

LA FORME DE L'ACTION

/

LA FONCTION DANS LA FORME

Définition de la forme dans les arts martiaux

Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Kata>

- Façon : 方. Ce caractère a les sens de "manière", "orientation", "direction". Il peut aussi signifier "personne" en style soutenu (*kata* est plus poli que *hito*)
- Forme : 形 étymologiquement « tracer avec le pinceau une ressemblance exacte »
- Moule : 型 étymologiquement « forme originale faite en terre ». Cet idéogramme a également le sens de trace laissée, forme idéale, loi, habitude.

Dans ses deux dernières graphies, le mot *kata* évoque donc à la fois l'image d'une forme idéale à reproduire ainsi que la fixation et la transmission de connaissances ayant pour base une gestuelle codifiée.

Les formes dans les arts martiaux, kata, tao ou talolu, poomsee, jurus, quyen..., sont des canevas, des modèles, passages obligés(?) pour l'apprentissage et l'entraînement des techniques.

Pourquoi la forme ?

La forme existe pour appréhender l'essence de l'action. Une fois cette essence maîtrisée, la forme peut devenir libre au point de ne plus se voir, de ne plus exister dissociée de la fonction mais expression de la fonction. La forme et la fonction sont harmonisées, ne font plus qu'un.

Elle permet un calibrage de notre relation avec le corps dans ses schémas neuro-musculaires, pour préciser ce qu'on en fait de ce qu'on croit en faire : a-t-on les pieds parallèles, les hanches de face, le poids réparti ou en avant...

Pourquoi la forme existe-elle au sens où on l'entend dans les arts martiaux ?

Prenons un exemple : pourquoi en Iaido poser son sabre à une distance d'un avant-bras lors du hajime no torei? Dans un 1^{er} temps pour respecter la forme apprise ; dans un 2^{ème} temps pour la remplir de sa fonction qui est de pouvoir saluer son sabre avec aisance (sabre pas trop près de soi), mais sans l'éloigner plus que nécessaire, toujours pour des notions de combat...

Ces formes sont apparues parce que des pratiquants/combattants ont voulu transmettre leurs connaissances guerrières, et ont analysé leurs actions pour en faire ressortir des points communs, des formes reproductibles, des sensations, des sentiments... À partir de ces constats et au contact d'élèves de natures différentes, les enseignements se sont développés, formalisés pour former des traditions, qui sont plutôt caractéristiques en relation avec les cultures. Tel enseignant a ajouté telle série qu'il a jugé judicieuse, voire nécessaire selon l'époque et les élèves qui

suivaient son enseignement, et qui correspondaient à ses « feelings », en fonction de son histoire, de son gabarit, de sa corpulence, de ses points forts, des faibles...

Comment aller de la forme à la fonction ?

Selon l'action, selon la personne, une fonction définit une forme idéale.

Par définition un débutant ne connaît pas grand-chose. Il va s'agir de lui montrer des formes simples et justes à apprendre. Ces formes simples ont pour rôle de former ou rééduquer une gestion physique et mentale afin de structurer l'élève à un apprentissage plus profond :

- Développer la disponibilité, la justesse d'utilisation articulaire et musculaire, la gestion de l'énergie ;
- Pour comprendre les axes, les accélérations, les moments de relaxation et ceux de relâchement, voire d'abandon ;
- Les relations entre appuis, alignements articulaires et action. La gestion des chaînes ouvertes et chaînes fermées...

Par l'avancement de la compréhension tant physique que mentale, les formes apprises se rapprocheront de l'idéal des formes propres à la fonction.

À partir de cette compréhension, il faut orienter la pratique vers la recherche de la fonction, de l'essence, plus que de la forme afin d'emplir cette forme de la fonction recherchée. Pour cela l'intentionnalité est nécessaire, pas seulement l'intention ! *

Le plus gros problème étant que l'intentionnalité vient toujours aux débutants trop tôt parce que ne connaissant pas suffisamment les formes et donc la compréhension des actions.

Le deuxième problème étant qu'un ancien est souvent enfermé dans la forme et a beaucoup de mal à la remplir de la fonction recherchée et donc de se libérer de cette dite forme.

Se libérer de la forme n'est pas exécuter de façon informelle, mais ne plus avoir besoin de contrôler cette forme pour qu'elle s'exprime de façon correcte selon l'action !

Le rôle de l'enseignant est de doser progressivement le travail de l'élève avec les parts nécessaires de forme et de fonction. L'amener petit à petit à ressentir plus qu'imiter.

Une façon d'envisager la progression est de développer une grande variété de formes en laissant apparaître l'essence. Tradition japonaise ou chinoise

Une autre est de viser très tôt la fonction sans trop se préoccuper de la forme utilisée., en laissant celle-ci se développer en fonction du besoin. Systema, ...

Une troisième est un panachage des deux.

Le choix de l'enseignant sera à ajuster en fonction de l'élève. Il lui incombe le devoir d'adapter la tradition de l'enseignement de la forme en fonction des élèves. Cela ne concerne pas la forme en elle-même, mais la façon de la transmettre.

Par principe il n'existe pas de vérité absolue en enseignement ; donc pas de forme absolue, seulement une forme juste lors d'une circonstance particulière et pour une personne donnée.

- donner les définitions d' « intention » et « intentionnalité »
- voir étude master sur les coupes aikido, iaido et kendo

(Le seul véritable voyage, le seul bain de jouvence, ce ne serait pas d'aller vers de nouveaux paysages, mais d'avoir d'autres yeux, de voir l'univers avec les yeux d'un autre, de cent autres, de voir les cent univers que chacun d'eux voit, que chacun d'eux est. *Marcel Proust*)