

KOSHIKI NO KATA

Le Koshiki no kata est un kata de ju jutsu de l'école Kito. Ibaragi TOSHIFUSA en serait le fondateur. Maître Kano qui avait étudié longuement avec Maître Iikubo dans cette école a intégré le Koshiki no kata dans le judo. Il considérait ce kata au plus haut point tant sur le plan technique que sur celui de la logique. C'est ainsi qu'il intégra dans le Judo ce kata composé de la série Omote de 14 techniques et de la série Ura de 7 mouvements. C'est à l'origine un kata constitué pour le combat en armure des soldats. Il est donc bien évident que les déplacements, les esquives, le résultat des techniques sont différents d'un autre kata parce qu'il est pratiqué par des hommes vêtus d'armures

Malgré cet aspect, au premier abord quelque peu archaïque, il est d'un grand intérêt en Judo car il démontre les principes logiques du combat. Il permet d'acquérir les bases des principes des projections. C'est ce que nous dit Maître Kano :

"Le koshiki no kata est un kata légué par la branche Takenaka de l'école Kito et je l'ai repris en l'état. Je l'ai transmis tel qu'il était autrefois pour faire comprendre le sens profond et la noblesse au niveau du combat en judo et parce qu'il est tout à fait approprié pour indiquer le chemin parcouru pour passer du ju jutsu au judo ".

Ce kata, outre les aspects techniques, démontre aussi bien d'autres choses. En effet, il n'enseigne pas uniquement des techniques permettant de battre son adversaire. Il apprend à prendre conscience, à s'exercer à polir ce qu'on appelle en japonais "HONTAI": la forme de base, la position fondamentale, la forme sincère, la substance. On remarque de nombreux passages dans les textes de l'école Kito à ce propos. On y indique l'importante nécessité de corriger toujours plus sa position fondamentale. Se dresser, c'est la force du yang, s'affaisser c'est la forme du yin. Le yang, c'est la victoire, le yin, c'est aussi la victoire, le faible maîtrise la force, la souplesse maîtrise la rudesse on gagne par l'utilisation de la force de l'adversaire en délaissant sa propre force. C'est aussi avoir confiance en sa propre force, mais si le cœur montre sa propre force, alors la victoire est impossible. Pour une complète victoire, la force s'adapte à l'adversaire et même si elle doit se modifier, notre âme reste inébranlable. On obtient la victoire que dans le calme juste. Si on se pose la question de savoir ce qu'est la position fondamentale, on dira qu'elle est la forme inébranlable de la force de l'esprit et du corps, âme étant vide (impénétrable) au fond du cœur. Vis à vis d'un adversaire lorsque se dresse en vous le sentiment que c'est un adversaire, ceci apparaît dans votre comportement. Le corps se meut alors en vain. On se prépare à la position fondamentale pour qu'en regardant l'adversaire, on prenne une attitude calme vis-à-vis de lui, l'âme inébranlable ne montrant que le vide. C'est ce qu'on appelle la connaissance ultime Il est essentiel d'acquérir avec perfection par un travail régulier, les moyens de l'inébranlable force de l'esprit et du corps. Si l'on doit se dresser devant un adversaire en ayant la parfaite maîtrise de cette force, alors l'énergie de ce dernier disparaît dans l'hésitation. C'est aussi ce qu'on appelle prendre les devants. Mais si par exemple, un adversaire me devance bien, comme je possède cette force de l'esprit et du corps, il ne pourra m'atteindre par sa technique aussi rapide soit elle. Et il n'aura certainement pas la victoire." Il apparaît à travers ce texte que le fondement de la victoire est la notion de posture fondamentale, qui se caractérise non seulement par un aspect extérieur que l'on étudie par la technique mais aussi par un «état d'esprit» dont l'acquisition est la base de l'enseignement de cette école .

Le Koshiki no kata permet donc de corriger, d'étudier sa position fondamentale afin de la rendre plus efficace. Ainsi même s'il démontre des techniques exécutées en armure et donc sans utilité dans la vie moderne, ce kata joue malgré tout un rôle important dans la compréhension des éléments de base qui régissent le Judo.

Le Koshiki no kata a pour élément essentiel l'étude de la position fondamentale. Or à ce propos il est composé de deux séries qui ont un rôle distinct relié à cette notion.

La première série (omote) composé de 14 mouvements se fait par étape, la série Ura ne marque pas d'étape.

Quel est le sens de cette notion d'étape, on explique dans l'école Kito que notre comportement dans l'exécution démarre grâce au Ki ,(l'énergie, la vitalité) force montante et se termine toujours par le ki le fait qu'il y ait un début et une fin dans l'étape des techniques s'appelle Ki no dan ou échelon étape de l'énergie. Cette première série est donc l'acquisition et la démonstration de la prise d'énergie et de sa maîtrise pendant et en fin d'évolution de la technique.

Cette série démontre le ki no dan (utilisation de l'énergie et relâchement de l'énergie). C'est la série principale (omote), ou on démontre de manière visible la notion du Ki.

La série suivante de 7 mouvements s'appelle ura (au sens de dérivé de ce qui est caché, intériorisé). Il n'y a plus de degré, d'étape de distinction dans l'évolution du ki, il est maîtrisé intérieurement.

Ici les principes du yang et du yin interpénètrent . Dans la série Omote, on ne cherche pas la victoire, on corrige sa position. Tout en s'efforçant de bien réaliser le démarrage et la fin du ki, on reste dans une énergie calme s'adaptant aux circonstances. On s'efforce de polir sa forme fondamentale par la connaissance de soi, la connaissance du partenaire.

Et "lorsqu'on entre dans la série ura, on va à la rencontre de l'autre avec force, vitesse comme un déluge de pluie, s'il s'échappe on le poursuit dans un mouvement sans une seconde de retard, on effectue le combat sans étape"

Nomenclature des techniques

OMOTE

1° TAI	posture de départ
2° YUME NO UCHI	le rêve
3° RYOKUHI	maîtriser sa force
4° MIZU GURUMA	la roue du moulin
5° MIZU NAGARE	le ruisseau
6° HIKI OTOSHI	tirer et faire tomber
7° KODAORE	le tronc d'arbre
8° UCHI KUDAKI	pulvériser
9° TANI OTOSHI	la chute dans la vallée
10° KURUMA DAOSHI	roue projetée
11° SHIKORO DORI	prise d'épaulière
12° SHIKORO GAESHI	renversement par l'épaulière
13° YUDACHI	averse d'été
14° TAKI OTOSHI	faire tomber comme une cataracte - la cascade

URA

1° MIKUDAKI	réduire le corps en poudre
2° KURUMA GAESHI	roue renversée
3° MIZU IRI	plonger dans l'eau - suivre le courant
4° RYUSETSU	la neige sur le saule
5° SAKA OTOSHI	tomber en culbute - culbuter sur la pente
6° YUKI ORE	branche cassée par la neige
7° IWA NAMI	rocher balayé par la vague

GENERALITES

Un SUTEMI est souvent employé dans le KOSHIKI NO KATA : YOKO WAKARE. En voici la description tel qu'il doit être fait dans ce Kata. A la suite d'une attaque de UKE, TORI met celui-ci en déséquilibre arrière. UKE se trouve à ce moment les deux pieds sur le même plan. Le déséquilibre lui fait alors reculer le pied gauche. Un court instant il est en déséquilibre il se redresse progressivement et ramène son pied gauche à la hauteur du droit. TORI entre temps a avancé le pied droit, reculé le gauche à la hauteur du droit. Il est «collé» contre UKE à l'extérieur droit de celui-ci, les quatre pieds en ligne. Il attire UKE, celui-ci résiste en tirant lui aussi, mais perd peu à peu l'équilibre en avant, cependant que TORI continue de tirer avec son corps, se laissant aller en arrière en reculant à petits pas. Il tombe sur le dos les bras en «croix» UKE fait une chute avant. TORI reste ainsi dos au sol, bras et jambes écartés, tendus un peu vers le haut, un court instant puis se redresse. UKE se redresse dans la chute, faisant face vers l'extérieur, tournant le dos à TORI. Lui aussi reste un court instant immobile dans cette position puis se déplace pour la technique suivante.

DEBUT :

TORI et UKE entrent sur le tapis. Se placent l'un en face de l'autre à 6 tatami (5m 70) saluent SHOMEN talons serrés. Se font face pieds écartés (largeur des épaules), tombent sur le genou gauche puis le droit «tombent» en avant sur les bras légèrement fléchis, pour se saluer. Se relèvent genou droit puis genou gauche et «ouvrent» une fois debout (gauche droit). TORI pivote sur le pied droit et amène le gauche à côté du droit faisant face à SHOMEN - temps mort - il avance gauche droit et rejoint gauche à côté du droit - temps mort - puis avance gauche et rejoint droit toujours face à SHOMEN.

OMOTE (face)

1° TAI (posture de départ)

UKE pivote sur place sur la pointe des pieds pour faire face à TORI, avance de plusieurs pas en commençant du gauche. Arrivé presque à la hauteur de TORI il avance pied droit devant le gauche de TORI, marque un temps d'arrêt, saisit la ceinture de TORI, devant avec la main gauche derrière avec la droite. Tout en levant la jambe gauche qu'il place presque contre le tibia droit de TORI il attire celui-ci, lançant sa jambe gauche en demi-cercle en arrière pour se placer un mouvement de hanche. TORI place son bras gauche derrière le dos de UKE le long de la ceinture. Sa main droite vient appuyer en haut sur le devant gauche de la poitrine de UKE. Partant du pied gauche, par cinq Tsugi ashi il fait reculer UKE et le met progressivement en déséquilibre. A la suite de ces déplacements UKE deux pieds sur le même plan est en déséquilibre, TORI accentue un peu le déséquilibre et poussant de la main droite renverse UKE un arrière en posant lui-même son genou droit au sol un peu derrière son talon gauche. UKE chute en reculant largement sa jambe gauche. TORI après un court temps d'arrêt «ouvre» sa jambe gauche. Puis se relève lentement et revient au même endroit que pour TAI mais un pas environ en retrait par rapport à cette place et un peu plus vers le centre. UKE reprend la même place qu'il avait au début de cette technique.

2° YUME NO UCHI (entre rêve)

UKE refait le même déplacement et les mêmes gestes TORI également, mais à l'instant de la mise en déséquilibre UKE recule le pied gauche prend appui dessus et se redresse. La suite est LE SU-TEMI (TORI fait reculer UKE plus loin que le point central de façon que la fin de la chute soit dans le périmètre du Kata.)

3° RYOKUHI (maîtriser sa force)

Après la projection, TORI se redresse et vient se placer au point central son flanc droit vers SHOMEN. UKE se redresse et «fait le tour» en passant derrière TORI, puis vient se placer devant lui et d'un geste ample, ses deux mains, la droite passant par dessus la gauche, tentent de saisir la ceinture de TORI. TORI de la main gauche saisit et pousse le poignet droit de UKE. Sa main droite passe au dessus de la gauche et vient pousser derrière le coude, cependant qu'il recule sa jambe droite. UKE attiré par TORI avance la jambe droite en direction de la jambe droite de TORI. La main gauche de TORI pousse à l'épaule gauche de UKE pour accentuer le déséquilibre. Et sa main droite passant sous le bras droit de UKE le monte. TORI se déplace en tsugi ashi vers sa droite, collant le bras droit de UKE contre sa tête (à UKE) et le met en déséquilibre sur la pointe des pieds. Lorsque UKE retombe sur ses talons, TORI passe sa main droite devant l'épaule droite de UKE et baissant son genou gauche au sol tire UKE vers le bas. UKE chute frappant de la main droite. TORI reste un instant dans cette position sans «ouvrir».

4° MIZU GURUMA (la roue du moulin)

TORI se relève et revient à la même place que pour RYOKUHI. UKE «fait le tour» et revient devant TORI. Il refait les mêmes gestes d'attaque. Cette fois des deux mains (La saisie du bras de UKE au début la main gauche est à l'extérieur pouce en haut paume vers le haut, main droite à l'intérieur pouce en haut, paume vers le bas) TORI tire le poignet droit de UKE vers l'avant et le bas. UKE avance pied droit puis en réaction se redresse reculant le pied droit. TORI en avançant le pied droit d'un grand pas sur le côté droit de UKE, replie le bras droit de UKE qu'il pousse devant la tête de celui-ci dos de la main contre le front. Son bras gauche lui encercle la taille et, en tsugi ashi déséquilibre UKE. La suite est LE SUTEMI. UKE dès le début de son recul a placé sa main gauche derrière le bras droit de TORI. Il place alors au début du SUTEMI sa main droite sur l'épaule gauche.

5° MIZU NAGARE (le ruisseau)

TORI se relève et vient se placer au bout de l'axe à gauche en regardant SHOMEN. UKE est à l'autre bout. Les deux viennent l'un vers l'autre. En avançant, UKE dissimule sa main droite derrière son dos et tend le bras gauche paume de la main vers la sol. Arrivé vers TORI, ses doigts se replient comme pour «crocheter» devant le cou de TORI. TORI saisit de sa main droite les doigts repliés de UKE. Sa main gauche tire sous le bras gauche de UKE, lequel pied gauche en avant se trouve déséquilibré. TORI alors, passe sa main gauche sur le bras de UKE et laissant tomber son genou droit au sol en UKI OTOSHI et restant bien en face de lui le tire vers le sol.

6° HIKI OTOSHI (tirer et faire tomber)

Les deux partenaires ayant changé de place sont à nouveau aux deux bouts de l'axe. Ils avancent l'un vers l'autre et, arrivé presque à hauteur de TORI, UKE fait un pas plus rapide et tente avec la main droite de placer tsuri goshi au côté gauche de TORI. Celui-ci saisit aussitôt le bras droit de UKE (main gauche en bas à l'extérieur main droite en haut à l'intérieur) et restant face à UKE se laisse tomber sur son genou gauche, en UKI OTOSHI, en tirant le bras vers le sol.

7° KO DAORE (tronc d'arbre gisant)

Les 2 sont à nouveau aux deux bouts de l'axe mais ayant encore changé de place. Ils viennent l'un vers l'autre. C'est TORI cette fois qui en avançant tend le bras droit main profilée pouce dessus TE GATANA. Comme pour transpercer la tête de UKE. UKE pivote et prend de sa main droite la main droite de TORI et passant le pied gauche devant TORI fait Mt de hanche. TORI pousse de sa main droite vers le front de UKE. Sa main gauche vient sur la ceinture, et par un tsugi ashi TORI déséquilibre UKE en arrière (la moitié droite du corps de TORI est derrière la moitié gauche du corps de UKE). TORI se laisse tomber sur son genou gauche et fait chuter UKE en le tirant en arrière. TORI reste immobile un court instant et ouvre son genou droit.

8° UCHI KUDAKI (réduire en poudre)

Ayant à nouveau changé de place tous les deux sont aux deux bouts de l'axe. Ils viennent l'un vers l'autre. TORI en avançant tend le bras gauche (main TE GATANA) en direction du ventre de UKE. UKE «ouvrant» saisit la poignet gauche de TORI avec sa main gauche. Il avance le pied droit devant TORI et lui encerclant la taille avec le bras droit, se place en mouvement de hanche, TORI passe le bras gauche devant le corps de UKE sa main droite sur le devant de la ceinture (comme SUKUI NAGE). Il recule, déséquilibre UKE et tombant sur son genou droit, fait chuter UKE en le renversant. Il marque la position un court instant puis «ouvre».

9° TANI OTOSHI (la chute dans la vallée)

TORI est venu se placer au point central faisant face à SHOMEN. UKE vient se placer derrière et à gauche de TORI à un tatami 1/2 (environ 3m). Il s'avance et s'arrête son pied droit derrière le gauche de TORI à environ 30 cm son pied gauche à hauteur du droit. Avançant le pied gauche il pousse de la main droite sur l'omoplate droite de TORI, puis avançant le pied droit devant TORI il appuie de la main gauche à l'abdomen pour le «plier» vers l'avant. TORI fléchit le corps, la main droite de UKE glisse TORI avance le pied droit et saisit de la main droite la main droite de UKE qu'il tire vers le sol. En réaction UKE se redresse TORI passe sa jambe gauche derrière UKE et se redresse lui aussi. Le bras gauche de TORI passe devant UKE et le pousse en arrière son corps venant contre TORI, La main droite de TORI vient sur le ventre de UKE. TORI poussant UKE en arrière se laisse tomber sur son genou droit. Après la chute de UKE TORI «ouvre» le genou gauche.

10° KURUMA DAOSHI (la roue projetée)

TORI se place un peu en arrière du point central face à SHOMEN. UKE derrière un peu à gauche à la même distance que pour le technique précédente. Il s'avance comme pour TANI OTOSHI, mais arrivé derrière TORI, comme en JU NO KATA, KATA MAWASHI, il fait tourner les épaules de TORI qui pivote. Les 4 pieds sont «en ligne». Les deux bras de TORI viennent se placer sous les deux bras de UKE et se laissant partir en arrière TORI fait le SUTEMI. UKE chute en avant exactement face à SHOMEN

11° SHIKORO DORI (prise de l'épaulière)

TORI est venue se placer au centre, mais plus en avant du point central, flanc droit vers SHOMEN. UKE «fait le tour» vient devant TORI très près de lui et sans avancer tente avec sa main gauche de saisir la ceinture de TORI. TORI pousse le poignet gauche de UKE avec sa main droite. Sa main gauche vient repousser la mâchoire de UKE qui pivote sur le pied gauche arrivant parallèlement à TORI. TORI le déséquilibre en arrière. Ses deux mains passent devant les épaules de UKE. Se laissant tomber sur son genou gauche TORI tire UKE en arrière. UKE chute frappant le sol des deux mains. TORI reste un instant dans la position sans «ouvrir».

12° SHIKORO GAESHI (renversement par l'épaulière)

Tous deux en positions inversées par rapport au mouvement précédant. TORI largement en retrait du point central flanc gauche vers SHOMEN. UKE très près, sans avancer, prend de la main gauche le devant de la ceinture de TORI. Et reculant largement le pied droit, tire TORI. Celui-ci réagit en tirant la mâchoire de UKE avec la main gauche et en repoussant la tête avec la main droite, tout en avançant le pied droit derrière UKE. UKE sans avancer le pied arrière, se redresse et pousse vers le bas avec sa main gauche. Dans l'élan TORI se laisse tomber sur le fessier, en fauchant avec sa jambe droite la jambe gauche de UKE qui chute et frappe de la main droite

13° YUDACHI (la pluie d'été)

TORI nettement en avant du point central (40 à 50 cm) flanc droit vers SHOMEN. UKE "fait le tour" et vient se placer devant lui à distance normale. TORI prend les deux revers de UKE avec ses deux mains les rapproche et les prend avec sa main droite insérant l'index entre les revers et tire UKE. UKE avançant le pied gauche, saisit sous le bras droit de TORI avec sa main gauche en le poussant. Dans l'élan TORI recule le pied droit. UKE fait un pas du pied droit en essayant avec la main droite de placer koshi waza au côté gauche de TORI. Lequel saisissant ce bras le tire en se laissant tomber sur le genou gauche en UKI OTOSHI. TORI est resté bien face à UKE et n'a pas lâché la prise de sa main droite aux revers.

14° TAKI OTOSHI (la cascade)

TORI nettement en retrait du point central, (tous les deux ayant changé de place par rapport à la technique précédente). TORI fait les mêmes gestes que pour YUDACHI. UKE à nouveau avance le pied gauche et saisit le bras droit de TORI par dessous. TORI recule le pied droit. UKE avançant le pied droit passe son bras droit par dessus le gauche de TORI pour «saisir dans le dos». TORI encercle la taille de UKE avec le bras gauche et l'attire à lui en pivotant vers sa gauche et se trouve ainsi parallèle à UKE qu'il «colle» contre lui. TORI fait LE SUTEMI

fin d'**OMOTE**

URA

1° MI KUDAKI (réduire le corps en poudre)

TORI vient se placer à sa place initiale du Kata après qu'il ait ouvert et pivoté (tout au début du Kata) faisant face à SHOMEN. Il «ouvre» gauche-droit et se trouve ainsi à la même place que pour YUME NO UCHI. UKE a repris sa place initiale de Kata (après l'ouverture). Il avance et fait les mêmes geste que pour TAI, TORI de la main droite saisit le poignet gauche de UKE, le lève, enfonce son bras gauche (comme pour WAKI OTOSHI) paume de la main vers UKE et le déséquilibre comme pour YUME NO UCHI, UKE reprenant son équilibre TORI lui. rabaisse le bras gauche qui était tendu, pivote en lançant sa jambe gauche en arc-de-cercle vers l'extérieur droit de UKE, enfonce sa jambe droite près de l'extérieur de la jambe droite de UKE se laissant tomber en YOKO WAKARE, son bras gauche poussant sous l'aisselle gauche de UKE. UKE chute et dans l'élan se redresse et s'élanse les deux bras tendus vers TORI qui vient de se relever

2° KURUMA GAESHI (roue renversée)

TORI saisit UKE sous les deux bras plaçant ses deux pieds à l'extérieur de la jambe droite de UKE et fait LE SUTEMI. UKE chute se relève et s'élanse bras droit tendu vers TORI

3° MIZU IRI (suivre le courant)

TORI écarte ce bras de l'intérieur vers l'extérieur avec sa main gauche, paume contre l'intérieur du poignet droit de UKE. Il saisit de la main droite sous l'aisselle droite de UKE et fait YOKO WAKARE.

4° RYUSETSU (la neige sur le saule)

UKE se relève tête baissée, TORI «feinte» avec la main droite en direction du visage de UKE. UKE se redresse TORI se place les deux pieds à l'extérieur de la jambe droite de UKE. La main gauche se place sous le bras droit, la main droite au revers gauche et TORI fait LE SUTEMI.

5° SAKA OTOSHI (chute en culbute)

UKE s'élanse bras gauche tendu comme pour saisir le sabre au flanc droit de TORI lequel saisit ce bras à deux mains et fait UKI OTOSHI en restant debout.

6° YUKI ORE (branche brisée par le poids de la neige)

UKE chute. TORI vient vers lui, puis lui tourne le dos, et avance, UKE s'élanse et des deux bras entoure les épaules de TORI. Tombant genou droit au sol, TORI fait SEOI NAGE (SEOI OTOSHI)

7° IWA NAMI (rocher balayé par les vagues)

UKE se relève tête baissée, TORI «feinte» des deux mains en direction du visage de UKE, celui-ci se redresse, TORI avance ses deux pieds sur le côté droit de UKE, saisit les deux revers et fait LE SUTEMI. TORI et UKE se redressent et lentement, marchant en arc de cercle reprennent leurs places du début de Kata se regardent, «ferment» se saluent, se tournent, et saluent vers SHOMEN.

FIN DU KOSHIKI NO KATA