

# Historique -les katas Kyokushin

Le Kata, qui signifie "forme" (moule) est un ensemble d'attaques et de défenses préarrangées dans un ordre établi et codifié par les grands Maîtres. C'est en général la première approche que le débutant fait du karaté et c'est aussi la dernière forme de pratique que l'on en garde avec l'âge.

Forme gestuelle, séquences d'enchaînements qui renferme toute l'essence même de l'art martial. Ces techniques codifiées, exécutées dans le vide sont destinées à vaincre plusieurs adversaires imaginaires dans un combat qui doit être, dans l'esprit du pratiquant, bien réel; la moindre erreur d'attention, la moindre faute technique dans le blocage ou l'attaque, la posture ou l'équilibre signifierait la défaite et la mort. Le kata est un combat vécu comme réel contre des adversaires imaginaires : il doit être techniquement pur avec recherche de stabilité et efficacité dans les blocages et les attaques.

Pour des profanes, il peut sembler représenter quelque danse guerrière ou rythmique. En fait, le Kata est beaucoup plus profond que cela : c'est un drame éducatif, un combat désespéré contre plusieurs adversaires fictifs. Pour d'autres, le Kata est surtout destiné à former le corps et l'esprit et il confère à celui qui le pratique un grand équilibre psychophysique. Il aide à l'évolution spirituelle en révélant à l'homme sa véritable identité.

Le Kata est bien un schéma corporel pour la formation de celui qui le respecte. Ces séquences physiques codifiées, imprégnées d'un certain état d'esprit, sont destinées à deux types de formation : pour l'extérieur, le combat et pour l'intérieur la réalisation de soi.

Beaucoup de personnes n'aiment pas les katas et affirment qu'ils ne servent à rien. Rien n'est plus faux. HANSHI ARNEIL disait que MAS OYAMA lui répétait souvent que les katas sont la grammaire du karate et qu'on ne peut pas se déclarer un vrai pratiquant si nous passons à côté des katas. Les élèves doivent apprendre la signification et l'application technique en autodéfense ou en combat des mouvements des katas.

Il y a des Katas de formation du corps, des Katas d'auto défense, des Katas de concentration et de respiration, des katas de combats, des Katas de coordination, des Katas de tactiques et de stratégies de combats sur différents terrains, des Katas de stratégie contre plusieurs adversaires, etc...

Que le Kata apparaisse simple ou compliqué, court ou long, il incite toujours la recherche de la

perfection. Elle seule permet d'espérer le résultat pour lequel on accepte de se plier aux contraintes du Kata.

Il faut rechercher les automatismes, les phases de concentration de force, les rythmes, la perfection des gestes et une parfaite coordination corps-esprit. Il faut tout faire pour que le corps devienne une arme parfaite mais en même temps apprendre, et accepter, à ne jamais s'en servir...

On doit les 5 HEIAN ou PINAN (du chinois (P'ing an) à Maître ITOSU. La simplification des premiers Katas avait pour but la promotion du KARATE dans les écoles secondaires d'OKINAWA. HEI signifie égal, uniforme ou apaiser, calmer, tranquilliser. AN signifie paix et tranquillité.

Note générale pour tout KATA : Avant tout mawate, la dernière technique doit correspondre à une attaque (uchi), car on ne quitte pas un 'adversaire' sans qu'il soit hors de combat.

## **KATA du KARATE KYOKUSHIN**

Les Katas ou formes préarrangées Kyokushin trouvent leurs origines dans deux courants d'enseignement du Karaté.

Le premier est le Goju-Ryu système de Chojun MIYAGI (1888-1953), le second est le Shotokan système de Gichin FUNAKOSHI (1868-1958), l'homme qui a introduit le Karaté au Japon à partir d'Okinawa en 1922.

Gichin FUNAKOSHI et Kenwa MABUNI (1889-1952), fondateur du puissant Shito-Ryu système se sont entraînés ensemble sous l'autorité des Maîtres d'Okinawa Yasutsune AZATO (1827-1906) et Anko ITOSU (1839-1915).

Maître ITOSU a créé le Kata Pinan, que FUNAKOSHI a légèrement modifié plus tard, Maître MABUNI s'est également entraîné sous l'autorité du Maître Kanryo HIGAONNA (1853-1915).

Chojun MIYAGI a commencé à étudier avec HIGAONNA à l'âge de 14 ans, après avoir été introduit par Ryuko Arakaki, un expert hautement considéré avec lequel MIYAGI a étudié depuis l'âge de 11 ans.

Le style Goju-Ryu est membre du Shorei-Ryu, le groupe des écoles de Naha-te influencés par les styles du Sud du Kempo Chinois. Maître HIGAONNA a commencé à étudier le Kempo à l'âge de 16 ans, à 22 ans il est allé à la ville de Fuchow, capitale de la province de Fukien dans le Sud de la Chine.

Il y vécu pendant 15 ans, étudia avec sous l'autorité d'un professeur du style Shaolin Kempo connu sous le nom de Doruko (Ryu Ryuko).

Le style de Kempo Doruko était basé sur le style Shaolin des 5 animaux, à l'origine ces formes étaient développées pour leurs valeurs thérapeutiques par les 3 royaumes de la dynastie du physicien Wan T'o. Basés sur l'étude des mouvements de l'ours, du singe, du cerf, du poulet et du tigre, les conceptions de Wan T'o ont grandement influencé beaucoup d'arts martiaux qui sont venus de Chine depuis ce temps là.

Le Sud de la Chine ou HIGAONNA a étudié est une région de rivières et de rizières, le style de vie des personnes impliquait de beaucoup ramer, pêcher et cultiver le riz, les activités qui promouvaient un corps supérieurement fort.

Les batailles étaient souvent entreprises sur un sol glissant et mou, le maintien de l'équilibre et la solidarité étaient des notions importantes. La distance de combat (Ma-ai) était courte et les arts de combat tendaient à se concentrer sur la stabilité plutôt que sur la mobilité, avec de puissants mouvements de bras qui étaient développés en rapport avec la théorie du cercle et du point. Les Katas étaient souvent composés, arrangés, et pleins de dignité, les techniques étaient centrées sur les bras et les épaules, avec des mouvements sur des positions fortes et stables. Une grande considération était aussi donnée aux différentes méthodes de respiration, Kata Tensho est un bon exemple du Kata influencé par le style Kempo du Sud, ce Kata a été créé par Chojun MIYAGI comme le Yin (le doux, l'interne) en complément du Yang (le dur l'externe) avec le Kata Sanchin lequel a été amené de la Chine par son professeur HIGAONNA.

La théorie du cercle et du point a probablement son origine avec Chang Sang-Feng, un maître d'art martial de la période Sung (960-1279). Après une période d'entraînement sur une montagne, similaire à celle de Mas OYAMA, pendant laquelle il observa attentivement les mouvements personnels des singes, des grues et des serpents, Chang développa l'école Wutang, du nom de la montagne sur laquelle il s'entraîna.

L'influence de ce système fut immense et comme les formes des 5 animaux de Wan T'o, cela influença plusieurs arts martiaux importants qui devaient suivre plus tard tels que le Tai Chi Chuan, le Pakua, et le Hsing-i.

En contraste de l'école de Naha-te et de ses Katas d'influence du Sud, le Shotokan est un style qui a de fortes racines dans le Shorin-ryu, les Shuri-te systèmes, qui proviennent de la région Shuri d'Okinawa, ont surtout été influencés par les styles du Nord pour le Kempo.

Les vastes étendues de plaines au Nord de la Chine promouvaient un style de vie qui ont développé de puissantes hanches et jambes, les gens étaient des chasseurs, la terre était sèche et les transports se faisaient soit à pied soit à cheval.

Le style du Nord en Kata possédait une vaste étendue de mouvements avec des techniques sautées, la distance de combat entre les opposants était moyenne, une grande importance était donnée à la précision des mouvements. Les attaques et les blocages se faisaient en ligne droite, et étaient raides quand on les comparait à ceux des styles du Sud. Néanmoins elles étaient très

puissantes quand elles étaient exécutées par un expert, Tsuki-no-Kata est un exemple typique de l'influence du Nord en Kata. Il est important de noter que le Naha-te, le Shuri-te, et le Tomari-te, les 3 styles d'Okinawa ont été développés dans des régions très proches les unes des autres et ainsi qu'ils partagent plus de similitudes que de différences.

Superficiellement, les techniques semblaient varier mais cela semblait provenir de l'importance donnée aux différentes facettes des mêmes grands principes de Karaté partagé par les 3 styles.

Les Katas semblaient à l'origine être confinés à une école ou à une autre, mais avec le temps ils furent partagés par beaucoup d'autres écoles avec uniquement le nom du Kata qui changeait.

Dans ses premières années, Mas OYAMA a eu l'opportunité de s'entraîner avec des maîtres des deux courants de réflexion du Sud et du Nord, du Japon et de la Corée. Par conséquent le style Kyokushin est un unique amalgame de ces deux courants, et est une démonstration de la variété de beaux et de puissants Katas. Le karatéka Kyokushin est à l'aise en combat dans une courte ou longue distance, ses coups de pieds sont très puissants et il est aussi capable avec des techniques de bras et de jambes qu'avec des frappes circulaires en blocage. Dans le Kata Kyokushin, on trouve un lien vivant et intemporel aux maîtres du passé du Karaté, et à travers ces Katas, les traditions de l'art classique du Karaté continuent.

Les Katas du Kyokushin peuvent être regroupés selon leurs sources d'influence :

#### **NAHA-TE - FORTE INFLUENCE DU SUD**

**Sanchin - Tensho - GekisaiSho - GekisaiDai - Saiha - Seienchin - Garyu - Seipai**

#### **SHURI-TE - FORTE INFLUENCE DU NORD**

**Taikyoku - Pinan (Heian) - Yantsu -Tsuki no Kata - Kanku (Kushanku) - Sushiho (Useishi, Gojushiho).**

Dans tous ces Katas à l'exception de Yantsu et Garyu, se retrouvent sous une forme ou sous une autre dans les principaux styles traditionnels du Karaté (Yantsu et Garyu se retrouvent dans des styles tirés du Kyokushin).

**Garyu**, un Kata à forte influence du Sud, fut développé par Mas OYAMA. Yantsu est un Kata que l'on trouve fréquemment, avec de nombreuses variantes dans beaucoup d'écoles du Kempo Chinois. Dans le passé, ils étaient plus des Katas avancés du Shotokan, mais ils sont devenus superflus. D'après les nombreux Katas tombés en désuétude en Kyokushin, Sosai établit que les techniques des Katas Kyokushin devaient simuler les véritables combats, et les Katas qui n'avaient pas d'applications pratiques et claires, ont été abandonnés. Lors de l'entraînement

personnel, on devrait toujours chercher les applications de techniques dans le Kata. Jusqu'à il y a peu de temps, les exigences pour un 5ème Dan Kyokushin au Japon incluait le Kata **Hangetsu** (Seisan en Goju-Ryu), un Kata d'origine Shuri-Te.

Le nom Hangetsu signifie demi-lune ou croissant de lune et est dérivé des nombreux demi-cercles décrits par les mains et les pieds dans le Kata. Les Katas Naihanchin (Tekki) étaient aussi pratiqués dans le Dojo de Maître OYAMA, les Katas Naihanchin sont d'excellents Katas contenant de beaux mouvements de défense très pratiques. Bien qu'ils ne figurent plus dans le programme Kyokushin, les écoles Shotokan et Goju-Ryu pratiquent toujours le Kata Naihanchin. Il est intéressant de constater que les Katas Shotokan adoptés par Maître OYAMA pour le Kyokushin sont principalement désignés pour les débutants, les Katas avancées du Kyokushin provenant principalement des sources du Sud.

Cela démontre 2 points :

1 / Etant responsable de l'introduction du Karaté au Japon, FUNAKOSHI dut faire face à la tâche d'enseigner à des gens complètement étrangers aux bases de l'art.

A l'époque où le Jiyu Kumite n'était pas pratiqué, il était nécessaire de développer ou d'introduire des Katas simples dans l'exécution mais bien construits pour transmettre les bases du Karaté.

Ainsi FUNAKOSHI créa le Kata Taikyoku et en introduisit d'autres comme le Kata Pinan à cause de leur compatibilité avec le but recherché.

Les Katas Pinan furent créés par ITOSU en 1905 avec le but de simplifier l'instruction aux enfants à qui ils enseignait dans les écoles d'Okinawa depuis 1901.

2 / Le fait que Mas OYAMA choisisse principalement les Katas Goju-Ryu pour les Katas avancés démontre surtout qu'il considérait les théories des 2 mains et les théories du point et du cercle du Sud de la Chine que l'on retrouve dans le Goju-Ryu comme étant de la plus haute importance pour son Karaté.

Bien que la plupart des connaissances de Sosai OYAMA dans les concepts des arts martiaux Chinois lui furent d'abord enseignés en Chine et en Corée, sa connaissance fut renforcée par les théories du Goju-Ryu étudiées avec le professeur So Nei Chu.

L'influence de la théorie Chinoise dans la systématisation du Kyokushin est évidente, cela est amplement démontré dans les écrits de Sosai OYAMA dans lesquels il encourage constamment les étudiants de Kyokushin à rechercher les origines Chinoises du Karaté, et d'étudier les concepts mentionnés.

Beaucoup de techniques avancées du Kyokushin proviennent chez Sosai OYAMA de ses premières études des arts martiaux du Sud de la Chine.

## NOMS DES KATA

Il est probable qu'initialement les Katas ne possédaient aucun nom, ne recevant que plus tard des identifications quand leur nombre augmenta. Bien sûr les noms des Katas ont un sens, bien que cela ne soit pas nécessaire, et parfois c'est une source d'erreur et de confusion de définir les Katas par leur sens.

Cependant la connaissance de la source du nom du Kata peut dans certains cas aider à son interprétation et son exécution. Les noms de certains Katas traduits en nombre, indiquent que peut-être à l'origine il y avait des techniques différentes dans les Katas.

À l'évidence il suggère la possibilité d'une influence Bouddhiste dans l'utilisation de certains nombres, cependant les versions actuelles n'ont aucune relation numérique avec leurs noms, s'il y a une signification numérologique plus profonde dans l'utilisation des nombres, elle n'est généralement pas connue.

Ceci est une aire pour d'éventuelles recherches intéressantes, par exemple, une possibilité est que les nombres utilisés dans les noms de Katas soient liés à la cadence des pieds ou à la respiration, et pas nécessairement aux nombres de techniques contenues dans le Kata. Certains Katas adoptent des noms d'animaux, certains sont une référence aux mouvements et/ou à l'attitude présents dans les Katas qui peuvent déboucher à des variantes dans l'exécution du Kata, dues à l'interprétation personnelle des mouvements et des attitudes.

Bien que la conservation de la tradition nécessite une stricte adhésion à la forme exacte, les recherches personnelles doivent mener à une large variété de changements et de variantes dans le but d'une application pratique dans les véritables combats.

La tradition doit être préservée, donc les variantes doivent être regardées dans un contexte de recherche personnelle, cette recherche est vitale si l'on veut comprendre le Kata.

Sosai OYAMA dit : Les formes exécutées pour le seul but de montrer sont sans valeur, chaque mouvement dans chaque forme doit être profondément appliqué dans la recherche d'un Karaté plus utile et plus efficace.

Comme l'a indiqué Sosai OYAMA, nous devons considérer le Kata comme les lettres de notre Karaté trouve son expression, son sens.

Katas originaires du Sud de la Chine, Sanchin signifie les 3 batailles, références variées, par exemple, la coordination de la posture, la respiration, et les mouvements de bras, ou l'unification du corps, du mental et de l'esprit. Sosai OYAMA a souvent parlé de la coordination entre la réflexion, l'esprit et les techniques, il y a 3 principes vitaux de Sosai OYAMA pour la maîtrise du Kata :

## 1 / le rythme de la technique

## 2 / les points de puissance

## 3 / le contrôle de la respiration

Ces 3 points peuvent aussi être considérés comme les 3 points de coordination dans le Sanchin. Ce Kata a été apporté à Okinawa de Chine par Kanryo HIGAONNA.

C'est le Kata sur lequel l'école Naha-te basait son enseignement, il est également dit que Sanchin provient des temples de Bodhidharma et de Shaolin.

Le Kata Sanchin est entré à Okinawa par 2 voies, celle de Kambun UECHI ou il se travaille mains ouvertes, et par Kanryo HIGAONNA qui le modifia pour l'exécuter mains fermées.

Kanryo HIGAONNA enseignait ce kata en 3 temps séparés et successifs, le déplacement, la position et le maintien, enfin la technique et la respiration.

Alors que Kanryo HIGAONNA inspirait et expirait brièvement et avec force, comme en UECHI-RYU, Chojun MIYAGI a changé la manière de respirer avec une inspiration longue et profonde, en flot puissant et continu.

**Tensho** Cela signifie les paumes tournées, ce Kata a été créé par Chojun MIYAGI comme un complément de Sanchin, MIYAGI a développé Tensho après une étude du Kata Chinois Rokkishu, Sosai OYAMA a dit qu'il est le plus indispensable de tous les Katas avancés de Karaté.

C'est un kata respiratoire avec une alternance de mouvements forts et de mouvements souples par opposition au Kata SANCHIN ou l'on se trouve en contraction permanente, il lui est complémentaire, tous les deux composent la paire Go-Ju.

On trouve dans TENSHO l'idée de Kake en Japonais, qui est l'équivalent de la conception Chinoise de Tui Shou en CHUAN FA, et que l'on traduit par « mains collées », une technique d'apprentissage du combat rapproché.

**Gekisai Sho - Gekisai Dai** Il signifie conquérir et occuper, il veut aussi dire prendre d'assaut la forteresse, les Katas Gekisai furent créés par MIYAGI en 1940 pour les débutants avec le but d'enseigner des mouvements durs et puissants, permettant d'apprendre des techniques élémentaires d'attaque et de défense.

Il n'y a pas de raisons particulières pour utiliser les notions majeur et mineur comme opposés à « un » et « deux ».

**Saiha** Cela signifie destruction maximum, ce Kata fut aussi créé par MIYAGI. Le nom promouvoit

le sentiment d'expression, potentiel maximum à travers l'instrument corporel. Selon T. OTSUKA le nom Chinois de ce kata serait Zuo fa, ce qui renvoie à une méthode pour vaincre, par des techniques de saisie, un adversaire qui attaque.

Ce kata est composé principalement de techniques qui s'appuient sur le principe suivant, attaquer immédiatement avec la main qui vient de parer.

**Seienchin** Ambigu dans le sens, cela signifie littéralement attaquer l'avant poste ou supprimer la retraite, souvent traduit par la tempête dans le calme, cela dépend des caractères Chinois utilisés.

Le nom indique le besoin de surmonter la faiblesse de l'esprit et supprimer tout désir de renoncer aux challenges de la vie, on doit supprimer le cœur qui se retire.

Le nom Chinois de ce kata est Sui Yun Jing, Sui signifie suivre librement le changement de la situation du combat, Yun désigne le mouvement et Jing la force ou l'énergie.

Seienchin est donc le kata par lequel on apprend et acquiert une énergie mobile qui suit adéquatement la situation mouvante du combat. Sa particularité technique est d'utiliser les jambes comme moyen de déplacement, mais non pour donner des coups de pied, la technique des jambes, le déplacement, permet d'assurer une meilleure efficacité des techniques de mains.

**Garyu** Cela signifie le Dragon allongé.

En philosophie le mot Garyu se réfère à un homme grand, puissant qui reste dans l'obscurité, ce Kata fut créé par Sosai OYAMA. Garyu fut son surnom dans sa vie de Karaté, un véritable Karaté-ka développe l'esprit d'humilité et comme le dragon allongé, il a le pouvoir mais choisit de ne pas s'en servir.

**Seipai** Cela signifie les 18 mains, ce fut un des Katas les plus avancés de l'école Naha-te, bien que le Kata connu dans le Kyokushin est tellement différent de la version Goju-Ryu qu'il peut être considéré comme un Kata différent.

En Goju-Ryu, ce kata provient probablement de la technique Shi Ba Shou, technique de base du Shiba Luohan Quan, un des courants du Shaolin Quan du sud. Seipai veut dire 18, il est composé de 18 techniques fondamentales de coups de poing et de pied, et de parades.

Katas originaires du Nord de la Chine Taikyoku Cela signifie 1ère cause.

Les Katas Taikyoku furent créés par Gichin FUNAKOSHI, Sosai OYAMA décrit ce Kata comme la base de tous les Katas.

On doit apprendre à maîtriser le « rampement » avant d'apprendre à marcher sur les chemins



du Karaté, les caractères de Taikyoku se lisent T'ai Ch'i en Chinois. Pinan / Heian Cela signifie esprit reposé, sécurité reposante, les 5 Katas Pinan furent créés par Anko ITOSU (instructeur de FUNAKOSHI)

En 1905, comme étant des versions simplifiées des formes supérieures Chinoises dans l'intérêt de l'enseignement aux enfants, une pratique dévouée du Karaté va apporter un esprit calme et la paix dans un cœur confiant.

**Yantsu** Cela signifie « Sauve trois », il semble être le nom d'un attaché militaire Chinois du 19ème siècle à Okinawa, parfois traduit comme « maintenir la pureté », indiquant qu'on doit quotidiennement faire des efforts dans la vie pour dominer ses faiblesses et rester pure dans son esprit.

**Tsuki no Kata** Cela signifie Kata de coup de poing, ce Kata enseigne à chacun de générer la puissance saisissante dans toutes les directions avec différentes armes.

**Sushiho** Cela signifie 54 pas, ce Kata fut l'un des 2 Katas les plus avancés dans l'école Shuri-Te, bien qu'il puisse y avoir un lien numérique entre le nom et le nombre de mouvements dans la forme originale, le nombre 54 est lié à la philosophie Bouddhiste.

**Kanku** Cela signifie voir le paradis, regarder le ciel, ce Kata fut à l'origine appelé Kushanku qui semble être le titre donné à un attaché militaire d'Okinawa.

Le Kushanku historique (Guan Kui) qui est attribué à l'introduction du Kata qui est venu d'Okinawa en 1756.

Il y avait un expert dans les combats et donna une démonstration de ses capacités acquises à Okinawa.

C'est le Kata Kanku qui a été choisi par FUNAKOSHI lors de la 1ère démonstration de Karaté en public en 1922.

Kanku est le Kata suprême du Kyokushin, comme on regroupe les mains dans une position ouverte, on regarde fixement le ciel à travers les mains et illustre la signification de l'homme à la gloire et à l'infini du ciel.

Aussi longtemps que le ciel et la terre resteront dans leur union céleste, tout ira bien, le soleil se lèvera demain et avec lui viendra de nouveaux espoirs, et moins regarder combien c'est difficile aujourd'hui.

On l'appelait Kosokun à Okinawa, transcription phonétique de Kwang-Shang-Fu, ce qui donnera Ku-Shan-Ku, un expert Chinois du style Shaolin du Nord qui a été envoyé par l'Empereur Chinois MING en 1761 dans la colonie de Okinawaienne de Kunemura dans le cadre des relations commerciales, le nom de ce kata réfère donc simplement, à l'origine, à celui qui l'amena à

Okinawa.

The Budo Karaté of Mas OYAMA Philosophical foundations of Japan's Strongest Fighting Art.  
CAMERON QUINN

## Taikyoku

Taikyoku signifie "la recherche du corps" ou "la forme originelle". Les Taikyoku (qui étaient 6 à l'origine) ont été créés par Gichin Funakoshi dans les années 1920 à partir des katas Pinan (ou Heian). Il les a conçus pour servir d'initiation à la compréhension du travail des Katas, dans un souci pédagogique de simplification pour les débutants.

Le mot "Taikyoku" vient aussi de "Tai Chi" et signifie "ultime grandeur", dans une idée d'ouverture d'esprit. C'est cette ouverture que doit rechercher le débutant dans cette "forme" de base.

Les katas de base

Pinan

Pinan est un mot d'origine chinoise qui signifie "la voie de la paix" ou également "esprit paisible". Heian en est la traduction japonaise. C'est Maître Funakoshi qui leur donna ce nom quand il introduisit le karaté au Japon. Aux origines, seul existait le Kata Kankudai, long et très difficile à apprendre. C'est à partir du Kata Kankudai que Maître Shurite Itosu au début du 20e siècle créa les 5 Katas de base pour des raisons pédagogiques.

## Les Katas supérieurs

### Tsuki no Kata (kata de poings)

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

Gekisai Dai et Gekisai Sho

**Gekisai** signifie "conquérir la forteresse". Ces Katas furent créés par Maître Miyagi en 1940 dans le but d'enseigner des mouvements durs et puissants de techniques élémentaires d'attaque et de défense.

Gekisai Dai et Gekisai Sho abordent les bases d'un rythme de travail d'enchaînements à 3 temps. 'Sho' signifie "le premier" et 'Dai' signifie "le grand".

Saiha ou Saïfa

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

C'est sans doute le seul Kata dont on puisse démontrer le Bunkai du début jusqu'à la fin avec seulement deux partenaires qui se relaient pour enchaîner les attaques prédéterminées.

Yantsu

Yantsu signifie "les 3 protections". C'est un Kata où l'on travaille dans seulement 3 directions : devant, gauche et droite en restant pratiquement à la même place. Le sens caché de ce Kata est d'apprendre au pratiquant à combattre dos à un mur contre des adversaires qui l'assaillent de part et d'autre.

C'est un Kata originaire du nord de la Chine que l'on trouve avec de nombreuses variantes dans les écoles du Kempo Chinois, mais curieusement, qu'on ne retrouve pas dans les 4 autres styles traditionnels de karaté, qui possèdent une autre forme de travail "dos au mur" avec les Katas Tekki.

## **Kanku**

Kanku signifie "Regarder le ciel, le Paradis, le vide de l'univers". C'est un Kata originaire du nord de la Chine. Il a été choisi par Gichin Funakoshi lors de la première démonstration de karaté en public au Japon en 1922. Le premier mouvement veut rappeler la renaissance du jour et du lever du soleil avec l'idée que chaque jour est nouveau et apporte sa part d'apprentissage sur la voie du Karaté Do.

C'est à partir de ce kata, que Maître Itosu élaborera au début des années 1900 les 5 Pinan pour des raisons pédagogiques (enseignement de masse dans les collèges). Plus tard Maître Funakoshi les renomma Heian (traduction du terme Chinois Pinan en Japonais).

Seienchin

Seienchin signifie "affaiblir les bases" dans l'idée de briser les appuis ou d'empêcher la fuite. Il est souvent traduit par "la tempête dans le calme". Le sens caché de ce Kata est de comprendre les possibilités de combat face à des adversaires qui vous encerclent de toutes part, raison des changements de direction en étoile tout au long du Kata, mais il faut y trouver ici un sens secondaire. Il est admis que ce Kata était pratiqué par les Samourais en campagne de conquêtes, pour fortifier leur esprit et leurs membres inférieurs avec le travail répété des Kiba Dachi en position basse, base de travail de la position du cavalier, pour ces guerriers vivant en grande partie à cheval lors de leurs périodes de guerres.

C'est un Kata originaire du sud de la Chine qui nous a été transmis par le Nahate d'Okinawa, Seienchin est également pratiqué dans les styles Goju Ryu et Shito Ryu. Les directions multiples, les variations de rythme et de techniques qui caractérisent ce Kata, nécessitent une alternance entre tensions et relâchements, ce qui contribuerait à un meilleur recours à l'énergie vitale.

Seipai

Seipai veut dire 18, le Kata est composé de 18 techniques fondamentales de coups de poing, de pied et de parades. Le sens caché de ce Kata très linéaire est l'apprentissage d'un combat dans

un corridor, face à des adversaires arrivant de part et d'autres, alternant blocage, attaques, mais aussi techniques de projections multiples.

C'est un des Katas les plus avancés de l'école Nahate, mais le Seipai Kyokushinkai est tellement différent de la version Goju Ryu qu'il pourrait être considéré comme un Kata spécifique.

Garyu

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

Sushiho

"**Go Ju Shi**" dont vient le mot Sushiho signifie "54", en référence au nombre 54 lié à la philosophie Bouddhiste. Ce Kata se nomme d'ailleurs "Go Ju Shi Ho Sho" dans d'autres styles.

C'est un Kata originaire du nord de la Chine et l'un des Katas les plus avancés dans l'école Shurite. Ce Kata est également l'un des Katas favoris de Maître Matsui.

### **Sanchin**

Sanchin signifie "3 affrontements" dans le sens des enchaînements et Bunkais du Kata, mais signifie également "3 pas" en référence aux postures et déplacements du Kata. Respiration et techniques, déplacements et posture, mental et esprit ne doivent ici faire qu'un tout au long de ce Kata.

C'est sans doute le Kata le plus ancien du Karaté Do. Les buts de Sanchin sont de développer l'esprit par la technique et le modelage du corps ; la santé par le travail organique interne des viscères et les 3 centres énergétiques (Tento - la tête, Hara - le ventre, Tanden - le centre sous ombilical). Sanchin doit pouvoir être travaillé sur un sol instable tel une barque sur l'eau, sans perte de stabilité.

C'est le Kata fondamental du style Goju Ryu. Mais il fait partie de l'héritage commun à tous les styles. Issu du Naha-Te (Shorei Ryu), il insiste sur la concentration et la force (contrairement au Shurite, puis Shorin Ryu, qui privilégient la vitesse d'exécution). Il représente le travail de base par excellence, qui permet d'acquiescer stabilité de la position, puissance et coordination musculaire, maîtrise de la respiration et, au-delà de l'intégration de ces éléments physiques, de déboucher sur un certain état mental. Comme tous les Kata dit "respiratoires" il paraît simple mais recèle une grande complexité pour être pratiqué avec un réel sens profond. Seul un professeur compétent et sincère peut vraiment faire progresser dans l'exécution de Sanchin.

Sosai Oyama a souvent insisté sur la coordination entre l'esprit et la technique. Il précisait 4 principes pour la maîtrise de ce Kata :

- \* **le rythme de la technique**
- \* **les points de puissance**
- \* **le contrôle de la respiration**
- \* **le travail circulaire des blocages**

### **Tensho**

Tensho signifie "mains collées" ou "paumes tournantes". Ce Kata a été créé par Chojun Miyagi à partir du Kata Rokkishu, étudié lors de son voyage dans la province du Fu-Kien, en Chine, sur les traces des maîtres de Higaonna Sensei.

Le Kata Tensho, est une séquence fluide par alternance de mouvements forts et de mouvements souples, par opposition au Kata Sanchin qui est un travail de contraction pratiquement permanente. Tensho peut être considéré comme le complémentaire au Kata Sanchin, dans l'idée de la dualité Yang et Yin. Tensho, souple et circulaire est la forme "Yin" (douce) du travail respiratoire, face à la forme "Yang (dure) de Sanchin (fort et linéaire).

Les techniques de Tensho sont basées sur Tensho Uke, technique de défense main ouverte qui crochète l'attaque en restant en étroit contact. On trouve dans ce Kata l'idée de 'Kake', qui est l'équivalent de la conception chinoise due Tui Shou que l'on traduit par "mains collées", une technique d'apprentissage du combat rapproché. Tensho est une forme de base du travail de self défense.

Sosai Oyama attachait beaucoup d'importance au Kata Tensho et le considérait comme le plus indispensable de tous les Kata avancés de Karaté.