

# Heian Shodan

## Esprit paisible 1

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

**Shodan : Premier niveau**

## Caractéristiques

Nous ne sommes pas totalement sûrs de la provenance des Heian, car les Maîtres de karaté ne tenaient pas de journal. Il est possible qu'ils soient d'origine chinoise Chanan; les écoles en Chine du sud et dans Okinawa ont des kata qui sont très semblables à Heian Shodan. Techniquement ces katas sont extraits des anciens katas Okinawais Kushanku et Passai. Cependant, ce qui a été transmis oralement indique que les Pinan (esprit pacifique) ont été créés en 1907 par Yasutsune Itosu de la ville de Shuri (Okinawa). Il a spécifiquement créé ces cinq katas à des fins d'enseignement du karaté pour les classes d'éducation physique dans les écoles publiques. Après avoir éprouvé de la difficulté à montrer les katas aux enfants dans une grande classe, Itosu a voulu simplifier le processus d'enseignement de Bassai Dai et Kanku Dai en présentant les Heian d'abord. Itosu a donc pris des techniques de Bassai Dai et de Kanku-Dai et les a utilisés dans un ordre croissant de difficulté pour créer les Pinan comme formes éducatives et non d'authentiques séquences de combat.

Funakoshi les a repris dans son style en y apportant quelques changements, et les appela Heian (la longue paix). Cependant, à un certain moment dans les années 30, Gichin Funakoshi a changé le nom de Heian Nidan en Heian Shodan et a changé Heian Shodan en Heian Nidan, transposant les noms de ces deux katas de sorte qu'ils soient appris dans l'ordre inverse de leur arrangement précédent. La raison de ce changement est peu claire aujourd'hui.

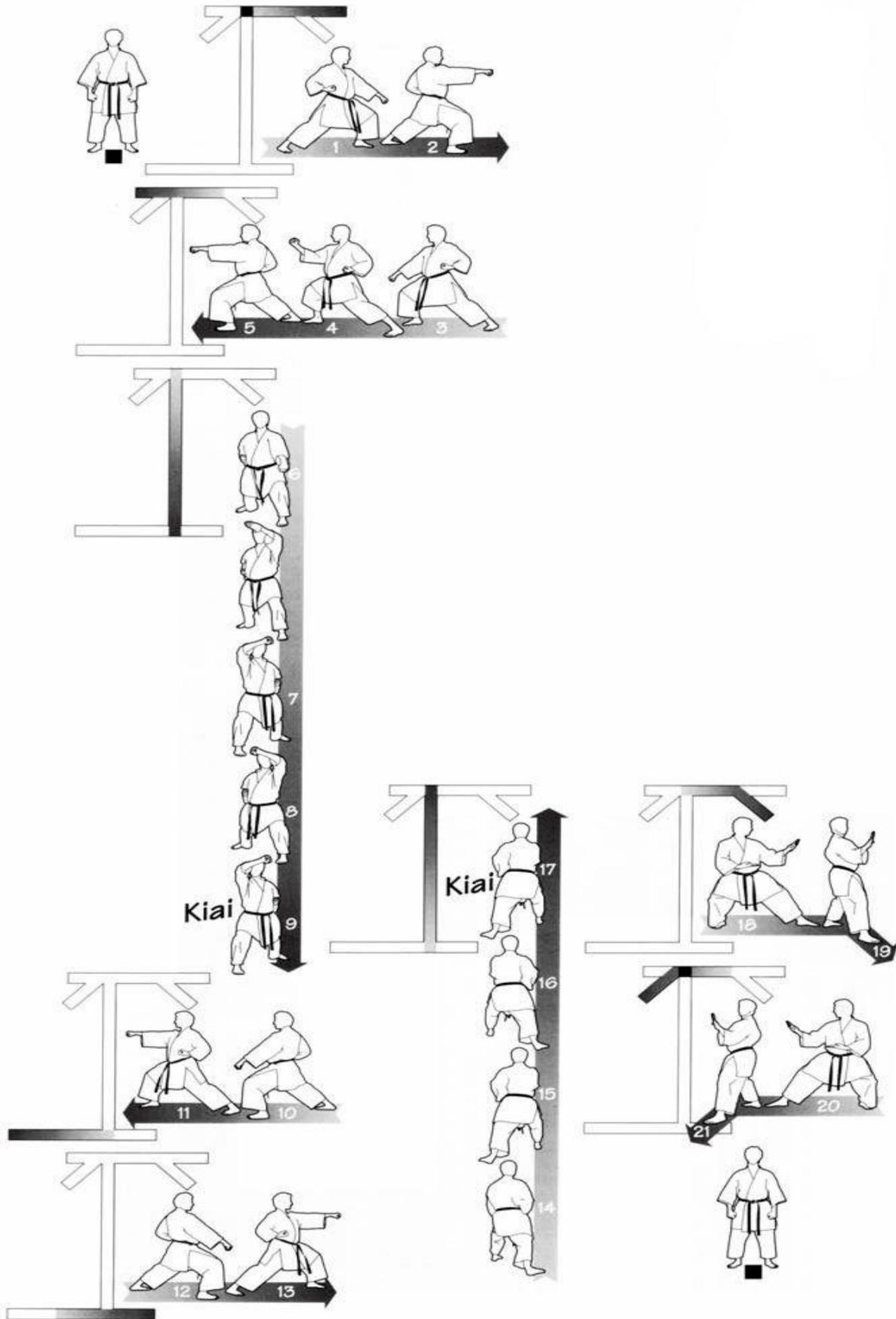
Le fondateur du Wado Ryu, Hinori Otsuka, qui avait pratiqué le karaté Shotokan sous la direction de Funakoshi pendant des années, rebaptisera les 5 katas Pinan, en revenant en partie à leur configuration ancienne. Les premiers et deuxièmes kata sont encore présentés dans l'ordre original. Les styles Goju-ryu et Shito-ryu maintiennent également cet ordre, puisqu'ils sont plus près de l'Okinawa-Te original que du karaté Shotokan moderne.

Heian Shodan se distingue par son utilisation d'un bloc bas, d'un bloc haut, du coup de poing en avançant, le bloc en sabre de main et le fait que chaque technique nécessite un pas. Les kata Heian commencent et se terminent avec une technique défensive. Le but de ce kata de base est d'enseigner le passage d'une position avant à une position arrière, les coups de poing en avançant après des blocs, et l'utilisation de blocage comme attaque. Pourquoi le mouvement de sortie de poignet fait après le deuxième gedan-barai n'est pas répété de l'autre côté? C'est un mystère!

On apprend généralement aux étudiants débutants toutes les techniques nécessaires pour ce kata dans les premières semaines de leçons de karaté. Ils devraient être familiers avec les déplacements de pied, trois positions de base, les techniques de coup de poing de base, le retrait et la rotation d'une façon stable. Généralement les étudiants sont évalués sur ce kata à leur premier examen. Ils doivent se rappeler et reproduire les techniques de base avec exactitude. Quelques examinateurs permettent même au candidat au 8ème kyu d'exécuter ce kata sur un compte.

Il est composé de 21 techniques et s'exécute en environ 30 secondes.

## Exécution du kata



**Saluez lentement, musubi-dachi.**

**Annonce du kata : Heian Shodan!**

**Yoi, hachiji-dachi**

**1. Hidari gedan-barai ;** bloc bas vers la gauche en position zenkutsu-dachi ; tournez la tête vers la gauche et avancez le pied gauche vers la gauche dans une position avant. La largeur entre la partie intérieure des pieds, devrait être d' environ 12 à 14 pouces de large. Le mouvement de vos hanches n'est pas de tourner, mais d'ouvrir vers la gauche. Buste 3/4 de face, bloquez en puissance. Le talon ou le côté du pied arrière doit rester connecté au sol. Ce premier mouvement place le niveau des hanches pour l'exécution du kata (excepté lors du quatrième mouvement, quand les hanches montent lors du retrait). Toutes les autres positions de hanches doivent être au même niveau qu' au premier mouvement.

**2. Migi chudan oi-zuki ;** avancez le pied droit sur le même axe dans une position zenkutsu-dachi, tout en donnant un coup de poing au niveau moyen. Le coup de poing devrait arriver en même temps que le pied touche le sol. Gardez toujours votre regard à hauteur d'adversaires, ainsi vous pouvez non seulement voir des adversaires devant vous mais également rester conscient des adversaires sur le côté et derrière vous.

**3. Migi gedan-barai** pivotez sur la jambe gauche de 180° vers l'arrière en regardant par dessus l'épaule droite, bloc bas du bras droit en zenkutsu-dachi. Lorsque vous tournez, regrouper les jambes ensemble comme pour pivotez sur un pied, et ne vous penchez pas vers l'avant, pour ensuite sortir dans la position suivante. Les hanches demeurent au même niveau pendant la rotation.

**4. Migi tetsui-uchi** retrait du pied droit vers l'arrière, en position renoji-dachi, en retirant le poignet droit en large arc de cercle vers l'arrière en passant par l'oreille gauche et frappez sur la tête d'une façon verticale d'un coup de poing tetsui "marteau de fer" .C'est la seule technique qui fait que kata n'est pas complètement symétrique, et que les hanches remontent . Lorsque vous retirez le poing, vous devriez vous retirez votre pied en arrière à mi-chemin du pied gauche. Ramenez le pied droit à sa place initiale pendant que vous frappez de haut en bas le visage de votre adversaire. Vous devriez finir avec votre coude à un angle de 90° en position zenkutsu-dachi. Le buste reste de 3/4 de face.

**5. Hidari chudan oi-zuki ;** enchaînez immédiatement avec un coup de poing en avançant le pied gauche dans une position zenkutsu-dachi. Le coup de poing devrait arriver en même temps que le pied touche le sol.

**6. Hidari gedan-barai;** pivotez sur le pied droit à 90° vers votre gauche, en amenant le pied gauche en avant et bloquez fortement vers le bas, position zenkutsu-dachi. Buste de 3/4 de face. Bunkai; blocage de mae-geri.

**7. Migi jodan age-uke ;** a) sur place, enchaînez le bloc bas avec un bloc haut, en levant la main gauche ouverte devant le front . Tenez le coude à 90 degrés. b) enchaînez rapidement en avançant le pied droit en zenkutsu-dachi avec un blocage remontant du bras droit. Les deux techniques sont liées, les bras se croisent obliquement devant le corps.

**8. Hidari age-uke jodan;** ouvrez la main droite et avancez le pied gauche sur le même axe en zenkutsu-dachi, avec un blocage remontant du bras gauche. Le buste est de 3/4 de face sur chaque bloc.

**9. Migi jodan age-uke;** ouvrez la main gauche et enchaînez rapidement en avançant le pied droit en zenkutsu-dachi avec un blocage remontant du bras droit. Les deux techniques sont liées, les bras se croisent obliquement devant le corps. Poussez le **KIAI**. Les trois age-uke s'enchaînent très vite, surtout entre 2 et 3. Attendez 2 secondes après le kiai.

**10. Hidari gedan-barai ;** regardez par dessus l'épaule gauche. Pivotez de 270° vers l'arrière sur le pied droit pour faire un bloc bas en zenkutsu-dachi. Regroupez les jambes pendant la rotation et avancez ensuite le pied gauche avec un bloc bas du bras gauche.

**11. Migi chudan oi-zuki;** avancez le pied droit en position avant et donner un coup de poing niveau moyen de la droite.

**12- Migi gedan-barai;** regardez par dessus l'épaule droite, pivotez de 180° sur le pied gauche en déplaçant le pied droit vers l'arrière comme auparavant et exécutez un bloc bas de la droite en zenkutsu-dachi.

**13. Hidari chudan oi-zuki;** avancez le pied gauche en position avant, zenkutsu-dachi, donnez un coup de poing niveau moyen de la gauche .

**14. Hidari gedan-barai;** pivotez de 90° sur le pied droit vers la gauche et exécutez un blocage bas du bras gauche.

**15. Migi chudan oi-zuki;** avancez le pied droit sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup de poing droit au plexus. Les trois attaques des les mouvements 15-16-17 devraient être exécutées avec une pause plus longue entre la

première et la deuxième, qu'entre la deuxième et la troisième.

**16. Hidari chudan oi-zuki;** avancez le pied gauche sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup de poing gauche au plexus.

**17. Migi chudan oi-zuki;** avancez le pied droit sur le même axe en zenkutsu-dachi et frappez un coup de poing droit au plexus. Poussez le **KIAI!** Attendez 2 secondes après le kiai. Les trois oi-zuki s'enchaînent très vite; surtout entre le deuxième et le troisième.

**18. Hidari chudan shuto-uke;** pivotez sur le pied droit de 90° vers l'arrière, et déplacez le pied gauche pour passer en position arrière (kokutsu-dachi) avec un blocage moyen du "sabre de main". La rotation doit être basse et stable en bloc. Bloquez les hanches en même temps que vous frappez de la main.

**19. Migi chudan shuto-uke;** pivotez de 45° par rapport à l'axe précédent sur le pied gauche vers la droite et avancez le pied droit en exécutant un deuxième bloc shuto en position kokutsu-dachi.

**20. Migi chudan shuto-uke;** pivotez de 45° par rapport à l'axe précédent sur le pied gauche vers la droite, et avancez le pied droit en exécutant un troisième bloc shuto en position kokutsu-dachi.

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

**Yame, hachiji-dachi;** demeurez quelques secondes concentré sur la dernière technique, regard droit devant soi. Ensuite, ramenez le pied gauche en pivotant sur le droit pour revenir au point de départ. Ne vous penchez pas en tournant. Inspirez doucement. Joignez les pieds en musubi-dachi, saluez comme au début.