

## Kyokushin Kata

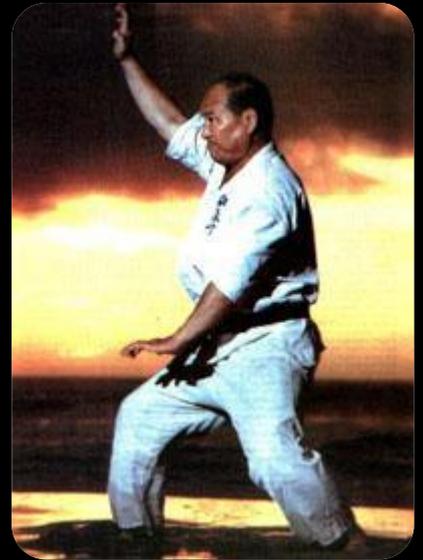
## 極真型

Le mot « kata » signifie « forme ». Le kanji pour kata (caractère japonais ci-dessus) est composé des caractères suivants:

形 *Katachi* signifiant « forme »,

刈 *Kai* signifiant « couper », et

土 *Tsuchi* signifiant « Terre » ou « Sol ».



Littéralement traduit, *kata* signifie « forme qui coupe le terrain ».

Un kata est un enchaînement de blocages, coups de pied et coups de poing à partir d'une ou plusieurs positions, comportant un mouvement vers l'avant, en arrière et sur les côtés. Le nombre de mouvements et leur enchaînement sont très spécifiques. L'équilibre entre les techniques d'attaque et de défense, les positions réalisées, la direction et la fluidité des mouvements contribuent à donner à chaque kata son caractère distinctif.

Par la pratique du kata, les techniques traditionnelles utilisées pour combattre sont apprises. Équilibre, coordination, respiration et concentration sont également développés. Fait correctement, les kata sont un excellent exercice physique et une forme où esprit et corps sont liés. Kata incarne l'idée « toujours meilleur », à la pratique assidue, les mouvements des kata deviennent encore plus raffinés et perfectionnés. L'attention au détail qui est nécessaire pour parfaire un kata développe l'auto-discipline.

Grâce à la concentration, le dévouement et la pratique, un niveau plus élevé de l'apprentissage peut être atteint, où le kata est tellement enracinée dans le subconscient qu'aucune attention consciente n'est nécessaire. C'est ce que les maîtres Zen appellent *mushin*, ou « pas d'esprit ». La conscience, la pratique, la pensée rationnelle ne sont pas du tout utilisées. La pratique des kata traditionnelle est aussi un moyen pour le karatéka de rendre hommage aux origines et à l'histoire du karaté Kyokushin et des arts martiaux en général.

### Grades et Ceintures

Les couleurs de ceinture permettent à l'élève de se situer et de mesurer ainsi les progrès effectués. La ceinture est de couleur unie (sans liseré blanc ou rouge) et les couleurs suivent la progression ci-dessous. A noter que les débutants sont ceinture blanche.

	<b>10th Kyu</b> Pas de kata à connaître
	<b>9th Kyu</b> Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni
	<b>8th Kyu</b> Taikyoku Sono San

	<b>7th Kyu</b>	Pinan Sono Ichi
	<b>6th Kyu</b>	Pinan Sono Ni
	<b>5th Kyu</b>	Pinan Sono San
	<b>4th Kyu</b>	Sanchin No Kata avec Ibuki
	<b>3rd Kyu</b>	Pinan Sono Yon Sanchin No Kata avec Kiai
	<b>2nd Kyu</b>	Pinan Sono Go Gekisai Dai
	<b>1st Kyu</b>	Yansu Tsuki No Kata
	<b>Shodan</b>	Tensho Saiha Taikyoku Sono Ichi/Ni en Ura Taikyoku Sono San en Ura
	<b>Nidan</b>	Kanku Gekisai Sho Seienchin Pinan Sono Ichi en Ura
	<b>Sandan</b>	Sushiho Garyu Seipai Pinan Sono Ni en Ura

### Signification

**Taikyoku** se traduit littéralement par « grand final », et en japonais, les caractères *kanji* sont prononcés *Tai Chi*. Le mot Taikyoku peut aussi signifier aperçu ou le point d'ensemble – en regardant l'ensemble plutôt que de se concentrer sur les différentes parties, et en gardant un esprit ouvert ou esprit du débutant. L'esprit du débutant est ce que l'on s'est efforcé en entraînement et dans la vie. L'esprit du débutant ne détient pas de préjugé et ne s'accroche pas à une vision étroite, il est ouvert aux possibilités infinies.

大極

**Pinan** est la prononciation d'Okinawa des caractères *kanji* pour la paix et la détente (prononcé *Heian* en japonais). Bien que les mouvements physiques du kata appellent à des techniques utilisées pour le combat, le but du kata est de développer un esprit calme pacifique et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

平安

**Sanchin** signifie littéralement « trois batailles » ou « trois conflits ». C'est le kata principal dans certains styles de karaté d'Okinawa, comme Goju Ryu et Uechi Ryu, et il est probablement l'un des plus anciens kata. Certaines légendes attribuent la création de Sanchin à Bodhidharma au début du VI<sup>e</sup> siècle. Ce kata cherche à développer trois éléments en même temps:

- L'esprit, le corps et les techniques,
- Les organes internes, la circulation et le système nerveux, et
- Les trois *ki*, situés:
  - au sommet de la tête (*tento*),
  - au diaphragme (*hara*), et
  - au bas-ventre (*tan den*).

Sanchin est un kata isométrique où chaque déplacement est effectué dans un état de contraction complet, accompagné par la puissance, la respiration profonde (*ibuki*) qui prend naissance dans le bas-ventre (*tan den*). La pratique de Sanchin mène non seulement au renforcement de l'organisme, mais au développement de la puissance intérieure (*ki*) et à la coordination de l'esprit avec le corps.



**Gekisai** signifie conquérir et occuper. Le nom est dérivé des caractères *Geki*, ce qui signifie attaquer ou conquérir, et *Sai*, signifie forteresse ou place forte (traduit littéralement par « fermé » ou « couvert »). Le mot *Gekisai* peut aussi signifier démolir, détruire ou pulvériser. Le kata enseigne la force par la fluidité du mouvement, la mobilité et l'utilisation de diverses techniques. La flexibilité de l'attaque et la réponse sera toujours supérieure à la force rigide et inflexible.



**Yantsu** est issu des caractères *Yan*, signifiant sécurité, et *Su*, qui signifie trois. Le nom est attribué à celui d'un militaire chinois attaché à Okinawa, au XIX<sup>e</sup> siècle. Le mot *Yantsu* signifie également de rester pur, qui s'efforce de maintenir la pureté des principes et des idéaux plutôt que de compromettre par opportunisme.



**Tsuki no** par son nom même est un kata de perforation (il n'ya qu'un seul coup de pied et seulement quelques blocages dans le kata en entier). Le mot *Tsuki* peut aussi signifier le destin et la chance. La chance et le destin ne viennent pas en attendant. Pour chaque coup de poing dans ce kata, imaginer qu'une barrière personnelle est en panne. Des efforts longs et persistants visent à apporter la chance aux problèmes.



**Tensho** signifie mains roulantes ou fluides, traduit littéralement par « paumes tournantes ». *Tensho* est l'homologue doux et circulaire (*yin*) au kata dure et linéaire (*yang*) Sanchin. Non seulement *Tensho* est l'un des kata favori de Mas Oyama, mais il a été estimé le plus indispensable des kata avancés.

*Tensho* est une illustration de base de la définition du karaté, provenant du kempo chinois, comme une technique de cercles basés sur les points.

*Tensho* devrait être un des objectifs primordiaux de la pratique du karaté, parce que c'est un appui psychologique et théorique derrière l'entraînement et un élément central dans la base des exercices formels du karaté, il a imprégné les techniques, les blocages et les orientations, et est intimement lié à la vie du karaté.

Un homme qui a pratiqué le kata *Tensho* un certain nombre de milliers de fois et qui a une solide connaissance de sa théorie, peut non seulement prendre toutes attaques, mais peut aussi tourner à l'avantage d'une attaque, et sera toujours en mesure de se défendre à la perfection.

転掌

**Saiha** signifie la destruction extrême, casser ou se déchirer. Le mot *Saiha* peut aussi signifier grande vague, la source du logo IFK. Peu importe la taille d'un problème rencontré, avec patience, détermination et persévérance (OSU), on peut le surmonter, ou passer à travers et aller au delà.

最破

**Kanku** signifie regarder le ciel. Littéralement traduit, *Kan* signifie « vue », et *Ku* signifie « univers », « air » ou « vide ». Le premier mouvement du kata est la formation d'une ouverture avec les mains au-dessus de la tête, à travers lequel on regarde l'univers et le soleil levant. La signification est que, peu importe ce que sont les problèmes rencontrés, chaque jour est nouveau et l'univers en attend. Rien n'est si terrible que cela affecte la réalité fondamentale de l'existence.

觀空

**Seienchin** signifie conquérant. Dans le Japon féodal, les guerriers samouraï partaient souvent en expédition durant de nombreux mois, et ils avaient besoin de maintenir la force de leurs esprits sur une longue période de temps. Ce kata est long et lent, avec de nombreuses techniques effectuées en position *kiba dachi* (position à cheval). Les jambes deviennent généralement très fatiguées dans ce kata, et un mental fort est nécessaire pour persévérer, au lieu d'abandonner. Le mot *Seienchin* peut aussi signifier tirer en bataille.

征遠鎮

**Sushiho** signifie 54 étapes. Ce mot est dérivé de *Useshi*, la prononciation d'Okinawa du caractère *kanji* 54 (prononcé *Go Ju Shi* en japonais), et *Ho*, signifiant marcher ou faire un pas. D'autres styles de karaté appellent cette avancée kata *Gojushiho*.

五十四歩

**Garyu** signifie inclinable dragon. Dans la philosophie japonaise, un grand homme qui reste dans l'obscurité est appelé *Garyu*. Un dragon est tout-puissant, mais un dragon couché choisit de ne pas afficher son pouvoir jusqu'à ce que ça soit nécessaire. De même, un vrai karatéka ne vante pas ou ne montre pas ses capacités. Il n'oublie jamais les vraies vertus de l'humilité.

臥竜

**Seipai** est la prononciation d'Okinawa du caractère *kanji* 18 (prononcé *Hachi Ju* en japonais). Dans d'autres styles de karaté, ce kata est parfois appelé *Seipaite*, ou dix-huit mains. Le nombre 18 est dérivé du concept bouddhiste de 6 x 3, où six représente couleur, voix, goût, odorat, toucher et justice et trois représente bon, mauvais et paix.

十八