

# Qu'est-ce qu'un Kata

## Définition du Kata

L'idéogramme Kata est composé d'un cadre, d'un couteau et de la terre. Ce kanji peut se traduire par moule, type, modèle, forme...

Dans le cas des Kata du iaïdô la « forme, modèle » serait la définition la plus appropriée, car les Kata constituent au sein d'un style donnée les modèles auxquels l'on se réfère. Les Kata évoquent une alchimie intérieure que provoque une pratique assidue qui permet de forger son esprit le sabre au fourreau.

Les Kata désignés souvent comme « Trésor National » ne sont pas simplement un exercice de style et ceux qui voudraient les considérer ainsi démontreraient non seulement leur profonde méconnaissance du iaïdô, mais passeraient à côté d'un savoir qui est la clef de notre discipline par rapport aux autres Arts martiaux.

## Le pourquoi de la pratique des Kata

Les Kata du Iaï Jutsu ont été le support de la transmission du Iaï do à travers les siècles.

Ils ne sont pas seulement des enchaînements de défenses et d'attaques contre plusieurs adversaires, mais ils représentent bien plus quand on sait ouvrir les yeux.

Chaque Kata contient un message particulier. La connaissance d'un Kata ne peut être dissociée de la pratique. Il faut répéter inlassablement les enchaînements techniques qui le composent en respectant le moindre détail, le diagramme et tout ce qui le caractérise, pour pouvoir pénétrer son essence, sa vérité profonde.

Le rythme, cette « musique » du Kata doit, au fur et mesure de votre compréhension, de votre vécu, de votre sensation et émotion, vous mettre en relation avec les hautes sphères de la consciences pour la dépouiller et la mettre à l'écoute de la nature intime des êtres et des choses. La vitesse n'est pas synonyme de précipitation, un Kata comporte des temps forts et des temps faibles, des temps où la projection de l'énergie est à son maximum et d'autres où le corps se relâche et se recharge en énergie. Il y a aussi des techniques qui s'enchaînent rapidement et parfois il est nécessaire de marquer une demie-seconde à une seconde de Zanshin, Metsuke.

## L'intérêt de la pratique des Kata

Le message des Kata, dont nous parlions précédemment, est multiple :

- Recherche du geste technique juste qui doit déboucher sur l'efficacité,
- Le Zanshin (disponibilité mentale), le Kigurai (être bien habiller, attitude corporelle...), le Seme (attitude offensive) et le Kime (prise de décision),
- Le rythme avec des temps forts et des faibles suivant l'architecture du Kata – La respiration abdominale, parfois lente et profonde, parfois courte sèche et rapide, mais inaudible,
- La première lecture de ce message nous apprendra à dominer, maîtriser notre corps, à utiliser, ce que jusqu'à présent nous nous efforcions de diviser, le physique et le psychique. Tout cela est inscrit dans le Kata et l'instrument pour le déchiffrer s'appelle le « vécu »,
- La compétition Kata a eu comme effets bénéfiques de remettre les Kata à la mode et comme effets malheureux de trop sacrifier le fond au profit de la forme. Mais rien n'est perdu car de nombreux Sensei et pratiquants manifestent leur désir de retourner aux sources.