

# Un article sur les Gogyō

Par Bruno Vicaire  
- Bujinkan Shihan -

Les Gogyō 五行<sup>1</sup> (5 chemins/façons) du Bujinkan sont 5 techniques issues d'une des 9 écoles du Bujinkan, le Gyokkō Ryū Kosshi Jutsu. Ce sont des mouvements que l'on peut qualifier de fondamentaux, et qu'il est pourtant difficile de maîtriser.

Souvent les élèves trouvent ces mouvements difficiles à appréhender. Si le texte de base est toujours le même, d'une année à l'autre, d'un professeur à l'autre, ou d'un cours à l'autre, pour peu que le professeur décide d'axer l'apprentissage sur tel ou tel point, la forme montrée peut varier.

Ce qui rend perplexe les élèves, notamment ce sont les diverses réalités que recouvrent les Gogyō. Il y en a de différents types, il y en a des représentations variées, qui peuvent mener à des interprétations différentes.

## Les Gogyō

Nom du Kata	Traduction	Descriptif
<b>Chi no Kata</b> 地の型	la forme de la Terre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seigan</li><li>• Goshitan Ken en Sanshin à Gorin</li></ul>
<b>Sui no Kata</b> 水の型	la forme de l'Eau	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uke Nagashi</li><li>• Omote Shutō Ken à Uko</li></ul>
<b>Ka no Kata</b> 火の型	la forme du Feu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uke Nagashi</li><li>• Ura Shutō Ken à Uko</li></ul>
<b>Fū no Kata</b> 風の型	la forme du Vent	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uke Nagashi</li><li>• Boshi Ken à Gorin/Koe</li></ul>
<b>Kū no Kata</b> 空の型	la forme du Vide	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uke Nagashi</li><li>• Prise d'équilibre "Kōsei"</li><li>• Soku Yaku Gorin/Suigetsu</li></ul>

Les 3 premiers sont sur une attaque haute, les 2 derniers sur une attaque basse.

Dans le Ten Chi Jin, tel que défini par Hatsumi Sensei, les Gogyō sont dans le Ten Ryaku no Maki, le Rouleau des Techniques du Ciel.

En tant que tels, cela veut dire que le principal axe de travail doit être le déplacement, et le travail de la biomécanique du Tori<sup>2</sup>, de notre mouvement. Ces mouvements nous enseignent les déplacements dans les différents axes de nos "étages" sagittaux d'articulations (épaules, bassin, genoux).

---

<sup>1</sup> 行 Gyō fait aussi référence en bouddhisme à samskara, qui sont les formations ou activités créationnelles. Ce qui est logique si ces mouvements sont à la fois les mouvements "secrets" du Gyokkō Ryū, et les mouvements fondamentaux du Bujinkan, ils sont créateurs du mouvement, ils créent le mouvement dans le corps.

<sup>2</sup> Celui qui fait le mouvement.

Ces mouvements nous enseignent également les différents angles de frappes, et comment frapper avec notre corps, en le positionnant correctement dans l'espace, puis dans le temps lors du travail avec partenaire.

Si le premier niveau de travail implique d'avoir une attaque linéaire, il est bien évident (et c'est, à mon sens, valable pour toute technique étudiée au sein du Bujinkan), que dans un second temps, il faille travailler ces mêmes mouvements sur des attaques variées quand à leur origine ou à leur angles (attaques circulaires, ou autres attaques non directes).

## Les Différents Types de Gogyō

- Sanshin no kata      三心之型
- Shoshin gokei      初心五型
- Gogyō no kata      五行之型
- Goshin no kata      護身之型

**Sanshin no kata** est le mouvement de frappe similaire à celui que nous exécutons dans Chi no Kata. C'est également une manière de bouger en référence à cette frappe du Chi no Kata dans laquelle, correctement exécutée, on mobilise les 3 étages principaux du corps, dans leur positionnement et leur rotation les uns par rapport aux autres. Ces 3 étages sont soit pieds (genoux), hanches, épaules ; soit le fameux pied, colonne vertébrale, tête (foot, spine head) que prône Shiraishi Sensei dans quasi tous ses cours. Sanshin no Kata est aussi le Taijutsu du corps dans son ensemble qui rend les techniques efficaces à leur niveau primordial. Ce type de mouvement peut être utilisé dans le contexte de (presque) toute technique, du coup de pied aux saisies, en passant par l'évidence des coups de poing.

**Sanshin no kata** signifiant "la forme des 3 cœurs/âmes/esprits", c'est également sous cette appellation que l'on pratique ces mouvements, si nous portons notre attention sur les 3 temps de ces mouvements (Posture –Kamae–, Réception –Uke Nagashi–, Contre-attaque –Différentes frappes selon le Kata –). Également c'est un Sanshin si nous avons le tryptique des points de contrôle, ie avoir 3 points de contrôle sur Uke<sup>3</sup>, au moment de la frappe "finale".

**Shoshin gokei** est la pratique des mouvements, que la plupart des gens appellent "Sanshin no Kata" est la pratique des mouvements seul, dans le but d'acquérir le mouvement correct, par l'alignement du corps et des membres. La pratique des Shoshin Gokei a également pour effet, et pour autre but, d'améliorer la santé de nos articulations, d'en augmenter l'amplitude de mouvement, ainsi que tout notre Taijutsu dans son mouvement et son alignement.

Plusieurs aspects de cette pratique sont en liaison profonde avec la médecine traditionnelle japonaise. Hatsumi Sensei dit que *"Un Taijutsu correct vous protège non seulement d'un attaquant, mais aide à vous protéger des effets de l'âge et de la décrépitude"*.

---

<sup>3</sup> Celui qui reçoit/subit la technique.

À cet effet, on peut pratiquer les Shoshin Gokei, quasiment comme une forme de Taichi, les mouvements étant très lents (leur apprentissage ne doit, de toutes les façons, jamais se faire dans la vitesse sous peine de ne pas adresser le cerveau limbique, mais le cerveau frontal de la pensée consciente, qui ne contribue pas à un mouvement qu'on peut qualifier de naturel), et en accord avec une expiration longue et profonde. On pratique chaque étape du mouvement sur l'expiration, permettant ainsi au pratiquant de se rendre compte de son positionnement global, ainsi que chacune des parties du corps (pieds, chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, mains, tête).

On travaille ainsi notre positionnement dans l'espace, les angles corrects dans l'exécution de nos déplacements et de nos frappes, ainsi que le positionnement relatif de nos membres en accord avec les autres, pour que toutes les chaînes articulaires et musculaires travaillent dans le moindre effort possible pour un effet maximal.

Cela inclut, et de manière non limitative, la pratique à gauche, à droite, en pieds inversés, avec et sans armes.

Au sujet des Shoshin Gokei, voici une anecdote que nous racontait Sveneric (Bogsäter) : étant au Japon dans les années 80, il a demandé à Sensei lors d'un cours pourquoi nous n'avions pas, dans le Bujinkan, des mouvements qui permettaient d'apprendre, seul, à frapper comme il pouvait y avoir en Karaté. La réponse de Sensei ne se fit pas attendre... "Baka (idiot, imbécile,..) à ton avis, à quoi servent les Sanshin?" Sensei utilise indifféremment le terme Sanshin ou Shoshin Gokei.

**Gogyō no Kata** est la forme de travail avec un partenaire, c'est celle qui est la plus communément travaillée dans les Dōjō. On va bien évidemment travailler notre déplacement, et notre distance de placement par rapport aux attaques du Uke. Votre mouvement va changer considérablement avec les variables du type d'attaque, et la nature de l'opposant. Cela inclut bien évidemment de faire les versions Ura et Omote, que ce soit par rapport à l'attaque ou par rapport au côté faisant la technique (croisé et décroisé). Ces techniques peuvent se faire dans toutes les directions. Couplé avec le travail des formes en Sanshin et Shoshin Gokei, cela donne un travail conséquent donnant des résultats probants sur la compréhension de nos distances et des angles dans nos positionnements par rapport au Uke.

C'est une phase critique dans le sens il faut faire en sorte que le mouvement soit efficace sans y mettre de force musculaire superfétatoire.

Bien évidemment les Gogyō se travaillent à mains nues comme avec des armes, et contre des armes. Ce qui multiplie encore les possibilités de travail sur la base de ces mouvements. En étudiant le thème de l'année sur le Tsurugi, il semble que les Gogyō émanent de la manipulation de cette arme. Le Tsurugi était l'arme pour les nobles, ou plus simplement, les nobles guerriers qui avaient une éducation martiale poussée (comparé aux fantassins conscrits), et qui avaient une habileté, comme dit Hastsumi Sensei, qui leur permettait d'utiliser peu leur arme (ce qui leur permettait de la conserver plus longtemps par la même occasion). Il n'est donc pas ahurissant qu'il soit dit (même s'il est difficile de le comprendre) que ces Gogyō donnent les solutions pour quasiment tous les angles du corps, la compréhension intrinsèque de ces angles, ainsi que les distances du Tori au Uke.

**Goshin no kata** est un type de pratique des Gogyō que peu de gens connaissent. Goshin signifie à l'origine "Défense personnelle". C'est un type de travail sur les Gogyō qui est encore plus méconnu que les précédents. Je n'ai pas assez d'informations sur son origine pour les mentionner, le travail que cela implique me paraît par contre suffisamment intéressant pour en parler ici.

On peut travailler le Goshin no Kata de deux manières différentes, selon l'acceptation que l'on donne au Goshin "Défense personnelle".

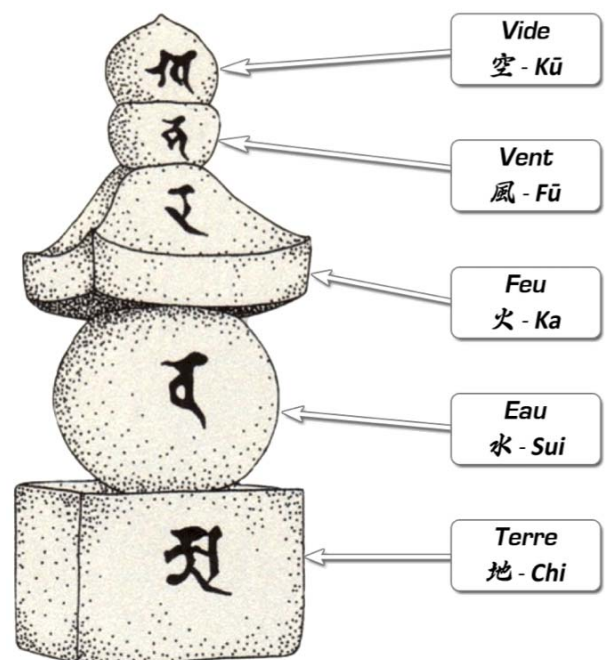
Si on se place dans l'acceptation que le corps doit être capable de se défendre seul, c'est la répétition en continu d'une des 5 formes sans Uke, jusqu'à ce qu'un des deux événements suivants se produisent. Soit la forme change de manière naturelle et spontanée dans l'une des autres formes : le corps choisit de s'adapter pour des raisons que notre cerveau conscient ne connaît pas ; soit vous atteignez un satori (un flash de compréhension, d'éveil spirituel), ce qui ne m'est, personnellement, jamais arrivé ☺.

On peut ensuite se placer dans l'acceptation de "Goshin" comme étant le travail *in situ* par les Gogyō de la défense de soi. C'est donc le travail avec un ou plusieurs partenaires (pour le travail contre attaquants multiples), sans que soit connu par avance qui attaque ou quel type d'attaque est fait. Comme une sorte de Jū Randori (combat souple), qui doit être réalisé dans la détente musculaire du Tori. Il ne s'agit pas de renforcer le stress auquel notre société occidentale nous a habitué, et qui donne une réponse musculaire volontaire, passant par le cortex frontal, et qui a une réponse nécessairement plus lente que celle qui passe par le système limbique. Ce travail demande donc une certaine expérience du Taijutsu, et j'en déconseille la pratique avant le 5° Dan.

## La Représentation des Gogyō

On trouve souvent attaché à la pratique des Gogyō, une représentation en forme de Stūpa<sup>4</sup>. Cela associe chacun des éléments à une forme qui constitue le Stūpa.

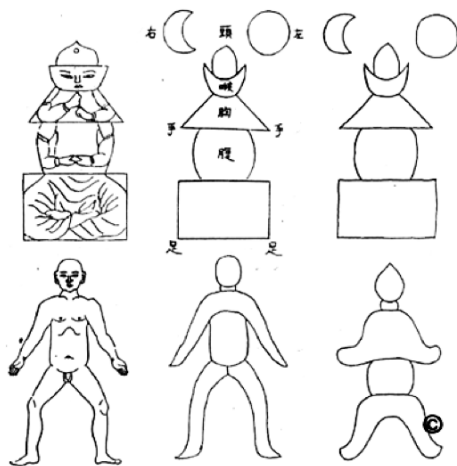
- Chi, la Terre est associé avec le carré (cube).
- Sui, l'Eau est associé avec le cercle (sphère).
- Ka, le Feu est associé avec le triangle (cône).
- Fū, le Vent est associé avec le demi-cercle (hémisphère).
- Kū, le Vide est associé avec la goutte.



Un Stūpa avec la correspondance des éléments japonais

<sup>4</sup> Le stūpa (sanskrit : स्तूप) est une structure architecturale bouddhiste et jaïna que l'on trouve dans le sous-continent indien, dont il est originaire, mais aussi dans le reste de l'Asie, où il a suivi l'expansion du bouddhisme. C'est à la fois une représentation aniconique du Bouddha et un monument commémorant sa mort ou parinirvāna.

Cette association avec des formes géométriques se retrouve notamment dans les Denshō<sup>5</sup>. Comme il ne fallait pas qu'un néophyte qui tomberait par hasard sur le rouleau, puisse le lire, le comprendre, et ainsi voler la technique dont il n'a pas reçu la transmission, cette iconographie en forme de Stūpa n'attirait pas forcément l'attention. Néanmoins, lorsqu'on vous a transmis ces techniques, vous vous apercevez qu'il y a plus qu'une "simple" correspondance entre les formes géométriques, et qu'on peut retrouver (selon la manière dont on le travaille) ces éléments géométriques dans le déplacement effectué lors de la pratique des Kata. Le déplacement peut être carré pour Chi, ou, en fin de Kata, la projection en vue de dessus, de la position de mes membres sur un plan donne un carré. De même pour Sui où mon déplacement est circulaire ou sphérique ; Ka où mon déplacement est en forme de triangle ; ...



Toujours dans le domaine des Stūpa, on est parfois confronté à ce type de représentation qui représente un être humain qui se transforme en Stūpa.

Sans aller dans un travail spirituel qui ne relève pas *stricto sensu* de la pratique du Ninjutsu au sein d'un Dōjō, il est intéressant de noter et de travailler, que l'on peut pratiquer les Gogyō en relation avec le centre de gravité défini par la position de l'élément sur la représentation du corps.

Pour être plus explicite, dans le travail de **Chi no Kata**, le carré est au niveau des jambes – en contact

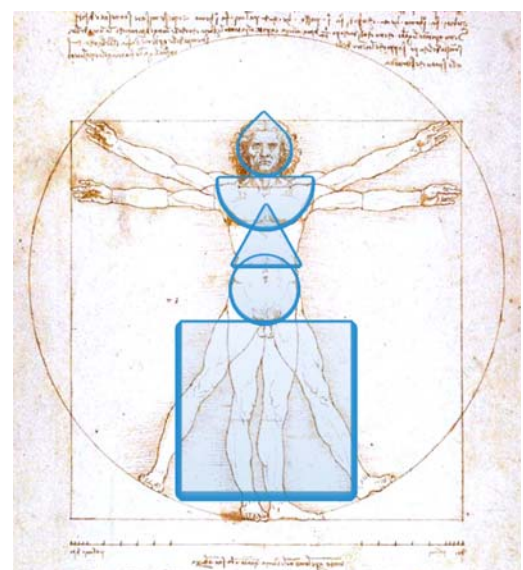
avec la Terre –, on considère que le point de pivot est au niveau des jambes, et on fait le mouvement en pivotant autour de cette zone.

Dans **Sui no Kata**, le cercle est au niveau du Hara ou Seika Tanden, le centre de gravité du corps humain, autour duquel nous avons l'habitude de travailler, c'est le point à partir duquel tout mouvement s'initie dans le corps. Également dans cette zone, se trouve la vessie, qui a à faire avec l'élément Eau. On exécutera le mouvement en pivotant autour de cette zone.

Le triangle de **Ka no Kata** est au niveau du Foie, qui est en relation avec la colère, ce qui nous fait nous enflammer, donc avec le Feu. Le pivot du mouvement se fera autour de cette zone.

Le demi-cercle de **Fū no Kata** est au niveau des poumons, qui ont une relation évidente avec l'air. Là encore, le pivot du mouvement se fera autour de cette zone.

Enfin, la goutte de **Kū no Kata** est au niveau de la tête. Si, avec humour, on peut estimer une relation entre le vide et la tête, d'une manière plus intéressante, on peut considérer les idées que



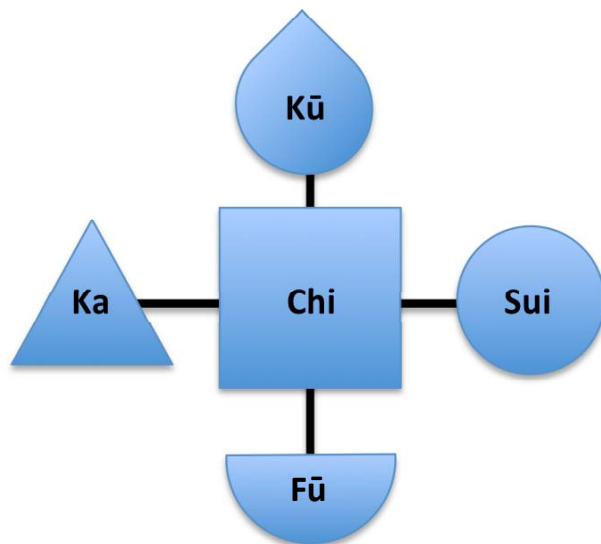
<sup>5</sup> Les Denshō sont les rouleaux sur lesquels étaient notés les techniques des écoles traditionnelles d'arts martiaux. Ils en constituent l'essence, et étaient transmis de Chef d'école en Chef d'école ou aux Shihan.

nous formons dans notre esprit comme se formant *ex nihilo*, il y a donc une relation avec l'éther, le monde du subtil qu'exprime Kū no Kata. Le pivot du mouvement se faisant bien évidemment autour de cette zone.



Les Gogyō japonais  
avec leurs couleurs naturelles

chaque élément, il faut pouvoir manifester Chi no Kata. Cette manifestation se fait par le placement des jambes ou par la prise d'équilibre qui est faite dans cette "première" forme. Cela nous donne la représentation suivante :



peuvent y trouver naissance, car ce sont des principes que nous travaillons, et qu'un principe n'est pas attaché à une forme. Il faut néanmoins dire, qu'un principe qui n'est pas manifesté correctement ne donne pas une forme correcte de mouvement. Un des points d'entrée de compréhension de ces mouvements reste la compréhension de la forme de l'enchaînement, afin que nous puissions nous en affranchir par la suite.

Autre représentation des 5 éléments Japonais

Ici, dans leurs couleurs naturelles du point de vue bouddhiste. Il est intéressant de noter leur positionnement relatif dans l'espace.

Chi est au centre. En prenant les Gogyō dans leur image d'ensemble, on peut dire que Chi, est au centre des autres. Takamatsu Sensei, dans le *Ninjutsu Hiketsu Bun* dit que "le plus important est d'avoir une bonne base. Ainsi tout est support de la base. C'est identique à la forme d'un Senban Shuriken du Togakure Ryū"

Chi étant au centre de cette "matrice", on peut travailler les Gogyō en considérant que dans



Senban Shuriken  
du Togakure Ryū

Étant donné toutes ces possibilités, il est évident qu'un débutant peut s'y perdre. Pour parachever cette complexité, chacun des points évoqués ci-dessus n'est pas exclusif d'un autre. On peut travailler les Shoshin Gokei avec une représentation en tête, puis une autre, ce qui amènera un travail différent à chaque fois. C'est ce qui fait le côté génial de notre discipline, c'est que nous ne sommes pas limités à une forme, et que dans chaque mouvement, une infinité d'autres mouvements