Kata

Het woord 'Kata' betekent: Vorm of Patroon. Het 'kanji' voor Kata (het Japanse karakter voor kata) is samengesteld uit de volgende karakters:
Katachi betekent "Vorm" of "Patroon". Kai betekent "Snijden", en Tsuchi betekent "Aarde" or "Ziel". Letterlij vertaald betekent Kata dus: "Vorm welke de aarde snijd". Een kata is een opeenvolging van blokkeringen, trappen en stoten vanuit een of meer standen, waarbij naar verschillende richtingen wordt bewogen. Het aantal bewegingen en de volgorde daarvan zijn erg nauwkeurig. De balans tussen aanvallende en verdedigende technieken, de houdingen, de richting en de uitvoering van de bewegingen geven elke kata zijn eigen karakteristiek.

De uitvoering van kata’s zorgt ervoor dat de traditionele vechttechnieken worden aangeleerd. Balans, coordinatie, ademhaling en concentratie wordt bij het oefenen van de kata’s ontwikkeld. Kata’s zijn, als ze goed worden uitgevoerd, niet alleen bijzonder goede lichamelijke oefeningen maar ook een effectieve manier van complete geest- en lichaamstraining. Kata’s kennen het ren ma principe wat staat voor “altijd poetsen”. Dit betekent dat de bewegingen van kata’s veel en geconcentreerd geoefend met worden zodat er een zekere mate van perfectie en zelfdiscipline ontstaat.

Concentratie, toewijding en oefening zorgen ervoor dat een hoger niveau van leren wordt bereikt. Een niveau waarbij een kata zo geintegreerd is in de onbewuste geest dat een goede uitvoering van een kata een vanzelfsprekendheid wordt. Dit wordt door Zen-meesters "mushin" of "geen geest" genoemd. Wat eens bewust werd getraind wordt nu spontaan uitgevoerd.

Mas Oyama (de grondlegger van het kyokushin karate) zei dat men karate moet zien als een soort taal waarin de kihon (basistechnieken) geleerd kan worden als de letters van het alfabet, de kata's vormen dan de woorden en de zinnen en de kumite (gevechten) vormt de gesprekken. Oyama gelooft dat het beter is één kata goed te leren dan veel kata's half te leren.

Oyama legde de nadruk op drie fundamentele principes van een kata: Waza no Kankyu. Het tempo (snel/langzaam) van de technieken. Het tempo van een kata varieert, sommige technieken worden langzaam uitgevoerd, andere snel. Chikara no Kyojaku. De intensiteit (sterk/zwak) van kracht. De kracht van ee komt uit een goede balans tussen kracht en ontspanning. Iki no Chosei. De ademhalingscontrole. uitvoeren van een kata is voor de karateka ook een manier om respect te tonen aan het onstaan en de geschiedenis van het (kyokushin) karate en vechtkunst in het algemeen. Oorsprong Kyokushin kata's worden vaak gecategoriseerd naar hun oorsprong; Noordelijke of Zuiderlijke kata's.

De Noordelijke kata's zijn gelijk aan de kata's die terug te vinden zijn in het Shotokan Karate. Dit komt omdat deze zijn gevormd door Mas Oyama's training bij Gichin Funakoshi. Funakoshi heeft zijn kata's betrokken uit het Chinese kempo en Shorin Ryu (een Okinawa karate-stijl gebaseerd op het Chinese Shaolin kempo).
Deze kata's maken gebruik van krachtige standen en sterke blokkeringen en aanvallen.

De Noordelijke kata's zijn:
- Taikyoku Sono Ichi, Ni and San
- Pinan Sono Ichi, Ni, San, Yon and Go
- Yansu
- Tsuki no Kata
- Kanku
- Sushiho De Zuiderlijke kata's werden ontwikkeld tijdens Mas Oyama's studie van het Goju Ryu Okinawa karate van So Nei Chu, die op zijn beurt de kata's heeft onttrokken uit het zuiderlijke Chinese kempo. De bewegingen in deze kata's zijn meer circulair en golfend dan die uit de Noordelijke kata's.

De Zuiderlijke kata's zijn:
- Sanchin no Kata
- Gekisai Dai and Sho
- Tensho
- Saiha
- Seienchin
- Gayru
- Seipai Betekenissen Taikyoku wordt vertaald als "groot uiterste", en in het Chinees worden de kanji karakters uitgesproken als Tai Chi. Het woord Taikyoku betekent ook "overzicht" wat inhoud dat je beter het geheel overziet dan de individuele punten. Een beginnersinstelling handhaven is goed omdat je daarmee jezelf niet beperkt en je open blijft staan voor ontwikkelingen.

Pinan is de Okinawaans uitspraak van de kanji karakters voor vrede en ontspanning. Hoewel de fysieke bewegingen van de kata's vechttechnieken bevatten zijn enkele doelen van het beoefenen van kata's het verkrijgen van kalmte, een vredige geest en harmonie tussen lichaam en geest.

Sanchin betekent letterlijk "drie gevechten" of "drie conflicten". Het is een principe van bepaalde Okinawa karate stijlen als het Goju Ryu en Uechi Ryu, en is tevens een van de oudste kata's. Legendes vertellen dat Sanchin ontwikkeld zou zijn door Bodhidarma in het begin van de zesde eeuw. De Sanchin kata heeft als doel het gelijktijdig trainen van drie elementen:
- de geest, het lichaam en de technieken.
- de interne organen, doorstroming en zenuwstelsel, en
- de drie Ki's (energiepunten).

Sanchin is een isometrische kata waarbij elke beweging wordt uitgevoerd in een staat van spanning, gepaard gaande met krachtige ademhalingen (ibuki). De beoefening van Sanchin leidt tot een goede samenwerking tussen innerlijke kracht (Ki) en coordinatie tussen geest en lichaam.

Gekisai betekent overwin en bezet. De naam komt uit de karakters Geki, wat betekent aanvallen of overwinnen, en Sai dat bezetting betekend. Deze kata leert kracht door vloeiende bewegingen, mobiliteit en het gebruik van gevarieerde technieken. Flexibiliteit in aanval en tegenactie is superieur aan inflexibele kracht.

Yansu komt van de karakters Yan (veilig) en Su (drie). De naam is oorspronkelijke van een Chinese militair uit Okinawa in de 19de eeuw. Het woord yansu betekent ook "puur", en streven naar het behouden van de puurheid van principes en idealen.

Tsuki no staat voor stotende kata (er is slechts één trap en een paar blokken in de kata). Het woord Tsuki betekent ook rijkdom en geluk. Rijkdom en geluk komt niet vanzelf. Bij deze kata moet je je voorhouden dat er bij elke stoot een (persoonlijke) barrieredoorbroken moet worden. Volharding ten aanzien van problemen zorgt voor succes in het oplossen daarvan.

Tensho betekent rollende of vloeiende hand, letterlijk vertaald: draaiende palmen.
Tensho is de zachte en circulaire (yin) tegenhanger van de harde en rechte (yang) Sanchin kata. Deze kata was niet alleen de favoriete kata van Mas Oyama, hij beschouwde deze ook als de meest onmisbare van de geavanceerde kata's: Tensho is een basis beeltenis van de definitie van karate, voorkomend uit het Chinese kempo, als een techniek van cirkels gebaseerd op punten.

Tensho moet een eerste doel van oefening worden omdat deze een psychologische en theoretische ondersteuning geeft aan karate training en omdat de kata een centraal element met betrekking tot basis karate technieken. Saiha betekent volledige vernietiging, verdrukking of vertrekking. Het woord Saiha betekent ook "grote golf", de bron van het IFK logo. Hoe groot een probleem ook is, met geduld, vastbeslotenheid en doorzettingsvermogen kan je er overheen of er doorheen om er achter te komen.

Kanku betekent "kijken naar de hemel". Kan betekent "kijken" and Ku betekent "universum". De eerste beweging van de kata is de formatie van een opening met de handen boven het hoofd (kijken naar het universum en de rijzende zon). De betekenis is: welk probleem je ook tegenkomt, elke dag is nieuw en het universum wacht op je. Niets is zo erg dat het de basis van het bestaan kan treffen.

Seienchin betekent verover of val een rebellenpost aan. In het feodale Japan hadden Samurai krijgers vaak missies van enkele maanden lang waarbij ze hun kracht, geestelijk en lichamelijk, moesten bewaken en behouden. Deze kata is lang en langzaam met veel technieken uitgevoerd vanuit kiba dachi (paardenstand). De benen worden vaak moe tijdens deze kata en doorzettingsvermogen is nodig om door te gaan.

Sushiho betekent 54 stappen. Sushiho is afkomstig van het woord Useshi (54) en het woord Ho (stap). Andere karate stijlen noemen deze geavanceerde kata Gojushiho.

Garyu betekent terughoudende draak. In de Japanse filosofie wordt een belangrijke man die zich terughoudend opstelt een Garyu genoemd. Een draak is krachtig maar een terughoudende draak zal zijn kracht alleen maar tonen indien echt nodig. Soortgelijk zal een karateka zijn kracht niet tonen en niet opscheppen over zijn kunnen maar zich bescheiden en terughoudend opstellen ten opzichte van anderen.

Seipai is de Okinawaanse uitspraak van het kanji karakter 18. In andere karate stijlen wordt deze kata soms "Saipaite" of "18 handen" genoemd. Het nummer 18 is afkomstig uit het boedistische idee van 6 x 3. Zes staat voor kleur, geluid, smaak, geur, aanraken en gerechtigheid. Drie staat voor goed, slecht en vrede. Onderstaand een uitspraak van Mas Oyama over ritme in karate en kata. Ritme wordt gekarakteriseerd door afwisseling in sterke en zwakke elementen. Alle dingen in het universum hebben een ritme, extern zoals muziek, of intern zoals de atoomstructuur van een steen. De vechtkunstenaar is geen uitzondering en de student die gevoel heeft voor ritme zal zich sneller ontwikkelen in het karate dan een student die dit niet heeft. Het is voor de karateka nuttig om zich in te laten met zaken die ritme hebben zoals muziek, dans etc. Dit leidt tot versmelting van geest en lichaam en dient als stevige basis voor groei en perfectie bij alles wat je onderneemt.