

# Heian Sandan

## Esprit paisible 3

**Hei : calme, paisible      An : paix, tranquillité**

**Nidan : Troisième niveau**

### **Caractéristiques :**

On doit les 5 Heian ou Pinan à Maître Itosu. La simplification des premiers katas avait pour but la promotion du karaté dans les écoles d'Okinawa. Les katas Heian commencent et se terminent par une technique de défense.

Le troisième kata de Heian est le plus court, et le plus étonnant de tous les katas de base, à l'exclusion de Tekki. Dans Heian Sandan les techniques vont du plus simple aux rotations compliquées. L'adversaire est beaucoup plus proche de vous, c'est donc un bon kata pour vous entraîner au combat de près; il y a plusieurs techniques de dégagement d'un adversaire qui vous saisit le poignet, vous saisit par derrière, vous saisit le cou et ainsi de suite. Ce kata contient beaucoup de changements de stratégie, de posture, et de rythme d'exécution. Heian Sandan est conçu pour travailler les rotations, le travail des jambes, et des techniques de combat rapproché.

Il repose sur la position kiba-dachi, et comporte des blocages doubles à deux niveaux (uchi-uke et gedan-barai), des blocages et attaques du coude, des écrasements (fumikomi), des défenses sur saisie arrière. En outre le rythme diffère des deux précédents katas; si les quatre déplacements de la branche centrale sont enchaînés à l'aller, ils sont nettement marqués sur la ligne du retour. L'inspiration de ce kata semble surtout provenir de Jion et Kanku. D'intérêt particulier sont les techniques 13, 15, et 17. Beaucoup d'écoles interprètent les fumikomi comme défense pour bloquer les techniques approchantes d'un attaquant, d'autres le voient comme un coup de pied écrasant sur la cheville ou le genou de tori. Les deux interprétations sont aussi valables l'une que l'autre.

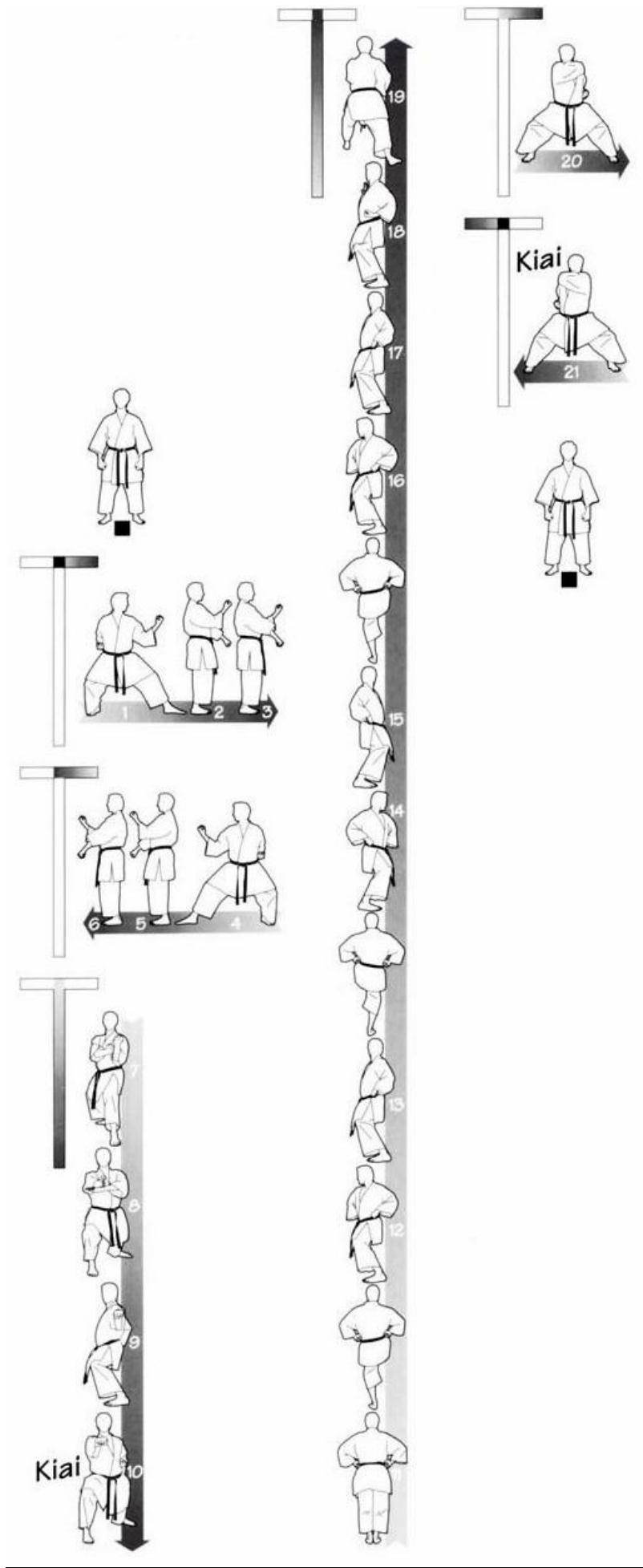
Un aspect intéressant de ce kata, est une façon différente de faire gedan-barai lorsque l'adversaire vous fait face (temps 2). Lors du premier mouvement de Heian Shodan, le gedan-barai s'exécute sur le côté. Quand vous affrontez un adversaire en face de vous, la puissance provient d'un mouvement de rotation des hanches sur le côté avec le bloc dans le même temps. Au contraire, quand vous exécutez votre bloc sur le côté, vous ouvrez la hanche, vous ne faites pas une rotation. La technique dans Heian Shodan indique une direction; la hanche, le bras, et le corps entier bouge dans une direction. Bloquer sur le côté avec une longue position et les hanches ouvertes est typique de l'influence Shorin. Bloquer avec une rotation des hanches comme dans Heian Sandan est une technique du style Shorei.

L'embusen de ce kata forme un T, et son exécution dure en moyenne 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 (ritsur-ei) 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 Sandan!**

**Yoi, hachiji-dachi.**

**1- Hidari chudan-uchi-uke;** tournez la tête à gauche et avancez le pied gauche vers la gauche pour passer en kokutsu-dachi en bloquant du tranchant interne de l'avant-bras gauche, le poing droit vient en hikite. Synchronisez le déplacement du pied, le passage en kokutsu et le blocage. Le buste est de profil.

**2- Hidari gedan-barai Migi chudan-uchi-uke;** regroupez la jambe droite, pieds joints, pour se redresser en heisoku-dachi, gedan-barai gauche, chudan-uchi-uke droit. Gardez les genoux légèrement pliés. Le double mouvement circulaire des des poings fait passer ceux-ci près du corps, le gauche passant à l'intérieur du coude droit. L'écartement des bras en position finale est la largeur des épaules. Les coudes servent de pivot et doivent se déplacer le moins possible; pendant tout le mouvement ils demeurent éloignés du tronc par une largeur de poing.

**3- Hidari chudan-uchi-uke Migi gedan-barai ;** sur place, inversez gedan-barai droit et chudan-uchi-uke gauche. Le double mouvement circulaire des des poings fait passer ceux-ci près du corps, le droit passant à l'intérieur du coude gauche. Les temps 2 et 3 sont enchaînés en une seule sensation. Contractez les abdominaux, ne secouez pas les épaules.

**4- Migi chudan-uchi-uke;** pivotez de 90° sur le pied gauche et déplacez le pied droit vers votre arrière droit pour passer en kokutsu-dachi en bloquant du tranchant interne de l'avant-bras droit, le poing gauche vient en hikite. Réplique du temps 1.

**5- Hidari gedan-barai - Hidari chudan-uchi-uke;** ramenez la jambe gauche sur la droite, pieds joints, pour se redresser en heisoku-dachi, exécutez un gedan-barai droit et un chudan-uchi-uke. Réplique du temps 2.

**6- Migi chudan-uchi-uke Hidari-gedan-barai;** sur place, inversez gedan-barai gauche et chudan-uchi-uke droit. Réplique du temps 3.

**7- Hidari chudan morote uke;** pivotez sur le pied droit de 90° vers la gauche en kokutsu-dachi et parez d'un double blocage moyen. Le bras gauche exécute la parade, le poing droit phalanges vers le haut, vient contre l'intérieur du coude gauche.

**8- Migi chudan-nukite-tate-zuki Hidari osae-uke;** avancez le pied droit sur le même axe, en zenkutsu-dachi, avec une pique de main droite verticale. en ligne droite par dessus la main gauche que vous rabattez devant vous pendant le passage vers l'avant. Réplique du temps 11 de Heian Nidan.

**9- Hidari chudan-tetsui-yoko-uchi;** torsion du bras, pivotez sur le pied droit en déplaçant le pied gauche vers votre arrière en arc de cercle de 180° pour terminer en position kiba-dachi, pied gauche à l'avant en frappant en marteau de fer (tetsui) gauche simultanément, avec un large mouvement circulaire et horizontal. Dans ce mouvement nous nous dégageons d'une saisie de la main. Notre poignet va à la hanche en tournant la main vers le bas pour retrouver le tranchant vers le haut, mais par rapport à l'adversaire, ce sont les hanches qui vont réellement vers le poignet. N'essayez pas de dégager votre main ou votre bras lors d'une saisie de ce type. En fait, quand vous tournez, laissez votre poignet en place et déplacez vos hanches vers votre poignet. Alors quand votre poignet rejoint votre hanche, frappez le côté de l'adversaire avec tetsui.

**10- Migi chudan-oi-zuki;** avancez le pied droit vers l'avant en zenkutsu-dachi en frappant avec un oi-zuki droit au plexus. Poussez le **KIAI!** Attendez 2 secondes avant de continuer. Les temps 9 et 10 s'enchaînent rapidement.

**11- Ryoken koshi kamae;** changement de rythme; levez et tournez vous très lentement en ramenant le pied gauche et en pivotant de 180° vers l'arrière, en amenant les 2 poings aux hanches avec phalanges vers l'arrière. Stabilisez vous pieds joints en position heisoku-dachi. Cette technique apparaît aussi dans Gankaku. Ryoken ;deux poings. Koshi ; hanches. Kamae; garde de combat.

**12- Migi yoko-fumikomi Migi yoko-empi-uchi;** pivotez sur le pied gauche de 90° vers la gauche en levant très haut le genou droit, poings aux hanches. Rabattez le pied droit en puissance en terminant de le pivot et en arrivant en kiba-dachi.

**13- Migi jodan-uraken-tate-uchi;** sur place frappez circulairement en revers du poing droit, dans un plan vertical, ramener le poing à la ceinture. Pour frapper uraken en kiba-dachi (mouvements 13, 15 et 17), le coude doit tirer vers le bas et se connecter avec la position kiba-dachi.

**14- Hidari yoko-fumikomi Migi yoko-empi-uchi;** pivotez sur le pied droit de 180° vers la droite en levant très haut le genou droit, poings aux hanches. Rabattez le pied droit en puissance en terminant de le pivot et en arrivant en kiba-dachi.

**15- Hidari jodan-uraken-tate-uchi;** sur place frappez circulairement en revers du poing gauche, dans un plan vertical, ramener le poing à la ceinture. Réplique du temps 13.

**16- Migi yoko-fumikomi Migi yoko-empi-uchi;** pivotez sur le pied gauche de 180° vers la gauche en levant très haut le genou droit, poings aux hanches. Rabattez le pied droit en puissance en terminant de le pivot et en arrivant en kiba-dachi.

**17- Migi jodan-uraken-tate-uchi;** sur place frappez circulairement en revers du poing droit, dans un plan vertical, ramenez le poing à la ceinture.

**18- Hidari shuto-uke;** exécutez très lentement avec concentration un blocage moyen du sabre de la main (shuto-uke). Le poing gauche revient en hikite. Inspirez pendant le mouvement.

**19- Hidari chudan-oi-zuki;** dès que le temps 18 est terminé, avancez en zenkutsu-dachi en frappant avec un oi-zuki au plexus. Expirez pendant ce mouvement.

**20- Migi jodan-mawashi-zuki Migi ushiro-empi-uchi;** ramenez la jambe droite au niveau de la gauche en effectuant une rotation rapide sur le pied droit de 180° pour terminer en position kiba-dachi. Mawashi-zuki- odan droit et empi-uchi gauche simultanés. La main droite attaque la tête de l'adversaire derrière vous et le poing gauche va à la hanche; ce n'est pas juste une posture, c'est une attaque du coude. Vous devez insister pour faire une attaque du coude forte sur l'adversaire derrière vous.

**21- Hidari jodan-mawashi-zuki Migi ushiro-empi-uchi;** déplacez légèrement la position sur la droite en demeurant en kiba-dachi en exécutant un jodan-awashi-zuki gauche et empi-uchi droit simultanés; poussez le **KIAI!** Ce mouvement est un déplacement dynamique des hanches à droite avec les deux pieds au sol, en pas glissé (yori-ashi), en attaquant derrière vous avec le coude. Quand vous attaquez avec le poing la tête de l'adversaire derrière vous, le dos du poing est toujours au-dessus.

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

Le cérémonial au début et à la fin d'un kata exige lenteur, retenue et concentration.