

« *L'esprit du kata* »

Expliqué par André Parent, 7^e dan, entraîneur de l'équipe de France de Kata...

(Extrait de sa contribution 7^e dan)

Le *kata* est une donnée intégrante de la culture japonaise ; il est l'expression de l'esprit japonais intimement lié aux réalisations artistiques de ce peuple, c'est virtuellement leur « langage de forme ».

La transmission des *kata* repose sur le consensus d'une expérience commune qui n'est pas formulée avec des mots. Le *kata* évoque à la fois l'image d'une forme idéale ainsi que la fixation et la transmission de connaissances ayant comme base une technique gestuelle codifiée qui renvoie à la chorégraphie. Le travail de la forme permet de transmettre une intelligence corporelle, une biomécanique du mouvement qui construit notre corps et forge notre esprit ; c'est une philosophie de l'acquisition des connaissances par la répétition et son origine remonte à une époque très ancienne.

Dans une société où l'on constate une perte de repère, le *kata* reste la source, la référence, le lien entre les générations qui sont assurées de toujours puiser à l'authentique d'une tradition. Il est une voie d'accès à une sensibilité d'un autre âge qui débouche sur une meilleure compréhension des êtres et des choses.

Très perspicace, Jigoro KANO a fait du *kata* l'un des quatre piliers (avec le randori, le kogi et le mondo) de sa méthode d'éducation basée sur les maximes JITA KYOEI, JU NO RI et SERYOKU ZEN'YO. Il permet de s'enraciner solidement dans la discipline (à l'image de l'arbre du judo développée par Tadao OTAKI) et de développer un judo riche, réfléchi, ressenti, ...

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

Pour KANO, *kata* et randori sont indissociables et complémentaires et recherchent le même but ; la quête est la même : la recherche d'efficacité .

- En randori, on recherche l'efficacité maximale par la mise en jeu d'un minimum d'effort (aujourd'hui, je rajouterais relatif).
- En *kata*, on recherche la mise en jeu d'un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité.

La notion de prospérité mutuelle (*Jita Kyoei*) est évidente en *kata*, le but est « collectif ». Le *kata* est coopération mais pas anticipation de coopération, il ne doit pas y avoir de coopération excessive de la part de l'un ou l'autre des partenaires. Anticiper la technique et l'aider de manière superflue n'est jamais une action de *kata* correcte. Un *kata* vidé de son sens n'est qu'une chorégraphie sans grand intérêt et une perte de temps.

L'étude du *kata* permet d'acquérir mais aussi de réfléchir à l'efficacité et à la logique des techniques. Le *kata* est « plein », « habité » ; il a un contenu qui doit se transmettre, ce n'est pas seulement une forme extérieure.

La pratique du *kata* permet de développer des capacités physiques et techniques: avoir un alignement postural correct, réduire les tensions, apprendre à bien respirer, avoir des mouvements fluides et puissants et bien coordonner ceux-ci, avoir une bonne connaissance de notre corps mais aussi intégrer des principes de combat, appréhender des enchainements et les automatiser. Il ne s'agit pas uniquement de reproduire un modèle mais bien d'apprendre par le corps et par l'esprit, d'être à la recherche du geste juste.

Un geste peut être beau mais inefficace car vidé de son sens ; il peut être efficace mais inesthétique parce que fait en force et sans fluidité. Quand il est efficace, beau et fluide, placé dans le bon timing, ce geste est juste.

Bien vécu le *kata* fait naître des émotions profondes, des sensations et cultive notre ressenti.

Le ressenti n'est pas toujours conscient et clair ni facile à exprimer. Il se construit par la pratique, par la répétition et s'apprend en portant une attention particulière sur les informations induites. On parle parfois de forces et de résistances ressenties, de l'intensité des appuis, des pressions exercées sur les prises, du placement du bassin, de la posture, de l'équilibre mais aussi de positions relatives des segments corporels.

Le ressenti permet ainsi au judoka de « piloter » son corps en activité pour plus d'efficacité et de justesse.

Le *kata* se trouvait au cœur même du judo de KANO. Pour développer sa méthode d'éducation, KANO développe et s'appuie sur des *kata* illustrant les différentes facettes techniques de celle-ci.

Les *kata* Kodokan seront quasi tous élaborés entre 1882 et 1887 (Kano n'a que 27 ans) et adoptés par le Budokukai en 1905.

Pour Kano, les *kata* de judo ne doivent pas être un inventaire ; du reste l'ensemble des techniques contenues dans la totalité des *kata* ne représente qu'un infime pourcentage des techniques de judo.

Plus on pratique, plus on étudie les *kata*, plus on prend conscience de leur complémentarité et de la transversalité des principes sous-tendus.

Chaque *kata* explore un principe essentiel de la méthode ou un domaine de celle-ci.

Koshiki no kata (kata des formes antiques) :

Ce n'est pas un *kata* créé par KANO mais un *kata* de l'école Kito ryu repris tel que. Le Koshiki no kata permet de travailler la position Hontai (position fondamentale) et insiste sur l'attitude de Tori pour créer le déséquilibre ; Tori doit être centré physiquement et psychiquement.

Nage no kata (kata des projections) :

Il permet de travailler, de comprendre la mécanique d'une projection en tachi waza « Kuzushi, Tsukuri, Kake » ainsi que les différentes modalités d'exécution (balayage, fauchage, accrochage, bascule, enroulement, percussion, sacrifice, ...). Le triptyque « appui- posture -garde » pour agir/réagir y prend tout son sens.

Katame no kata (kata du contrôle) :

Ce *kata* permet d'appréhender le ne waza à travers un autre triptyque riche d'enseignement : contrôle, mobilité, continuité. Sans contrôle, pas de mobilité ; sans mobilité pas de continuité ; pas de continuité sans contrôle.

Nage no kata et Katame no kata constituent le Randori no kata qui est conçu pour une application pratique ; il est solidement structuré sur un socle combatif. Chaque technique du Nage no kata et du Katame no kata contient de précieuses leçons grâce auxquelles le randori peut être amélioré.

Kime no kata (kata de la décision) :

Initialement nommé Shinken shobu no kata, le *kata* de la vie ou de la mort . De ce fait, je le traduis plus volontiers par le *kata* de l'action décisive. C'est le *kata* de l'instantanéité. Il développe la vigilance (zanshin) et permet à Tori de travailler son tai sabaki. En judo tout « part » du bassin, du hara. Le judoka doit être centré, c'est la raison, me semble-t-il, pour laquelle le *kata* commence au sol (série Idori) : privé de ses membres inférieurs, Tori doit travailler ses réactions (tai sabaki) à partir du hara, du bassin. La progressivité dans l'utilisation du tai sabaki (45°, 90° puis 180°) suite aux différentes attaques de Uke ne peut échapper au judoka expérimenté et nous fait prendre conscience de la portée pédagogique de ce *kata*. Ces esquives seront reprises dans la série tachi ai et leur travail ne devra pas occulter le ressenti et l'action du bassin lors du déclenchement de la riposte.

Ju no kata (kata de la souplesse) : Il est préférable de le traduire par *kata* de l'adaptation.

C'est un *kata* gymnique dans un contexte d'opposition illustrant bien le principe JU NO RI (principe d'adaptation).

Le maître mot est la fluidité ; de la fluidité naît la technique.

Jigoro KANO le considérait comme un *kata* essentiel et préconisait son apprentissage en premier dans sa méthode.

Go no kata (kata de la dureté – des oppositions) :

développées en 1887, les sept techniques de ce *kata* démontrent l'utilisation appropriée de la force, de la puissance et de la dureté (go). Les techniques sont toutes exécutées à partir de la position jigotai sans saisir le judogi.

Ce *kata* est considéré aujourd'hui comme un *kata* perdu car il ne fait pas partie du programme officiel du Kodokan et est rarement enseigné ou pratiqué.

À l'origine, Ju no kata et Go no kata constituaient le **Taïso no kata** – préparation du corps (étirement des chaînes musculaires, gainage, renforcement du corps).

Itsutsu no kata :

Traditionnellement attribué à Jigoro KANO qui y aurait apporté quelques modifications mineures en 1887, ce *kata* aurait en fait été développé par l'école de ju-jitsu Tenjin Shin'yo ryu. Son appellation provient du nombre de séquences (itsutsu = cinq) qu'il propose. C'est un *kata* censé être d'un type nouveau, celui de l'expression par la forme, par le corps des forces de la nature. La difficulté réside certainement dans son interprétation symbolique.

Les cinq séquences sont liées à cinq principes du judo :

- principe de concentration d'énergie et d'action ;
- principe de non résistance et de réaction ;
- principe cyclique du cercle-tourbillon (force centrifuge/force centripète)
- principe de l'alternance du flux et du reflux ;
- principe du vide et de l'inertie.

Seiryoku zen'yo kokumin taïku no kata (Education physique du peuple par/à la bonne utilisation de l'énergie – traduction de Yves Cadot) :

Créé en 1924 par Kano comme une méthode d'éducation physique nationale, il combine l'intérêt de la culture physique et l'efficacité des atemi. Il est destiné à aider les pratiquants à entraîner leurs corps et leur esprit en pratiquant des techniques d'attaque et de défense en mettant l'accent sur l'atemi waza. Deux types de mouvements sont présents dans ce *kata* : tandoku renshyu (seul) et sotaï (à deux). La partie sotaï est divisée en kime shiki (style combatif issu du kime no kata) et Ju shiki (style lent issu du ju no kata).

Kodokan goshin jitsu :

créé en 1956 par une commission de 25 experts Kodokan sous la direction de maître TOMIKI Kenji et maître KOTANI Sumiyuki, c'est un *kata* qui développe des formes de self défense contre différents types d'attaques : saisies, atemi, armes (tanto, bâton, pistolet) correspondant davantage à l'époque moderne.

Bien que non reconnus officiellement par le Kodokan, bien d'autres *kata* furent élaborés et auraient pu connaître une certaine légitimité à lire les écrits de maître KANO :

***« Selon ce que l'on vise, il faut choisir différents kata. Aujourd'hui, il n'existe pas beaucoup de types différents mais comme les kata peuvent augmenter à l'infini, il serait sans doute bon que dans l'avenir de nombreux kata nouveaux soient créés pour répondre à des objectifs particuliers »
(Jigoro Kano)***



Parmi ces *kata* non officiels, nous retrouvons notamment :

Go no sen no kata (*kata* des contre-prises) :

Issu de l'université de Waseda, ce *kata*, exercice par excellence des contre-prises (*Kaeshi waza*) s'inscrit clairement dans une stratégie dont l'objectif est le randori.

Le Go no sen no kata a été largement popularisé en Europe par maître KAWAISHI Mikinosuke (1899-1969).

Nage waza ura no kata :

créé et développé entre 1930 et 1935 par maître MIFUNE Kyuzo, c'est un *kata* qui comme le go no sen no kata se concentre sur les contre-attaques aux techniques de projection.

Nanatsu-no-kata :

kata développé à partir des années 60 par Tokio HIRANO mettant en scène son système d'attaque en s'identifiant à différents mouvements des vagues de l'océan.

Lorsque j'ai découvert ce *kata*, l'idée de fluidité qui se dégageait a tout de suite fait sens pour moi. Après maintes recherches, je restais sur ma soif et considérais ce *kata* comme une simple curiosité.

Quelques années plus tard, je m'apercevais que dans mon étude et mon enseignement des *kata*, au-delà des fondamentaux développés par ceux-ci, la recherche de fluidité était permanente. À l'occasion d'un séminaire européen, j'apprenais par des amis juges helvètes que des judokas suisses, ayant travaillé 10 ans durant avec maître HIRANO lors de stages annuels, organisaient un cours dédié au Nanatsu-no-kata. Après prise de contact, je me rendais en Suisse pour m'immerger dans cet exercice de style. Je rencontrai et fis la connaissance de deux judokas passionnés et passionnants (Sylvia SOAVE et Mickaël GOETZ) pour qui l'échange et la transmission sont de réelles valeurs. À leur contact, je redécouvrais ce *kata* élaboré à partir d'un vécu de compétiteur, ce qui en fait sa particularité. La recherche du bon timing, du geste juste c'est-à-dire efficace et beau était permanente. Le fait de s'immerger dans la vague dès le début de chaque séquence proposée rendait la fluidité omniprésente et me faisait comprendre la logique entre un système d'attaque et la formation et le mouvement des vagues. Ce mélange de symbolique et de recherche d'efficacité en faisait un *kata* esthétique et très vivant.

D'autre part, je me reconnaissais dans le travail proposé par maître HIRANO au vu de la prestation que j'avais développé en tachi waza (*o soto gari*) lors de mon accessit au grade de 6ème Dan.

Il est intéressant de noter que ces *kata* non reconnus par le Kodokan cités ci-dessus ont tous développé le secteur des contre-prises qui n'était pas traité par les *kata* Kodokan. De ce fait, ils apparaissent tous comme complémentaires aux *kata* officiels et préparent tous au randori. La série Ura du Nanatsu-no-kata développe la notion de sen no sen (nul ne peut arrêter l'eau) et peut compléter le Go no sen no kata dans le secteur des *kaeshi waza*.

Les *kata* sont un condensé de savoirs qui au-delà du respect de formes canoniques doivent être décryptées ; il s'agit de mettre l'intelligence au service de la sensation illustrant en cela la notion de Shin Gi Tai.

Traditionnellement l'enseignement des *kata* s'appuie sur le triptyque Shu Ha Ri qui permet et encourage ce décryptage.

Shu Ha Ri est un concept au cœur de la transmission. En simplifiant, nous pouvons énoncer que :

- **Shu** est l'étape de l'imitation.

L'étude du *kata* implique au départ un exercice simple d'observation. L'essentiel est de reproduire le plus fidèlement possible le modèle. C'est une étape frustrante qui ne laisse peu ou pas place à l'interprétation.

- La période **Ha** est celle de l'exploration.

On doit réfléchir à la signification et au but de tout ce que l'on a appris et arriver à une compréhension plus profonde de l'art que ne le permet une répétition pure. On perçoit et on comprend dans les gestes, les intentions, les subtilités, la signification et la profondeur des techniques. Déstructurer le *kata* est une nécessité si l'on veut comprendre ce qui se « cache » derrière la technique et si l'on souhaite acquérir une maîtrise totale.

- **Ri** est la période de la maîtrise.

La forme est assimilée par le corps, l'esprit se libère. On s'approprie la forme et sa signification. Les techniques sont intégrées, utilisées de manière appropriée et ajustées aux contextes. Le corps réagit sans que l'esprit intervienne.

En pratique, les stades sont perméables et les allers-retours entre les différentes étapes sont nombreux.

« Étudiez les kata et vous arriverez à la vérité et à la beauté du judo »

« Les kata sont l'esthétique du judo. Dans les kata se trouve l'esprit du judo sans lequel il est impossible d'apercevoir le but » (Jigoro KANO)