



Le Kata, une histoire de rythme.

Bonjour amis Karateka et ceux qui veulent le devenir,

j'espère que vous vous portez pour le mieux et que tous vos désirs deviennent réalité.

Cette nouvelle newsletter que je vous envoie parle d'un thème qui me tient très à coeur: le kata que je mets en relation avec le rythme. Je vous souhaite bonne lecture.

Michel Dragone

Dans l'exécution d'un Kata la force et le rythme sont essentiels. Dans la respiration, la vitesse, la puissance et la technique, la force et le rythme sont également des facteurs primordiaux. Celui que ne comprend pas le rythme sera toujours en désavantage par rapport à son adversaire. Le rythme vous ouvre les yeux et vous révèle le mouvement de l'adversaire. Tout dans ce monde possède un rythme et il en va de soi pour le kata et donc le combat.

Le rythme n'est pas le signal lui-même, ni même sa répétition, mais la notion de forme ou de mouvement que produit la répétition. Le rythme c'est la représentation des durées, longues ou brèves.

Ceci est très intéressant car dans un Kata vous trouverez des temps forts comme des temps plus faibles. Vous aurez des passages qui se feront avec force et rapidité et d'autres qui seront plus lents. Le rythme sera cadencé, par la respiration parfois lente et profonde, parfois courte, sèche et rapide, souvent inaudible, quelque fois sonore. Le changement de rythme se fait par l'étirement et la contraction des muscles de tout le corps. Donc il sera très important de connaître et de maîtriser son corps pour pouvoir faire en sorte que le rythme du Kata soit visible de l'extérieur et que l'exécution des techniques soit harmonieuse et en adéquation avec le sens du Kata.

Le but de tout pratiquant devra être la perfection des techniques mais aussi la maîtrise du rythme, donc de la forme du Kata exécuté. Il ne sert à rien d'aller trop vite, car sinon vous casserez le rythme et la beauté du geste, mais avant tout vous aurez faussé le sens des techniques et des passages du Kata.

Le rythme montrera le sens que vous allez mettre dans l'exécution de vos techniques et donc montrera que vous maîtrisez les scénarios qui ont été élaborés par les grands maîtres qui ont créés ces Kata. Il ne faut pas vouloir aller trop vite au début, car si on ne maîtrise pas toutes les technique inhérentes du Kata, le rythme sera faussé, souvent trop saccadé. Peut-être que l'on mettra trop ou trop peu de vitesse dans une technique et cela aura comme conséquence une mauvaise exécution de l'ensemble du Kata.

Ainsi faudra-t-il beaucoup d'entraînement et de répétitions pour bien comprendre et "faire parler" le Kata exécuté.

En résumé: soyez dans le rythme!

Bien à vous,

Michel Dragone