitant une méthode de travail que l'on retrouve en Jiseido et Taïkiken par exemple, et la transposant vers les Katas de mon école de Karaté. Ou, comment, en se focalisant sur les messages corporels induits par la contrainte des techniques imposées du kata, je peux ensuite répéter en boucle le thème et laisser s'exprimer les zones du corps concernées (le tronc notamment) dans le sens du message du kata. Il est alors possible de créer de la mobilité, de faire naître du mouvement et de l'explosivité associée à de la stabilité, ceci sans échauffement préalable. Lorsque je ralentis, c'est que je cherche. Je ralentis quand je perds le message du kata originel : Alors je me reconcentre, me reconnecte sur « qu'est-ce que me dit le kata déjà ? Puis je recommence ».

J'ai fait la même chose avec Bassai Daï : <https://youtu.be/c1nuLUdGh1o>

Formes, Bunkaï et recherche – complément #3

suite à la lecture de « Tai-chi-chuan et Art de Combat » de Kenji Tokitsu.

Dans la lignée des parution précédentes :

La place des postures et des formes

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10156855029531568/>

et Formes, Bunkaï et recherche #3

<https://www.facebook.com/groups/52430081567/permalink/10156868241631568/>

Page 97 à 101

Chapitre « Trois catégories pour un Kata »

En cherchant à élucider ces questions, nous sommes amenés à classer les fonctions d'un kata en trois catégories. **Je pense que ces trois catégories ont toujours été présentes dans la pratique classique des arts martiaux. Mais ces catégories n'ayant pas été conçues de manière explicite, des confusions se sont produites**, rendant le phénomène difficilement analysable.

Bien que ces trois catégories n'aient pas été exprimées clairement, nous pouvons néanmoins les redécouvrir grâce à un travail de déduction, à partir des éléments les plus tangibles du kata. Il faut ensuite opérer une synthèse de ces nouveaux éléments pour reconstituer la forme complète du kata.

Il se trouve selon moi que ces trois « catégories » n'apparaissent pas à l'origine, **leurs caractéristiques étant toujours présentes dans un seul et même kata**. Cependant, faute de repères, nous ne sommes guère conscients de ce phénomène. Le kata n'est désormais compris que de manière simpliste. C'est pourquoi ces distinctions ne sont pas habituelles, mais elles étaient potentiellement présentes dans la manière dont nos prédécesseurs avaient vécu, pratiqué et transmis leurs arts martiaux. Ils ont élaboré, enseigné et transmis leur art en s'appuyant sur la structure complexe du kata, sans pour autant l'avoir conceptualisé.

Je pense qu'il est difficile pour nous de comprendre et de bénéficier pleinement de l'aspect pragmatique du kata comme méthode, sans en réorganiser la compréhension par le concept de ces trois catégories. Les voici.

1- Hyôen-gata* (Kata de présentation ou de référence)

Presque tous les katas actuels sont connus sous le registre du hyôen-gata, conçu comme étant le kata standard. Celui-ci se trouve être ainsi à la superficie du phénomène kata ; pourtant, son rôle est équivalent à « l'armature du bâtiment ». (**Du fait de la liaison avec ! mot précédent, kata se prononce parfois « gata ».*)

Lorsqu'on parle de tel ou tel kata, il s'agit généralement du kata de registre standard, qu'est le hyôen-gata, le kata de présentation. Lorsque vous présentez un kata pour un passage de grade ou lors d'une démonstration compétitive, vous exécutez le kata sur ce registre. Les qualités de présentation de votre kata seront jugées à partir de critères standardisés. Ou plutôt, il vaudrait mieux dire que c'est parce que des critères standardisés ont été instaurés qu'on peut faire de la compétition.

Presque toutes les écoles aujourd'hui manifestent leur identité grâce à ce registre de kata. Nous pouvons donc dire que le kata de référence est devenu aujourd'hui le kata de présentation, c'est-

à-dire un spectacle manifestant l'esthétique particulière d'une école de karaté, et reflétant la tendance de notre époque. Dans la compétition sportive de kata, c'est ce registre qui compte.

Ce registre du kata étant en fait l'équivalent de l'armature, **il devrait être impossible de chercher à l'appliquer en démonstration comme une forme complète et aboutie, tout comme il est inutile de chercher à s'abriter sous des armatures !** Pourtant, c'est bien ce qu'il se passe dans la pratique actuelle du karaté, en voulant faire des bunkaï, ce qui est l'une des causes principales de déviation de la pratique du karaté moderne.

2- Rentan-gata (Kata de renforcement énergétique et physique)

Ce sont anciennement des séries d'exercices issus de différentes méthodes de renforcement musculaire, respiratoire, énergétique et mental. Elles étaient attachées à chacune des techniques d'un kata (Hyôen-gata) afin de pouvoir obtenir et augmenter l'efficacité. En effet, il n'était pas suffisant de répéter simplement les gestes techniques présentés dans un kata (Hyôen-gata). Chaque technique devait être renforcée par un système d'exercices parallèles, tantôt avec objet, tantôt sans. En rassemblant l'ensemble des séries d'exercices de renforcement, et en les systématisant en suivant l'ordre du kata de référence, nous pouvons obtenir des suites d'exercices qui constitueront le kata de renforcement (Rentan-gata).

Ce renforcement vise à créer une aptitude qui rende efficace chacune des techniques présentées dans le kata de référence ou de présentation (Hyôen-gata). Il ne s'agit pas de fortifier des muscles habituels, mais d'explorer, d'activer et de fortifier des muscles que nous n'avons pas l'habitude d'utiliser dans le registre ordinaire. Le kata Sanchin de l'école Gôjû-ryû est un exemple typique de cette catégorie de kata.

Ainsi complété par le kata de renforcement (Rentan-gata), le kata de présentation (Hyôen-gata) prend un sens pratique plus net et plus précis.

3- Rintô-gata (Kata de combat)

Anciennement, chaque technique était directement liée à son utilisation en situation de combat. Les adeptes d'antan cherchaient l'efficacité au détriment de l'esthétique. Cependant l'efficacité technique nécessite l'équilibre du corps, la synchronisation des gestes, la subtilité dans les mouvements et les cadences, etc., ce qui engendrait une « esthétique dynamique ».

La recherche de l'efficacité nécessite donc un pragmatisme qui se confond progressivement avec une forme d'esthétisme. J'en vois l'un des meilleurs exemples dans l'art du sabre japonais. Cherchant à former une arme la plus efficace possible, cet art a abouti à une esthétique sobre. Le kata de combat est de cet ordre. Il devait exclure tout rajout esthétique en tant que tel, pour la présentation. De plus, la technique devait répondre strictement à la nécessité de la défense et de l'attaque en combat avec des élaborations stratégiques. Le véritable adepte n'a pas besoin de fioritures pour rendre belle sa prestation car elle se suffit à elle-même. C'est là ce que nous devons rechercher.

A la place des images en 3-D, prenons l'exemple des pellicules photos diapositives. Vous placez la pellicule du Rintô-gata (Kata de combat) en-dessous des deux précédentes. L'image de l'art du combat deviendra bien plus nette et concrète, voire parfaite. Les deux « catégories » précédentes du kata devaient être sous-jacentes à cette troisième catégorie. Autrement

dit, aucune des trois n'était viable toute seule. Les trois registres de kata sont interdépendants les uns des autres.

A des périodes où les arts martiaux jouaient un rôle social important, le Rintô-gata et le Rentan-gata étaient dominants tout en étant intimement liés. Le Hyôen-gata (kata de présentation) n'endossait qu'un rôle subalterne comme la démonstration au cours de festivités ou dans la rue en vue d'activités mercantiles populaires.

En réalité, ces trois catégories s'interpénètrent à des degrés variés dans la plupart des katas d'arts martiaux. C'est cette différence de degrés qui va faire la particularité d'un kata. C'est en examinant certains documents et recueils de témoignages de différents adeptes que j'ai été amené à élaborer le concept de ces trois catégories du kata, afin de pouvoir en analyser la structure complexe. En effet, **le kata n'est ni un combat imaginaire, ni un système de communication corporelle, ni un support d'élaboration technique, ni un moule culturel, ni une cérémonie, ni un spectacle ... Et pourtant, il possède bel et bien toutes ces caractéristiques dans des proportions qui varient selon le kata.**

De nos jours, où compte principalement l'impact visuel, c'est la pratique de Hyôen-gata (kata de présentation) qui prédomine. Dans la compétition kata, les gestes spectaculaires sont valorisés à un point tel qu'on risque de les confondre avec ceux des cascadeurs de certains films d'action. Les katas sont devenus le modèle typique de présentation ou de communication spectaculaire d'une discipline. Cette tendance est devenue importante, voire dominante dans la société de spectacle qui est la nôtre.

Au cours de l'histoire, et à différentes périodes, les arts martiaux ont souvent été associés à des spectacles. De plus, hormis dans la société moderne actuelle, les arts martiaux ont toujours eu un rôle pratique et social à jouer. Pour ne parler que du Japon, jusqu'au début du 20ème siècle, les policiers portaient le sabre tout en s'exerçant, en parallèle, au kendô. En effet, dans la société pré-moderne et dans la plupart des pays, les arts martiaux présentaient non seulement un aspect attractif, éducatif et sportif, mais aussi un rôle social effectif.

Comme je l'ai dit plus haut, quelle que soit la méthode appliquée, les exercices d'arts martiaux ont toujours visé à acquérir des capacités pour pouvoir répondre efficacement à des situations imprévisibles. Les katas étaient la méthode de formation en karaté.

Dans la pratique traditionnelle du karaté d'Okinawa, les katas condensent la globalité des techniques du karaté, ou inversement, les techniques du karaté dans leur ensemble ont été intégrées sous forme de kata. De ce fait, les katas ont de multiples fonctions : systématiser l'apprentissage technique, développer l'efficacité technique et stratégique, enseigner et transmettre le mode de pratique.

(...)

Les gestes techniques se constituent ainsi en modèle culturel, tels les tào-lu, les katas ou toute autre forme technique en art martial. Ils ont eu initialement pour objectif d'apprendre, de cultiver, de développer et de transmettre des capacités en technique de combat. Ils sont en quelque sorte une synthèse momentanée de savoir-faire transmis dans l'histoire. Je dis « momentanée », puisqu'il s'agit de la synthèse d'un moment particulier dans l'histoire ; elle est donc susceptible d'évoluer encore au cours du temps. Ce n'est pas une synthèse scientifique. En même temps que la technique, ces modèles s'accompagnent des particularités culturelles et historiques du moment où ils ont été élaborés.

Par exemple, vous avez sans doute vu qu'au commencement de certaines démonstrations d'arts martiaux chinois, en guise de salut, on joint les mains en enveloppant le poing droit dans la main gauche. Dans cette forme de salut, le poing droit représente la lune, la main gauche ouverte, le soleil,

ce qu'exprime un idéogramme composé de soleil et lune qui se prononce « ming » et dont le sens premier est « clair, brillant, lumineux ». Cet idéogramme désigne aussi la Dynastie Ming (1368-1643) qui est renversée par les Qing (1645-1911). Selon une interprétation répandue, sous la domination des Qing, ceux qui étaient encore attachés aux Ming exprimaient leur fidélité et leur loyauté en saluant de cette manière, de façon à exprimer implicitement leur attachement. Mais un geste similaire aurait existé avant la période Ming. Je pense que le modèle culturel préexistant a été détourné pour porter ce sens nouveau.

Des postures similaires se trouvent dans quelques katas de karaté, tels Jion, Jiin, Empi, Wankan, Passai... Cela renvoie aux racines chinoises du karaté d'Okinawa. Dans la pratique martiale, joindre les mains de cette façon est aussi interprété et appliqué comme une technique pour saisir et donner une pression de clé sur le poignet de l'adversaire. (...)

A propos de la vidéo d'accompagnement

Vidéo « We Created a KATA for MMA Fighters! (格闘技の型) »

https://youtu.be/KHLrYq05b_Y

– **pour démarrer à 9 minutes** de la version complète : <https://youtu.be/eDjHOyiRs34?t=559>

Les frères Enkamp ont créé un Rinto-gata ! Selon la classification des textes ci-dessus. Imaginez qu'ils disparaissent. Que seule la maman de la vidéo transmette le kata sans connaître ou se rappeler de l'application qu'il y a derrière chaque mouvement. Imaginez qu'elle, ou les suivants profite du kata pour rajouter des éléments de chikong, de rituel, ou encore pour accentuer certains gestes afin d'optimiser le travail corporel... et vous voilà avec un kata comme ceux actuels : très riche mais pas d'emblée évident à décrypter... Etonnant non ?

Merci de m'avoir lu jusque-là !

Merci de chercher par vous-même à tout vérifier par la pratique et l'observation.

« Parce qu'il ne prouve pas qu'il a entièrement raison, les gens acceptent d'autant plus l'homme sage » - Lao Tseu (570-490 av. JC)

ANNEXE - Texte de Gichin Funakoshi, extrait de karaté-do ma Voie, ma Vie – Chapitre « De la main chinoise à la main vide - Page 49 à 51 Ed. Budostore 1993

« (...) Une fois le changement de nom adopté, j'entrepris d'autres modifications. Afin de permettre l'adoption du karaté dans le programme d'éducation physique des écoles publiques, j'ai révisé les katas et les ai rendus les plus simples possibles. Les temps changent, le monde change et les arts martiaux eux-aussi se doivent d'évoluer. **Le Karaté qu'on enseigne à l'heure actuelle aux lycéens n'est pas l'art pratiqué même encore tout récemment, c'est à dire il y a dix ans, et un grand chemin a été parcouru entre le Karaté que j'ai appris enfant à Okinawa et celui d'aujourd'hui. Les différents katas n'ont jamais suivi de règles strictes. Qu'ils varient en fonction des époques mais aussi du professeur n'est donc pas surprenant.** C'est l'exigence de simplicité qui doit gouverner l'évolution du Karaté de telle sorte qu'il demeure une éducation physique à la portée de tous. J'ai également porté mon attention sur la réforme de la nomenclature. Peu de temps après mon arrivée à Tôkyô en 1922, la firme Bukyosha publia un de mes livres appelés Ryû-Kyû kempô : Karaté. A époque cette, le mot était encore écrit avec les caractères de la main chinoise et la plupart des noms de kata que je décrivais dans mon livre venaient d'Okinawa : Pinan, Naihanchi, Chinto, Bassai, Seishan, Jitte, Jion, Sanchin et d'autres du même genre. Ils portaient en fait les noms que j'avais appris il y a longtemps de mes propres maîtres. Personne n'avait alors une idée de la façon dont ils étaient apparus et on les trouvait en général difficile à apprendre. Je poursuivi mon effort de simplification en donnant des noms plus commodes à utiliser pour des Japonais et maintenant en usage dans le monde entier : Ten-no-kata, Chi-no-kata, Hito-no-kata, Enpi, Gankaku, Hangetsu, Meikyô, Hakkô, Kium Shôtô, Shôin, Hotaku, Shôkyô et ainsi de suite. Je ne commets pas l'erreur de croire, je vous l'assure, que ma terminologie soit définitive. Ces termes seront sans cesse renouvelés. Et c'est tout à fait dans l'ordre des choses.

Karate-dô est Un

Le Karate contemporain rencontre, à mon avis, un problème sérieux : l'apparition d'écoles divergentes est nuisible à son évolution. A Okinawa, dans les temps anciens, deux écoles, Nawate et Shurite, coexistaient et on pense qu'elles étaient elles-mêmes reliées à deux écoles de boxe chinoise, Wutang et Shorinji Kempô, qui se sont développés pendant les dynasties Yuan, Ming et Chin. La fondation de l'école Wutang est attribuée à un certain Chang San-Feng. Daruma (Bodhidharma), lui-même à l'origine du Bouddhisme Zen, aurait fait naître l'école Shorinji. Elles étaient, d'après les témoignages, extrêmement populaires et leurs adeptes donnaient fréquemment des démonstrations publiques. La légende nous apprend que l'école Wutang tire son nom d'une montagne chinoise, sur laquelle ce style fut d'abord pratiqué, alors que Shorinji est la prononciation japonaise du temple Shaolin de la province Hunan (...).

(...) Les deux écoles avaient leurs avantages et leurs inconvénients. Shôrei, par exemple, enseignait un style d'autodéfense plus efficace mais il lui manquait la mobilité de la forme Shôrin. Les techniques du Karaté contemporain ont adopté le meilleur des deux écoles. Une fois encore, c'est dans l'ordre des choses. Il n'y a pas de place dans le Karate-dô contemporain pour différentes écoles. Certains professeurs revendiquent l'invention d'un kata nouveau et original et s'arrogent alors le droit de s'appeler fondateurs d'écoles. **J'ai même entendu qu'on me considérait moi et mes collègues comme l'école Shôtôkan mais je m'opposerais fermement à cette tentative de classification.** Je crois personnellement que toutes ces écoles devraient être unifiées de façon à ce que le Karate-dô poursuive une progression ordonnée et utile au développement futur de l'homme. »

Etonnant non ?



"There are not now, nor has there ever been, any hard and fast rules regarding the various kata. It is hardly surprising to find that they change not only with the times but also from instructor to instructor". – Gichin Funakoshi

A propos de la vidéo d'accompagnement

Karate-do Focus - Bassai dai Style Comparison Shotokan / Shito-Ryu / wado-Ryu :

<https://youtu.be/OcpFKchFXmM>

Et tout cela vient du même endroit... Etonnant non ?

ANNEXE - De la lutte dans le Karaté-do ?

La question se pose régulièrement depuis longtemps.

D'où la fréquente double pratique Jujitsu / Karaté-do.

Et à nouveau d'autant plus avec l'avènement de l'approche MMA du Karaté Mix.

Il y a déjà eu les références à l'introduction du livre « Karaté Jutsu » de Gichin Funakoshi ou celui-ci présente dans son aperçu des grandes lignes de ce que serait la pratique du karaté : des postures, des percussions et du grappling en proportion qui semblent équivalentes (cf. photo). Ce qui est loin d'être une réalité dans les dojos.

Je me rappelle un discours de Loïc Marty en fin de stage aux Sables d'Olonne le 15 février 2020. Stage de présentation du Karaté Mix ouvert tous grades et surtout tous styles. Lors des stages d'initiation, il présente l'ensemble des aspects K-Mix, et essaie de faire des ponts avec les pratiques des gens en présence, notamment évidemment le Karaté Shotokan. Il a plusieurs fois montré dans quelle phase des katas Empi et Jion ou encore Kanku Sho on retrouvait telle ou telle base des techniques de lutte qu'il présentait. Et en discours final, fédérateur comme il a l'habitude, il conclue qu'il n'a rien inventé, mais qu'il n'y en a qu'un à respecter auquel on doit tous, c'est « lui » fait-il en s'inclinant devant le portrait de Gichin Funakoshi.

... j'avais pris ça plus comme un clin d'œil pour les karatékas... Jusqu'à ce que je relise le paragraphe que je vous transmets ci-dessous !

Extrait du livre « Gichin Funakoshi – Karaté-do ma Voie, ma Vie » - édition Budostore 1993 page 117 – chapitre « Souvenirs d'Enfance » :

*« Avant de mettre fin à mes réflexions désordonnées sur le Karate-dô et ma vie, j'aimerais dire quelques mots sur un autre sport local d'Okinawa, qui m'a procuré de nombreuses heures de plaisir dans ma jeunesse et qui permet de développer la force musculaire si utile en karaté. Il s'agit de la lutte. Mais, allez-vous dire, la lutte existe partout dans le monde. Les enfants commencent à lutter dès qu'ils sont suffisamment grands pour jouer à quelque chose. Oui, mais **la lutte d'Okinawa est tout à fait particulière. Ses origines sont aussi inconnues que celles du Karaté et de nombreux insulaires pensent qu'ils sont inséparables. Son nom est tegumi, et si vous deviez l'écrire, vous utiliserez les deux kanji qui transcrivent kumite en karaté mais en les inversant.** Tegumi est un sport bien moins complexe et plus primitif que le karaté. Il y a quelques interdictions : l'utilisation des poings, par exemple, ou des pieds et des jambes pour frapper un adversaire. On n'a pas non plus le droit de tirer les cheveux ou de pincer. Les coups de coude ou du tranchant de la main propres au Karaté sont également proscrits.*

Contrairement à la plupart des formes de lutte dans lesquelles les combattants sont légèrement vêtus, on reste complètement habillé en tegumi. La rencontre peut avoir lieu n'importe où dans la maison ou dans un champ à proximité. Je dois dire que dans ma jeunesse nous pratiquions plutôt en extérieur parce que c'est une activité remuante et que nos parents n'aimaient pas nous voir abîmer les shôji et les tatami. Avant de commencer, nous devons ratisser le sol de tous les cailloux et les pierres qui forment l'essentiel des paysages ruraux d'Okinawa.

Le duel commence comme en Sumô, les deux adversaires se repoussant l'un l'autre avant de chercher à saisir et à projeter. Je me rappelle une technique tout à fait semblable à ebigatama, la clé de jambe et les trois quarts Nelson du catch actuel. Quand je regarde le catch aujourd'hui à la télévision, je me souviens souvent du tegumi de ma jeunesse.

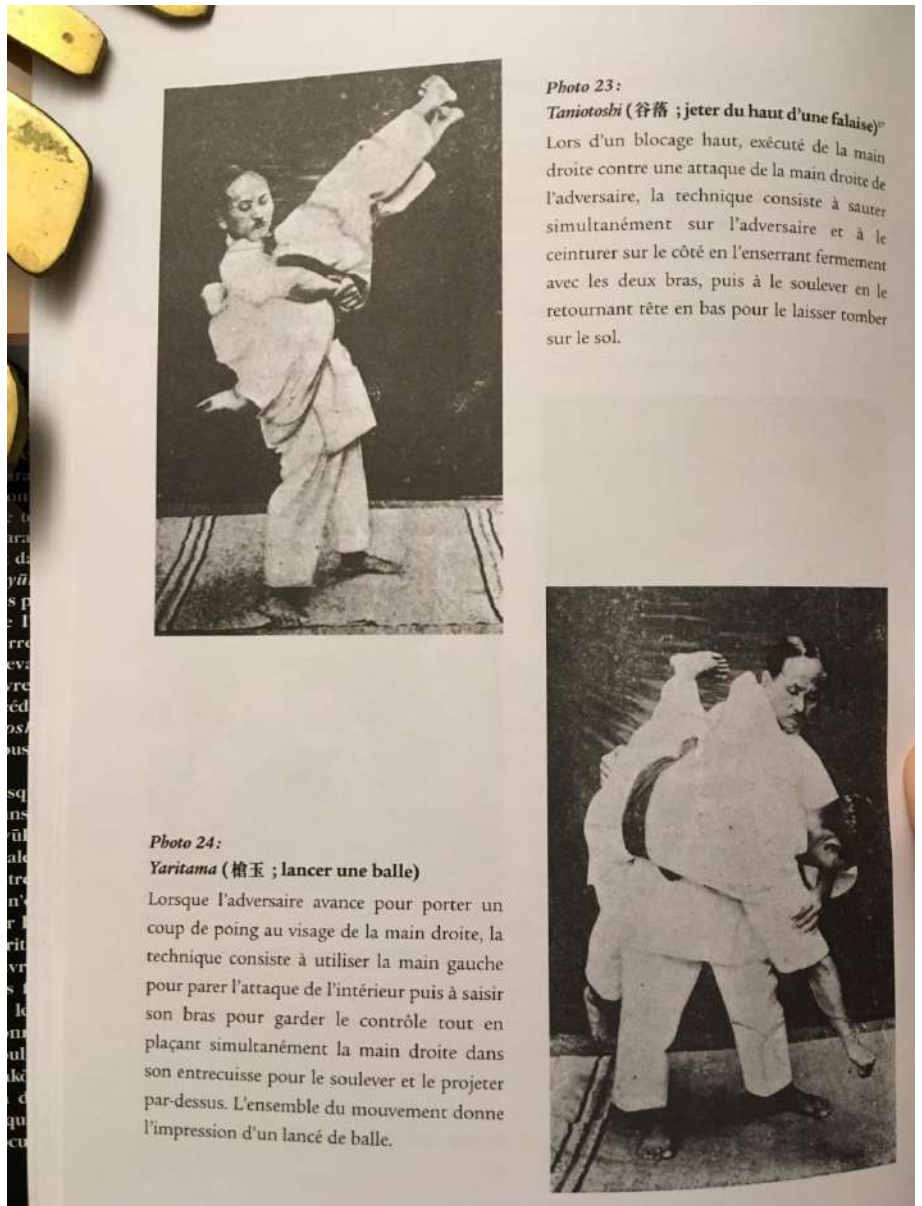
Les arbitres étaient généralement pris parmi les seconds des adversaires. Ils veillent à ce qu'il n'y ait aucune blessure grave ni de perte de conscience. Il suffisait pour arrêter le combat de frapper sur le corps de son partenaire dès qu'on l'estimait nécessaire. Cependant, certains étaient si indomptables qu'ils se seraient battus jusqu'au bout. L'arbitre devait alors purement et simplement interrompre le combat.

Comme tout autre garçon d'Okinawa, j'ai passé de nombreuses heures à participer à des rencontres de tegumi, mais ce n'est qu'après m'être sérieusement engagé dans le Karaté que je compris l'opportunité unique d'entraînement qu'offrait la lutte. Il est possible de ne pas se limiter à deux adversaires. C'est en général le plus âgé et le plus fort des garçons qui affronte deux ou trois adversaires ou autant qu'il s'en sent capable.

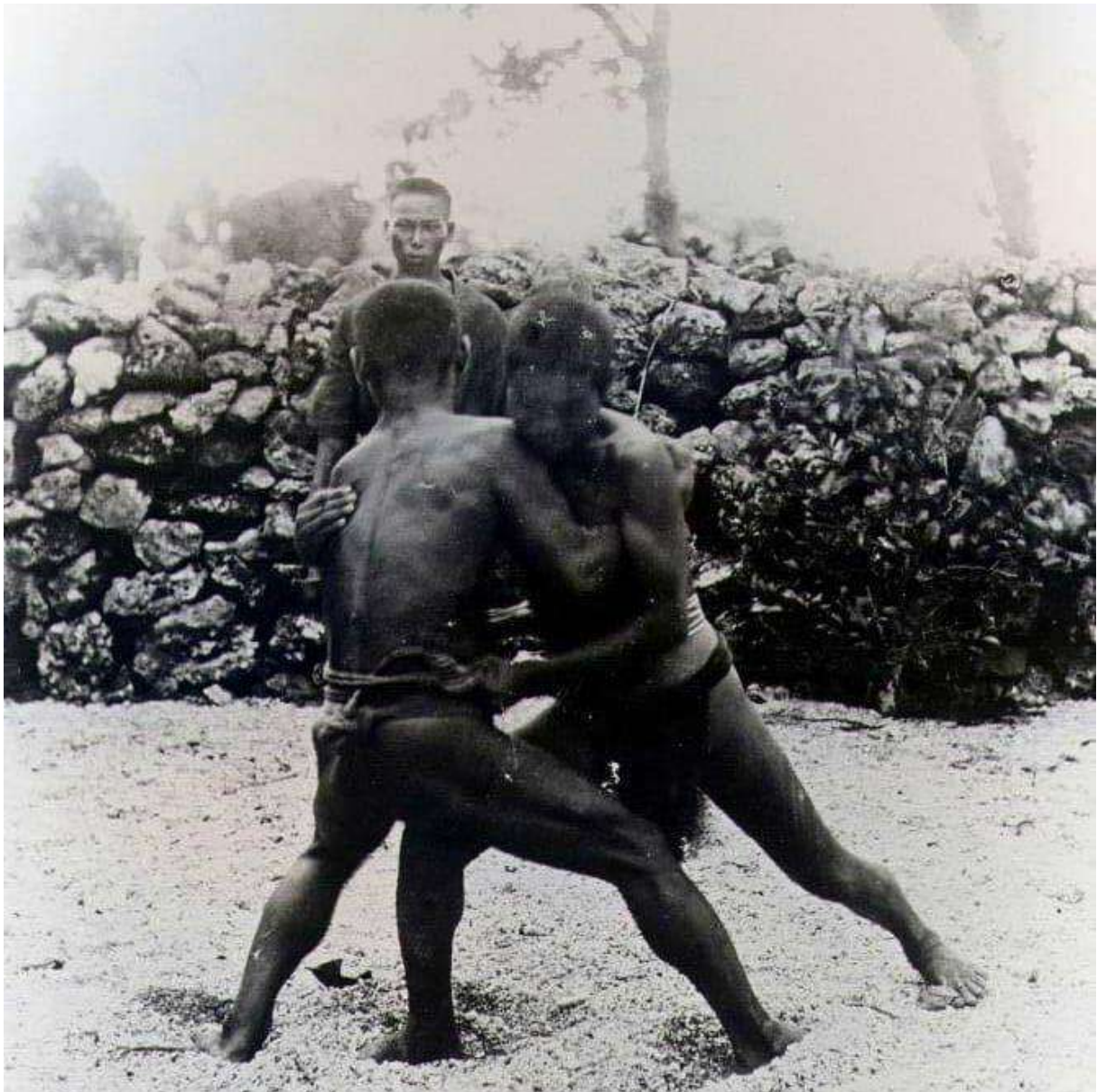
Au départ, le lutteur isolé est allongé sur le dos et ses adversaires maintiennent ses bras et ses jambes au sol. Résolu à devenir un karatéka, je pris l'habitude de lutter contre quatre ou cinq garçons plus jeunes en pensant que cela me renforçait les muscles des bras et des jambes aussi bien ceux des abdominaux et des hanches. Je ne peux déterminer aujourd'hui dans quelle mesure le tegumi contribue réellement à ma maîtrise du Karaté mais je suis certain qu'il m'a aidé au moins à fortifier ma volonté.

J'eus rarement du mal à repousser un seul adversaire mais mes difficultés augmentaient considérablement avec le nombre. Si j'en attaquais un, je donnais aux autres une ouverture par laquelle ils pouvaient s'infiltrer. Je ne connais pas de meilleur moyen pour apprendre à se défendre contre plusieurs adversaires et si cela n'est pour vous qu'un jeu d'enfants, je peux vous assurer que tous les participants prenaient cela très au sérieux.

Il semblerait que le tegumi redevienne populaire chez les enfants d'Okinawa - et je suis loin d'en être heureux. Au lieu de déblayer cailloux et pierres pour dégager l'aire de jeu, les enfants d'aujourd'hui risquent d'avoir à enlever des cartouches ou des bombes prêtes à exploser, laissées sur ce champ de bataille sanglant de la guerre du Pacifique. Une telle éventualité est déchirante. »



ANNEXE photo historique



Okinawa's native folkstyle submission grappling sport--called tegumi or muto, depending on the region--has largely died off, today, except for some small, remote villages. It has been replaced by Shima (aka "Okinawan Sumo"), Sumo, and Judo, but historical accounts make it clear that it was a popular pastime for Okinawan youth, and involved throws, pins, joint locks, and strangles. Grappling is part of the DNA of Okinawan martial arts.

ANNEXE – la lettre de Anko Itosu

Extrait de la lettre de **Anko Itosu**, sensei de Gichin Finakoshi, écrite en octobre 1908 en guise de manuel d'introduction du Karaté-do dans l'enseignement scolaire. Il s'agit d'une lettre donc forcément concise, il faut lire entre les lignes, mais qu'on me pique si cela ne rejoint pas la documentation autour de *forme, recherches et bunkai*.

« ainsi que des techniques de grappling... »

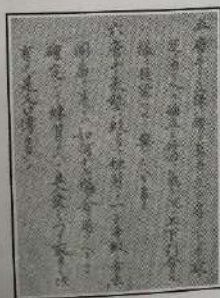
« comprendre si ces techniques sont destinées au corps (la construction du...)... ou à des applications »

Et plus loin « corps solide mais élastique »...

Extrait du livre de Kousaku Yokota « *karaté-do changement de paradigme* » pages 249 et 250. Non le karaté des universités du « grand » Japon n'est pas LE karaté, ni même LE Shotokan. C'est un karaté spiritualo-sportif, passionnant à bien des égards, mais spécifique à bien d'autres égards.

空手表芸である形は、数多く練習した方がよいのです。が、漠然と練習してもそれほどの効果はありません。練習の効率をよくし、本物の技を身につけるには、形のなかにある一つ一つの技（手数）の意味を正しく聞き届けるだけでなく、その技はどんな場合に用いるか、ということも確かめて練習しなくてはなりません。さらに、形の中に出てこない特別な突き方（入れ）、受け方（受け）、腕や襟を取られた時の外し方（はずし）、関節の決（極）め方（取り手）などの高度な技があるけれども、それは秘伝になっておりますので、多くは師が弟子に対して口で伝えるようになっております。

Le Kata, la forme visible, doit être pratiqué plusieurs fois. Cependant, il y aura peu d'avantages si vous pratiquez sans connaître la signification des techniques. Afin de donner un sens à votre formation, vous devez apprendre la signification de chaque technique. De plus, il existe d'autres techniques spéciales que l'on ne trouve pas dans les Kata, telles que différents coups de poing et blocages ainsi que des techniques de grappling et d'articulation. Ces techniques sont considérées comme des techniques secrètes et doivent être enseignées lors d'une séance de formation en face à face avec votre Sensei.



七

空手表芸である形は、その技の一つ一つについて、この技の目的は「体」即ち体育（基本鍛錬）のために有効なものか、「用」即ち実用（応用技）として練習するのに適切であるか、あらかじめ確実に理解し、目的と方法を確定して練習しなくてはなりません。

7

Avant de vous entraîner en Kata, vous devez clairement comprendre si ses techniques sont destinées au corps, c'est-à-dire à des fins d'entraînement physique (musculature) ou à des applications, c'est-à-dire à des fins d'utilisation pratique (technique Oyo) et déterminer une méthode et un objectif d'entraînement.

ANNEXE – Shotokan Boxing !

Bunkai Yama-zuki / Kata Karaté Bassai-dai

Ceinture marron déjà j'évoquais ce genre de recherches, j'émettais ce genre d'hypothèses qui souvent n'engendraient dans le milieu du karaté que moues dubitatives voire mépris.

Yama-zuki, sous cette forme : imaginez des exercices de kihon sur ce thème, des mises en situations, des exercices semi-libres etc. : montrer cela à un membre de la JKA France pour sûr nous valait un "*ce n'est pas du Karaté*" (et c'est toujours le cas aujourd'hui je pense).

Depuis j'ai cessé de me battre contre des moulins à vent. Discret dans mes recherches et réflexions.

Avec le temps et l'expérience (*et les grades...*) j'ai parfois pu affirmer plus fort certaines idées, mais uniquement avec des gens de confiance, ou bien en interne, mon groupe quoi. Jamais avec "des instances officielles" ni des représentants parce que je constate que si tu ne portes pas une ceinture blanche-rouge on ne t'écoute pas. Voire même, par une espèce de xénophobie inversée, si tu n'es pas Japonais, ou à minima asiatique, on ne prend pas en considération recherches ou découvertes, combien même elles ne sont pas de toi et que tu cites quelqu'un.

Très heureux que cela vienne cette fois du représentant mondiale de la JKA. Ironiquement cela vient du milieu du Karaté et Japonais en plus. Ainsi je n'ai plus rien à justifier ! Suffisait d'être patient !

Naka Sensei makes me happy ! 😊

https://youtu.be/IB_1Mpa7B1E

ANNEXE - Karaté, les Kekomi oubliés.

Il va de soi que les différentes formes présentées dans la vidéos sont faisables en Karaté-do.

<https://youtu.be/gKCcOv70CAw>

Classiquement, la forme fondamentale est celle où l'on vise avec le genou, et on frappe en "fouettant" (keage). Notamment parce que **le contrôle fait parti des apprentissages importants en Karaté.**

Aisément, cela se fait déjà en karaté, nous pouvons passer à la forme Taekwondo de la vidéo, en montant droit et en plaçant la hanche à la fin.

La forme traversante "kékomi" façon muay-thai de mawashi-gueri en revanche à pour ainsi dire disparu des dojos Shotokan. Même pour mae-gueri, bien que dans la nomenclature le mae-gueri kékomi soit toujours mentionné, en réalité ce sont souvent des mae-gueri keage dans "le sens large" du terme. Sens larde c'est-à-dire non pas "remontants" mais "**fouettés**" avec un vif retour du pied : "snappé".

Seul le Yoko-gueri Kékomi subsiste dans les entrainements réguliers, sans doute en lien avec la mode de Bruce Lee des années 70 selon **Kousaku Yokota Sensei 8ième Dan Karaté**, dans son livre "*les mythes du shotokan*". Je vous invite si vous avez l'occasion à lire le chapitre 3 "*le retour du pied en mae-gueri*". Son hypothèse principale est que les Keage se sont imposés du fait du système "tout en vitesse et au contrôle" des compétitions. Et que si effectivement la vitesse du pied augmente l'impact, conférant aux keage une efficacité, il n'en reste pas moins que les kékomi existaient en karaté-do, et leur efficacité n'est plus à prouver au regard des méthodes de karaté ou de boxe au plein contact.

"*Pour ainsi dire disparu*" je disais, puisque le Kata Unsu présente un mae-gueri kekomi gedan. Que les Mikazuki-gueri des katas H. Godan, Bassai-dai, Sochin etc. Sont Kekomi et facilement transposables en un mawashi-gueri kekomi court avec frappe des koshi. Enfin, les montées de genou avec rotation de la hanche en fin de mouvement sont légions dans de nombreux kata comme H. Sandan, Jitte etc. souvent associés à Kiba-dachi, à la façon low-kick écrasants. Et pour finir, des rotations complètes telle que celle du début de Gankaku sont non sans rappeler les low-kick traversants. Aussi, les amorces de coups de pieds circulaires kekomi sont peut-être bien plus présentes qu'il n'y parait en Shotokan.

"En conclusion, je souhaite souligner que le coup de pied kekomi est une technique très efficace du point de vue des arts martiaux traditionnels, et mae geri kekomi et mawashi geri kekomi ne doivent pas être omis de nos kihon et de notre entrainement au kumité. J'espère que les pratiquants ne limiteront pas leur entraînement aux techniques utiles en compétition. Il existe une vaste palette de vraies techniques de karaté; ne serait-il pas dommage de permettre aux règles de la compétition de limiter les techniques que nous pratiquons à l'entrainement et ainsi de nous empêcher d'apprendre à maîtriser ces autres techniques." [Kousaku Yokota - *les mythes du shotokan* - page 56]

ANNEXE - Powers from hips #7

Forme, recherche et Bunkai encore !

De la forme "*qui construit*" vers la restitution des compétences acquises dans un mouvement minimaliste "*Shapeless Karate*", évoque presque "se débarrasser de la chape de plomb" ! (44 pages résumées en 50 secondes 😊).

A regarder jusqu'au bout : les dernières secondes sont très intéressantes. **Travail quasi simultané des deux bras.**

Normes

En 1999 déjà, en stage avec Henry Plée j'ai travaillé ce genre de chose. En revanche je dois admettre qu'hormis quelques rares stages, je n'ai jamais pratiqué cela dans des entraînements réguliers de club.

Cette forme n'est pas admise dans les grades, même 3ieme Dan, c'est comme ça. Je continue d'accorder à la forme de base une importance particulière, incontournable pour le 1ier Dan, apportant une distance et une structure particulière.

Karaté Culture

Cependant, en termes d'application, la méthode "une - deux" "parade puis contre" avec de grands mouvements est ce qui fonctionne le moins mais qu'on fait le plus. En termes de renforcement du tronc, des hanches, d'apprentissage technique etc. c'est le mieux mais en termes de combat non.

Il y a l'image "*des fondations à mettre en place avant de construire et d'utiliser l'édifice*", mais l'image s'arrête là. Elle a ses limites : dans la réalité de l'initiation, nous devons faire des allers-retours entre fondamentaux et applications. C'est comme profiter de la maison en même temps que construire les fondements. Nous ne pouvons pas attendre que des fondamentaux soit "parfaits" pour profiter de "la vie" de la pratique, profiter d'une pratique vivante et effective. Et c'est justement le fait de vivre sa technique en situation libre (profiter de la maison) qui permet ensuite d'orienter plus justement l'intention lors du travail des fondements. On se concentre sur des fondamentaux en fonction de la maison que l'on souhaite, des améliorations que l'on vise. Et inversement les fondamentaux alors renforcent le naturel et le vivant. Sinon, je ne vais pas trop y revenir (cf. "formes, recherche et bunkai"), on tombe dans une éternelle recherche de perfection (vis à vis de quoi ?) sans expériences associées : les bases deviennent alors des objectifs en eux-mêmes et pour eux-mêmes. Pour reprendre l'analogie, c'est comme si on perdait de vue le bâtiment à construire au final, et qu'on devenait obnubilé par un rajout, un peaufinement permanent des fondations, toujours plus de fondations. Mais des fondations ne seront jamais un lieu viable. Et la perfection (subjective) n'a pas de fin. On devient "de experts en bases". Karaté Culture - je recherche un moyen d'équilibrer les temps de travail des fondamentaux, avec les temps de travail pratique - peut-être le lundi... La répétition des fondamentaux ne fera pas émerger naturellement par apparition spontanée toute la gamme des applications. Les fondamentaux vont faciliter, préparer le terrain, mais les autres approches ont besoins de leurs temps de travail, de leurs mises en situations etc. Il faut aussi construire et aménager une maison viable par-dessus les fondements.

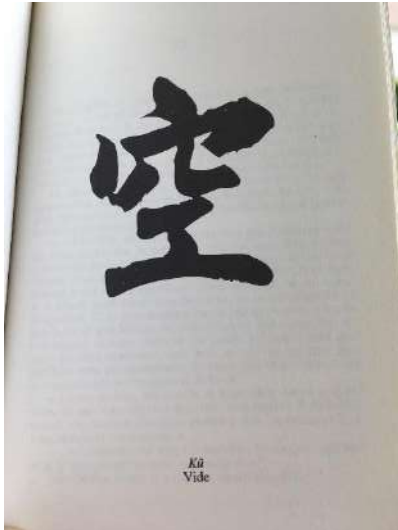
Sensei Scott Langley 7th Dan

<https://youtu.be/PEMCtkQWAp4>

ANNEXE - « KÛ » (Kara)

Photo de Kanji prise dans le livre « L'esprit du Judo » de JL Jazarin.

Motif 空 de « Kara » de Kara-té, **ici choisi avec la prononciation « KÛ »** (repris par le Kudo, ex-Karate Daido Juku).



Ce terme Kû, dans ce livre autour de la voie « Do » 道 est plus à relier au Satori, le vide dans le sens intérieur du terme plutôt qu'à la main qui serait vide...

En karaté, l'idéogramme originel du Tode Venant du Tôte « la main des Tang » (dynastie chinoise), pris ensuite le nom de Kara-te « main de chine » avant d'adopter définitivement le terme de Kara au sens de « vide » grâce au remplacement du kanji « Kara » par un autre de prononciation équivalente mais d'origine japonaise.

Il s'agit donc bien d'une référence à un moyen d'élévation de la personne via l'art en question. Il y a une histoire de connaissance de soi, de vider les obstacles mentaux, de se libérer des chimères intérieures, quelque chose de ce genre, chacun fera ses recherches.

Dès lors, l'expression « karaté-do » devient presque un pléonasme... « la voie d'une voie du vide via l'art de la main... ».

Judo, Aïkido etc. chaque pratique reprend en son « Do » cette idée de « Kû » 空.

Seulement l'accent est mis sur un aspect plus qu'un autre de la pratique corporelle – chacune d'elle demandant d'intégrer tant d'éléments physiques, techniques et tactiques via nombre de répétitions que le « lâcher prise « Kû » » devient à la fois un outil inhérent et à la fois un objectif :

- **Judo**, la voie du vide par le « Ju », traduit rapidement par souplesse. Ou l'art de pousser à la perfection la gestion de force, c'est-à-dire la souplesse et donc implicitement son contraire la dureté, par une initiation à la gestion de la force, des leviers etc. Ce qui permet de réaliser des actions qui ordinairement demanderaient beaucoup de force, avec une aisance et pour un regard extérieur de la facilité et de la souplesse.

- **Aïkido**, la voie du vide par « l'aïki » traduit rapidement par harmonie. Ou l'art de pousser à la perfection l'accueil de l'action adverse, et implicitement son contraire, la rupture avec l'action adverse. L'initiation a une attitude et des techniques qui permettent de s'harmoniser / désharmoniser à souhait avec ce qui arrive, donnant pour le regard extérieur une impression d'harmonie.

- **Karaté-do**, la voie du vide par « Te », la main qui frappe. Ou l'art de pousser à la perfection l'esprit de décision, en libérant dans le bon temps et la bonne distance l'action technique adéquat, avec les membres du corps adéquats. L'initiation à une coordination corporelles, et l'art de manœuvrer ses membres, dans une précision non accessible ordinairement, donnant au regard extérieur une impression d'anticipation, de maîtrise ou de justesse.

Evidemment, il s'agit ici de proportion, où d'accent mis sur un aspect. Il est évident que « gestion de force », « harmonie » et « esprit de décision » sont trois aspects que l'on retrouve inévitablement dans ces trois pratiques. Plus exactement « l'accent mis sur un aspect » dans le « nom » qui définit la pratique, en se rapprochant au plus près de la métaphore spirituelle visant à « Kû » comparer avec l'approche technique et le panel de mouvements dominants de la pratique corporelle nommée

ANNEXE - Kyo-dachi*

Une de mes postures favorites.

~ Toutes les positions intermédiaires, possibles et imaginables, des pieds ne sont pas nommées. Certaines écoles de Karaté en nomment plus, d'autres moins, d'autres (chinoises) énormément. Notamment parce que c'est leur langue. Ce n'est pas parce que vous ne la nommez pas que vous ne la faite pas, encore moins "qu'elle n'existe pas". Certaines écoles n'ont aucun nom de posture, il ne faut pas négliger qu'elles puissent être nommées juste pour être nommées et présenter une "nomenclature" officielle. Par ailleurs, les postures sont avant tout des repères, des balises, sortes d'extrémités entre lesquelles naviguer. Les conséquences de la traduction anglaise "stance" qui donne "position" chez nous, associé à des critères précis stimulant la rationalisation et renforcé par des photos "en arrêt sur image" aura figé ce qui est censé être une dynamique en quelque chose de statique. Or zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi etc. ne sont pas à ressentir comme des mots appartenant à la catégorie "des noms" mais sont à ressentir comme une dynamique, une action, plus proche du verbe. Donc le terme "position" n'est pas heureux d'autant que cela évoque dans la culture Française l'expression "prendre position", c'est à dire quelque chose de ferme qui tend à l'inébranlable. L'idée est plus "d'agir dans l'idée de"zenkutsu", "tendre vers" kokutsu etc. . Nulle ne peut se mouvoir en passant de posture stéréotypée en posture stéréotypée. Aucun mouvement fluide ne s'envisage à travers un stroboscope de photos, quand bien même on accélère le stroboscope avec la pratique. Le mouvement est par définition continu, imposant d'arrondir les angles et de créer du liant entre les dites postures. D'où le concept de "repères balises" extrêmes de ces postures : encore une fois elles confèrent à une méthode d'entraînement, une astuce de construction du corps, un génial apprentissage de soi, mais ne sont en rien une fin en soi. Un travail de posture bien fait mène à ne plus reconnaître chez l'exécutant les postures en question puisqu'il navigue en continu entre ces balises sans s'y arrêter.

<https://www.facebook.com/reel/648463287501128>

* by Hirokazu Kanazawa