

Forme et esprit éléments de réflexion autour du kata

« Purifier son esprit et contempler
ce qui n'a pas de forme »

澄 心 貌 無 形

*Kokoro sumashite Katachi naki miru*ⁱ

Ce thème peut susciter la perplexité; j'en suis conscient. Il a été choisi en rapport avec ce que nous ont proposé les Directeurs techniques de la fédération lors du Stage de Genève 2024, à savoir une mise en question de notre compréhension de la progression au sein de notre Ryu: *Shoden*, *Chuden*, *Okuden*. Par ricochet, c'est en fait d'une mise en question du rapport entre *forme et esprit* des katas qu'il est question. Le *Kata Geiko* est un mode d'apprentissage important, voire incontournable, dans toutes les disciplines du Budo japonais. Il est même parfois exclusif, comme par exemple en Shintō Musō Ryu Jōdō, ou dans Tenshin Shōden Katori Shintō Ryu. On peut légitimement se demander pourquoi il reste si fondamental, alors que le *Kumite* constitue également une pratique riche d'enseignements, et pas seulement en Karate ou en Judo... Mais d'abord, voyons ce que dit Pascal Krieger Sensei au sujet de la sentence que nous avons prise pour thème :

« Nous vivons une époque où le concret, les vues à court-terme et le réalisme cynique priment sur tout ce qui se veut tant soit peu spirituel ou ésotérique. Notre monde constamment pressé n'a plus le temps de prendre du recul et de méditer sur des sujets spirituels. La logique du marché n'a que faire de ces rêveries méditatives. »

Après plusieurs années d'entraînement sérieux et régulier, nous ressentons certaines choses que l'on ne peut décrire car elles n'ont pas de forme et ne correspondent pas à la logique habituelle. Nous sommes plus efficaces et mieux entraînés, pourtant moins agressifs. Nous connaissons une quantité impressionnante de techniques, mais commençons à comprendre que ce sont toutes les mêmes. Le but premier de notre pratique s'estompe, l'entraînement nous suffit. Notre besoin d'être le meilleur a fait place au désir d'aider les moins avancés à progresser.

Ce changement d'attitude qui s'est produit presque malgré nous nous étonne et nous charme. On y pense souvent, on se pose des questions. Nous acquérons une certaine profondeur et voyons les choses sous un autre angle.

*Débarrasser notre esprit de nos problèmes d'ego, puis comprendre les notions abstraites qui s'étaient cachées derrière. »*ⁱⁱ

De la forme au sens

On comprend ici que, derrière le *Kata-Geiko* et même le *Keiko* tout court, se cachent des dimensions autres que la technique, le geste et la performance. Ceci nous ramène aux motivations même de notre pratique : pourquoi cette discipline ? Pourquoi le Budo ? En quoi le Iaïdō, le Judō, l'Aïkidō ou le Karate sont-ils plus vecteurs de développement personnel que la pétanque ou le bilboquet ? Quelle est la plus-value apportée aux Occidentaux par les anciens arts martiaux du Japon ? Pour un jeune débutant, c'est peut-être l'attrait de l'exotisme oriental, la virtuosité de Bruce Lee, le mimétisme des mangas et la mode des *otaku*. Mais qu'en est-il pour un pratiquant qui a consacré 20 ans de ses loisirs à transpirer sur le tatami ?



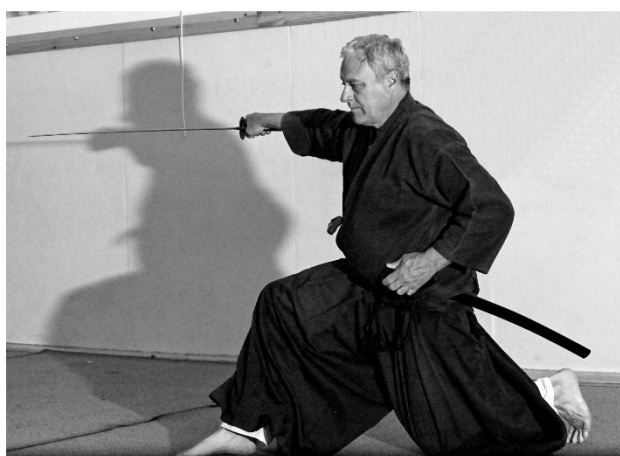
Il faut noter que le mot *kata* peut correspondre à deux idéogrammes différents :

型 désigne un modèle, ou une trace idéale. Le kanji s'inspire du moule en terre. Il concerne donc la forme originale à reproduire.

形 désigne l'aspect, la manière ou la façon. Le sinogramme originel indique la silhouette ou le visage. Étymologiquement, il s'agit de tracer quelque chose au pinceau. C'est donc ici un principe général plus difficile à cerner. C'est le sens profond du kata.

Ce que nous pratiquons dans le Kata-Geiko est donc **型**, et constitue le répertoire de modèles et de formes à reproduire. C'est la pratique indispensable pour la première étape de l'apprentissage. Nous ne devons pas transiger dans l'enseignement aux débutants et nous contenter de transmettre la forme originale que nos maîtres nous ont léguée. Les débutants auront à se satisfaire d'imiter ce que les anciens leur montreront. Après tout, *imiter* n'est pas une dépréciation de l'apprentissage, tant il est déjà difficile de maîtriser la forme, le geste, le déplacement, la posture, la distance, le timing, le rythme, la respiration, etc. Les variantes du kata viendront plus tard !

Il y a certes des kata qui comportent en eux-mêmes des sortes de variantes. J'en veux pour preuve les quatre premiers kata de Omori Ryu : Shohatto, Sato, Uto, Atarito (la même séquence dans quatre directions). C'est aussi, indirectement, le cas de Ryuto, Gyakuto et Seichuto (réponses en trois directions à une attaque verticale par un assaillant debout sur un pratiquant assis).



Cependant les variantes, en particulier en Kenjutsu, impliquent une bonne maîtrise du kata de base, au risque de tordre la forme d'origine et d'en perdre le principe implicite. Le respect de la forme du kata **型**, pour frustrant qu'il puisse paraître après plusieurs mois de pratique, est un témoignage d'humilité qui portera finalement ses fruits lorsque l'expérience accumulée favorisera l'apparition de la compréhension, laquelle est le propre du kata **形**.

De la forme à l'informe

Voici ce qu'écrivait Nishioka Tsuneo Yasunori Sensei dans un de ses articles au sujet de la forme et de l'informe :

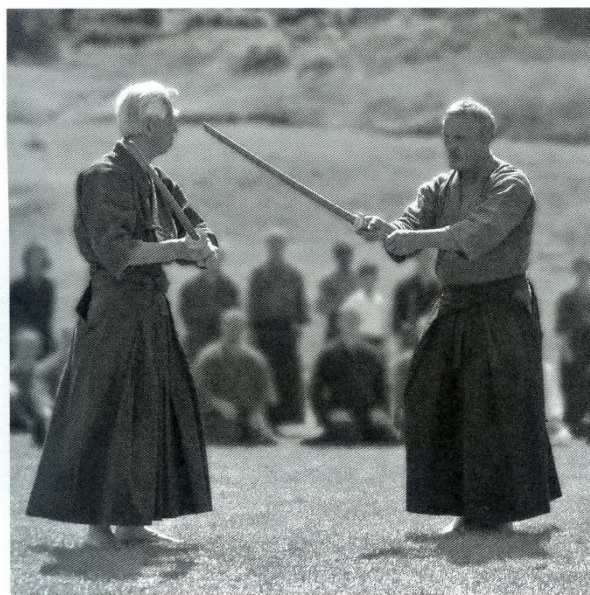
« Il n'existe pas de meilleure manière de découvrir l'informe qu'en l'apprenant à travers la forme. Je me rends compte que ce que nous recherchons vraiment c'est l'esprit immatériel. Comme lorsque vous explorez les arts martiaux à travers les techniques martiales.

Même si cet esprit n'a pas de forme et est insaisissable, nous continuons à le poursuivre. La chose ultime derrière cet esprit s'appelle la vérité, la vertu, la beauté, la sincérité et la cordialité. Démarrer l'apprentissage des Kata et maîtriser leur essence s'appelle la Voie.

Ce parcours est spirituel et n'a pas de forme, ce que vous voyez est donc le Kata et Rei (la courtoisie). Elles ne sont donc qu'une des expressions de l'esprit à chaque instant, et il est possible qu'elles se manifestent sous d'autres formes.

L'esprit informe que nous avons découvert à travers cet élément qui a une forme met notre corps en mouvement et apparaît comme un Kata. En d'autres termes, l'entraînement n'est pas un simple jeu d'imitation. Dans ce sens, les écoles de Budo se concentrent principalement sur le fait d'assurer la relève de l'esprit des ancêtres et les Kata doivent être maîtrisés par la personne qui en comprend l'essence. Ceci dit, il ne doit pas s'agir d'une interprétation égoïste.

Apprendre les Kata « 型 » la pratique de l'ordre des formes) c'est s'y identifier et réussir à les comprendre « 形 » l'entraînement pour déterminer le Maaï (spatial et temporel) de l'adversaire, son esprit, le contrôle de l'épée et de la vitesse avec un seul ordre de formes).



Le Kata « 型 » est informe car il s'agit d'un esprit, il est d'une variété infinie.

Le Kata « 型 » peut être compris et enseigné, mais ce n'est pas le cas pour le Kata « 形 ». Cela signifie que l'esprit est quelque chose que l'on doit comprendre de manière individuelle, cela n'est pas quelque chose que l'on peut enseigner.

Le Kata « 型 » que je souhaite vraiment enseigner, c'est justement cet esprit, mais je dois reconnaître qu'il n'existe pas d'autre manière pour les élèves de l'acquérir qu'en pratiquant et en comprenant par eux-mêmes. Lorsque vous finissez par le comprendre, vous réalisez alors l'infinie profondeur de ce que vous avez appris et la nécessité absolue de continuer à pratiquer. »ⁱⁱⁱ

Vertus de la forme et du kata

Pour ma part, je discerne trois vertus à la pratique du Kata-Geiko :

1. La forge : la première vertu vise à affûter la technique par la forge (*Tanren-Geiko*) des bases acquises lors de l'apprentissage des Kihon. Qu'est concrètement un kata 型 ? Ce n'est rien d'autre que l'assemblage de techniques basiques dans le but d'éprouver et de pétrir (*neru* 神経) la compétence du pratiquant. Il ne s'agit évidemment pas de recettes adaptées à des combats qu'aucun pratiquant contemporain ne connaîtra jamais dans la rue. En revanche, le kata me décentre de moi-même en perturbant ma routine par l'ajout de combinaisons de mouvements et de déplacements, voire, en Kenjutsu, par l'adaptation à des facteurs extérieurs à moi lors du travail avec un partenaire (*Sōtai Renshu*). C'est alors que je peux vérifier ma maîtrise en toutes circonstances des bases... ou pas !
2. La disponibilité : la seconde vertu du kata est propre au Kenjutsu. Elle consiste, à l'occasion du décentrement de moi-même mentionné ci-dessus, à développer deux aspects de ma pratique que ne permet pas l'entraînement solitaire (*Tandoku Renshu*). D'une part l'attaque de mon partenaire – ou sa réponse à mon attaque – est toujours un défi à ma pratique : son rythme, sa distance, sa vitesse, etc., me demandent une immédiate adaptation à sa pratique. Car ce qui est recherché, c'est l'unification de nos actions et de nos énergies (*Awase, Kimusubi*). D'autre part, cette nécessaire adaptation ne doit en aucun cas perturber ma propre action au point d'en diminuer la qualité. Cette attention à l'autre comme à mes propres potentialités et à ma propre exigence qualitative, c'est ce que j'appelle *la disponibilité*.

3. La cohérence : la troisième vertu est de nature moins technique qu'historique. Un kata s'inscrit dans une école (*Ryu*). Son étiquette, ses postures, ses mouvements de coupe ou de défense en témoignent, voire même le type de katana ou de bokken utilisés. Ces éléments ne sont donc pas interchangeables, car ils sont l'héritage d'une tradition découlant d'une histoire combative qui remonte aux champs de batailles du Japon médiéval. Les dojos qui mélangent allègrement dans une même série de katas des techniques propres à diverses écoles manifestent ainsi la méconnaissance de leurs professeurs.

Quant aux Kumitachi créés par la FEI, ils ne prétendent aucunement à l'instauration d'un *Ryu*, ce qui révélerait une vaniteuse prétention. En effet aucun de leurs fondateurs n'a connu de combat qui mette sa vie en jeu. Leur seule ambition est de permettre aux pratiquant de forger leurs bases, comme déjà dit ci-dessus au point 1, par un assemblage des techniques proposées par la fédération. Chacun des kumitachi contient ainsi sa propre cohérence en se centrant sur l'un des kihon enseignés au sein de la FEI.

En résumé, la pratique des katas 型, qu'ils soient d'origine historique ou issus de l'enseignement de la FEI, implique le respect de la cohérence avec leur source, jusqu'à l'aboutissement à leur compréhension profonde en tant que kata 形.

Au terme de cet article, il devient plus clair – si ce n'est limpide – que c'est à force de *contempler* ce qui a une forme que l'on parvient peut-être à *purifier son esprit* pour parvenir à contempler *ce qui n'a pas de forme*. Telle est la plus-value du Budo japonais pour l'Occidental du XX^e siècle. Selon moi, l'utilisation du verbe « contempler » donne tout son sens à l'aphorisme, car il s'agit d'une attitude active, mais non volontariste. On part de l'imitation de la forme, mille fois répétée, dans l'humilité de l'incompréhension, en passant par le nettoyage des préjugés et des biais cognitifs, pour s'acheminer vers la compréhension. Il ne s'agit pas d'une quête intellectuelle ou d'une pratique forcenée. C'est à une ouverture de l'esprit que nous sommes invités, par la forge d'une pratique humble, éveillée et méthodique. Pour le reste, le temps fera son œuvre, habité par la bienveillance du professeur et la complicité des partenaires d'entraînement.

Jean-Marc Spothelfer

*L'eau qui ruisselle
ne cherche pas son chemin.*



ⁱ *Kokoro*: esprit, coeur; *Sumasu*: purifier; *Katachi*: la forme ; *Naki* : rien, néant ; *Miru* : voir, contempler.

ⁱⁱ In *Ten Jin Chi*, Pascal Krieger, Genève 2005, pp. 80-81

ⁱⁱⁱ In *Jodo Jikai*, Nishioka Tsuneo Yasunori, Ed. Porte 7, Rennes 2024, pp. 49-50