

Heian Nidan

Esprit paisible 2

Hei : calme, paisible An : paix, tranquillité

Nidan : Deuxième niveau

Caractéristiques

On doit les 5 Heian ou Pinan (du chinois P'ing an) à Maître Itosu. La simplification des premiers katas avait pour but la promotion du karaté dans les écoles secondaires d'Okinawa. Heian Nidan était un kata très populaire dans les îles d'Okinawa lorsque Maître Itosu a réorganisé les kata de Heian et beaucoup de gens l'ont pratiqué à cette époque. L'insistance était sur la rotation des hanches pour changer de la position kokutsu (position arrière) en zenkutsu (position avant) et de nouveau en kokutsu.

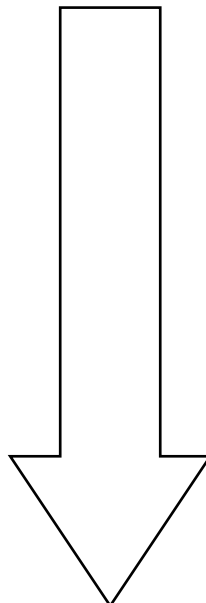
Ce kata contient, comparativement à Heian Shodan, des techniques plus difficiles comme yoko-geri (coup de pied latéral) et mae-geri (coup de pied frontal), nukite (frappe du bout des doigts) et Uchi-Uke (technique de blocage d'intérieur en extérieur). L'essence de ce kata est la position vers l'arrière appelée kokutsu-dachi qui y est particulièrement fréquente. Dans ce kata beaucoup de gens prêtent attention aux mouvements de main, mais la position est plus importante. Vous devez avoir une position bien ancrée au sol autant en kokutsu-dachi qu'en zenkutsu-dachi.

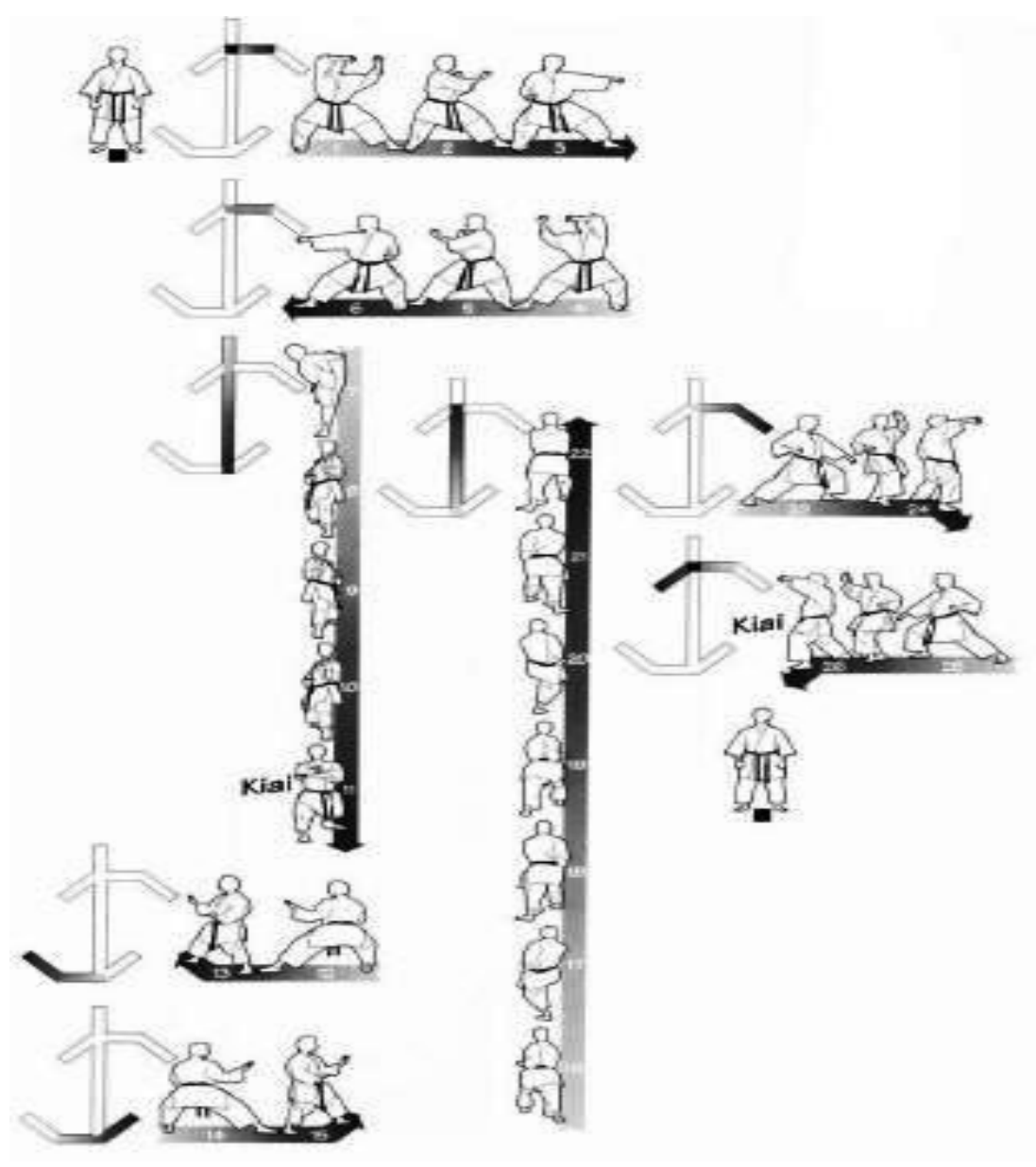
Le kata se compose de 26 mouvements et s'exécute en environ 40 secondes.

Exécution du kata

Vous êtes en position naturelle (shizen-tai), décontracté, bras ballants, tête droite. Joignez les talons, pointes écartées (musubi-dachi), mains le long des cuisses pour saluer lentement (ritsu-rei) dans la direction de l'axe central du kata. redressez-vous et annoncez le kata d'une voix forte et déterminée. Écartez un peu le pied gauche, puis le droit (hachiji-dachi) et prenez l'attitude yoi (prêt), poings fermés se croisant devant le corps. Vous êtes calme, décontracté, bien d'aplomb sur les jambes légèrement fléchies, toute la force concentrée dans la région abdominale, l'esprit zanchin, le regard au loin.

Lorsque vous avez terminé le kata, revenez à cette même position, que vous maintenez quelques secondes; c'est yame. Puis joignez les pieds en musubi-dachi, décontractez-vous (yasume) et saluez comme au début avant de vous redresser. Le cérémonial au début et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration.





Saluez lentement, musubi-dachi.

Annonce du kata : Heian Nidan!

Yoi, Hachiji dachi.

1- Hidari haiwan sokumen jodan-uke migi yoko-kamae; tournez la tête à gauche et déplacez le pied gauche vers la gauche, pour passer en position kokutsu-dachi en levant les bras, de bas en haut jusque dans le plan vertical. Les poings tournent dessus vers vous. Les bras dessinent un rectangle; l'avant-bras gauche vertical pare vers l'extérieur (jodan-tate-uke) alors que le droit est horizontal et vient en protection au front (kamae). Synchronisez le déplacement du pied gauche, avec le passage en kokutsu et le mouvement des bras. Le buste est de profil. Pratiquez devant un miroir pour corriger la position des bras.

2- Migi ura-zuki (soto-uke) hidari uchi-komi; ramenez rapidement le poing gauche à l'épaule droite, dos à l'extérieur, tandis que vous lancez le droit, dos vers le bas et l'avant. Le bras droit reste légèrement fléchi. Sans modifier la position, tournez un peu les hanches vers la gauche pour placer le buste de 3/4 de face et permettre l'action du poing droit.

3- Hidari chudan-yoko-zuki; sur place, frappez du poing gauche en avant, en retirant rapidement le poing droit à la hanche (hikite). L'action des hanches est fondamentale; revenez de profil en faisant hikite. La position du bras gauche est légèrement descendante. Les temps 1, 2 et 3 doivent s'enchaîner très vite, en une seule impression

4- Migi haiwan sokumen jodan-uke hidari yoko-kamae; tournez la tête vers l'arrière droit, pivotez sur les deux pieds de 180° dans cette direction et levez les bras à l'inverse du temps 1. Quand vous vous tournez vers la droite, transférez votre poids sur la jambe gauche pour faire kokutsu contre un adversaire venant de la droite. Ce transfert est réalisé avec les hanches, mais les hanches et les pieds le font simultanément. À l'origine, ce travail avec les hanches faisait partie des mouvements secrets dans les katas. Les maîtres et les experts cachaient ce genre de détails.

5- Hidari ura-zuki (soto uke) migi uchi-komi; réplique du temps 2

6- Migi chudan-yoko-zuki; sur place, frappez du poing droit en avant en faisant hikite du poing gauche. Réplique du temps 3.

7- Migi jodan uraken-yoko-mawashi-uchi migi sokuto-yoko-geri-keage; a) regardez par dessus votre épaule droite, ramenez les poings en kamae au flanc gauche, gauche en hikite, droit vertical dessus, et avancez un peu le pied gauche sous votre centre de gravité en tournant les hanches vers la gauche. Redressez-vous en levant le genou droit en position préparatoire (tsuruashi-dachi) pour le coup de pied (yoko-geri-keage). b) Exécutez un coup de pied latéral fouetté droit en même temps qu'un balayage haut du revers de poing droit (uraken).

8- Hidari chudan-shuto-uke; laissez revenir naturellement la jambe droite contre la jambe gauche, pivotez du pied gauche de 90° vers la gauche en tournant la tête dans la même direction. Retombez en kokutsu dachi en exécutant un blocage moyen du sabre de main gauche (shuto-uke)

9- Migi chudan-shuto-uke; avancez le pied droit sur le même axe et intervertissez le mouvement. Blocage moyen du sabre de main droite (shuto-uke)

10- Hidari chudan-shuto-uke; avancez le pied gauche sur le même axe et intervertissez le mouvement. Blocage moyen du sabre de main gauche (shuto-uke).

11- Migi chudan-nukite-tate-zuki hidari osae-uke; avancez le pied droit sur le même axe, en zenkutsu, avec une pique de main droite, verticale. en ligne droite par dessus la main gauche que vous rabattez devant

vous pendant le passage en avant. Poussez le **KIAI**

12- Hidari chudan-shuto-uke; pivotez sur le pied droit de 90° vers l'arrière, déplacez le pied gauche pour passer en kokutsu-dachi avec un blocage moyen du "sabre de main". Rotation basse et stable en bloc. Bloquez les hanches en même temps que vous frappez de la main. Cette technique et les 3 suivantes reproduisent les quatre dernières techniques de Heian Shodan

13- Migi chudan-shuto-uke; pivotez sur le pied gauche vers la droite de 45° par rapport à l'axe précédent, et avancez le pied droit avec un deuxième bloc shuto-uke en position arrière.

14- Hidari chudan-shuto-uke; pivotez sur le pied gauche de 45° par rapport à l'axe précédent vers la droite, et avancez le pied droit avec un troisième bloc shuto-uke en position arrière.

15- Hidari chudan-shuto-uke; pivotez sur le pied droit de 45° par rapport à l'axe précédent vers la gauche, et avancez le pied gauche en kokutsu-dachi avec un 4ième blocage du sabre de main. Les quatre techniques sont exécutées une par une, bien déliés et puissantes.

16- Migi chudan-uchi-uke; déplacez le pied gauche en arc de cercle de 45° vers la gauche, pivotez sur le pied droit pour passer en zenkutsu-dachi large. Exécutez en même temps une défense moyenne de l'avant bras de l'intérieur vers l'extérieur (uchi uke) avec une forte rotation des hanches en sens contraire.

17- Migi mae-geri-keage; exécutez un mae-geri droit à hauteur moyenne sans que le haut du corps ne bouge.

18- Hidari chudan-gyaku-zuki; ramenez la jambe droite après le coup de pied, et posez la en avant en enchaînant sur place avec un coup de poing contraire gauche (gyaku zuki).

19- Hidari chudan-uchi-uke; sur place, tournez puissamment les hanches vers la droite sans retirer le poids de la jambe avant. Cette action ramène le pied droit un peu en arrière. Faites dans le même temps un blocage moyen de l'avant-bras gauche de l'intérieur vers l'extérieur (chudan-uchi-uke).

20- Migi mae-geri-keage; exécutez un mae-geri droit à hauteur moyenne sans que le haut du corps ne bouge.

21- Migi chudan-gyaku-zuki; ramenez un peu la jambe gauche puis posez la en avant en enchaînant par un coup de poing contraire droit. Réplique du temps 18.

22- Migi chudan-morote-uke; avancez le pied droit sur le même axe et exécutez un blocage moyen renforcé, de l'intérieur vers l'extérieur, en zenkutsu-dachi. La technique de blocage consiste en un uchi-uke renforcé par un déplacement de gauche à droite du poing gauche qui vient s'appuyer à l'intérieur du coude droit. Le bras gauche est collé au tronc. Buste de 3/4 de face.

23- Hidari gedan-barai; déplacez le pied gauche en arc de cercle vers votre arrière gauche en pivotant sur votre pied droit de 90° pour vous retrouvez en zenkutsu-dachi. Faites dans le même temps un blocage bas du bras gauche (gedan-barai) avec le poing droit en hikite. Rotation des hanches et stabilité en tournant.

24- Migi jodan-age-uke; a) sur place, tournez la tête à 45° vers la droite et faites un blocage de bas en haut de la main gauche ouverte (shuto-age-uke). Accompagnez ce mouvement d'une courte rotation des hanches dans la même direction. b) Enchaînez rapidement en avançant le pied droit à 45° de l'axe précédent, en zenkutsu-dachi, avec un blocage remontant du bras droit (age-uke). Les deux techniques sont très liées, la main gauche revenant en défense haute dès la fin du gedan-barai. Bunkai ; saisir le bras de l'adversaire et lui casser le coude avec age-uke.

25- Migi gedan-barai; déplacez le pied droit en arc de cercle vers l'arrière et pivotez sur votre pied gauche

de 135° avec un nouveau blocage bas du bras droit en zenkutsu-dachi. Réplique du temps 23.

26-.Hidari jodan-age-uke; a) sur place, tournez la tête à 45° vers la gauche et faites un blocage de bas en haut de la main gauche ouverte (shuto-age-tuke). Accompagnez ce mouvement d'une courte rotation des hanches dans la même direction. b) Enchaînez rapidement en avançant le pied droit à 45° de l'axe précédent, en zenkutsu-dachi, avec un blocage remontant du bras gauche (age-uke). Les deux techniques sont très liées, la main droite revenant en défense haute dès la fin du gedan-barai. Poussez le **KIAI** . Réplique du temps 24.

Yame, hachiji-dachi; restez quelques secondes concentré sur la dernière technique, regard droit. Puis ramenez lentement le pied gauche en pivotant sur le droit pour revenir au point de départ. Inspirez doucement. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.