

SIGNIFICATION DES COULEURS DES GRADES SHINKYOKUSHIN

La ceinture Blanche (Débutant) - Le Blanc est le symbole de la pureté, dans de nombreuses cultures. Le nouveau « ceinture blanche » pourrait être décrit comme étant pur, complètement ignorant de l'Art qu'il va pratiquer. La pureté disparaît aussitôt dès que le premier exercice est exécuté dans le dojo. Le pristine s'en est allé à jamais par la transpiration et la poussière, et le voyage par la couleur commence. Il n'y a aucune honte à être ceinture blanche et l'instructeur, plus que les autres, est conscient de ceci car lui aussi l'a été à ses débuts.

La ceinture Orange (10^{ème} et 9ème Kyu) - Dans certains pays ou dojos, la ceinture orange n'est pas utilisée. Au Japon, on attribuait une ou deux barrettes noires à une « ceinture blanche » afin de marquer ses progrès. Depuis 1997, le nouveau système a fait en sorte de remplacer ces barrettes par la ceinture orange.

A ce stade, vous développez au travers des entraînements les principes fondamentaux du karaté. Vous oubliez les idées que vous aviez sur la manière de se battre, et vous apprenez à connaître votre corps. C'est à ce stade que vous commencez à développer votre sens de l'équilibre et la coordination entre les diverses parties du corps, en fonction de vos bonnes positions.

La ceinture Bleue (8ème et 7ème Kyu) - La ceinture bleue qui succède à la blanche, est connue au Japon sous le vocable Mizu-Iro-obi (degré couleur d'eau). Le karatéka qui s'entraîne avec la ceinture bleue développe une caractéristique de base, qui consiste à réagir doucement à certains stimuli, tout comme l'eau adopte la forme du bateau qui la traverse.

Le karatéka possédant la ceinture bleue doit être flexible, tant physiquement que mentalement. Dans le développement de sa force (position, équilibre, forme, vitesse, force et réflexe), il cherche à améliorer sa coordination. Il apprend à contrôler son équilibre et ses techniques en toutes circonstances.

La ceinture Jaune (6ème et 5ème Kyu) - Après six mois d'entraînement intensif, le karatéka passe à la ceinture jaune dont la couleur renvoie à l'élément "feu". Selon la philosophie japonaise et les traditions de l'art martial, le centre contenant l'énergie créatrice physique et l'équilibre psychique se trouve juste sous le nombril, que les japonais appellent le Hara. Les disciples à la ceinture jaune doivent centraliser le centre de gravité dans le Hara, là où se trouve le noeud de l'obi, qui symbolise le lien entre le corps et l'esprit. A partir de la ceinture jaune, le disciple ne devra pas seulement se soumettre à un entraînement physique (équilibre et coordination), mais également psychologique, à savoir perception, conscience et besoin de se faire valoir.

Selon la philosophie japonaise, l'élément "feu" nous donne conscience de la force dynamique qui émane de la volonté en karaté. Les disciples à la ceinture jaune commencent peu à peu à croire en leurs possibilités. Les techniques deviennent plus sophistiquées, plus rapides. Les porteurs de la ceinture jaune doivent se rendre compte que leur esprit contrôle leur corps.

La ceinture jaune est le premier degré atteint par le "débutant".

La ceinture Verte (4ème et 3ème Kyu) - Avec la ceinture, on entre dans le domaine des degrés supérieurs. Le vert combine le jaune (l'élément "feu") et le bleu (l'élément eau). C'est le degré de la sensibilité et du moment exact: il incombe à la ceinture verte de pratiquer ses techniques au moment opportun, avec un effet maximum. L'exécution des techniques doit se dérouler sans problèmes, avec peu d'efforts, et à la perfection.

La ceinture Marron (2ème et 1er Kyu) - Puis, le karatéka obtient la ceinture marron. Le marron est un mélange qui allie 2/5ème de rouge (la dimension physique) à 2/5ème de jaune (l'élément intellectuel) et 1/5ème de bleu (l'aspect spirituel). Il s'agit d'une phase très importante pour le karatéka, qui sera alors considéré comme sérieux, responsable et mûr. Cette phase sert de préparation à la ceinture noire. La « ceinture marron » assume des responsabilités croissantes, même dans le dojo, car il peut déjà enseigner la discipline du karaté aux néophytes: pour cela, il doit connaître les techniques exactes, tout en développant sa créativité. Ainsi, avec la « ceinture marron », le karatéka s'efforcera de trouver un bon équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme.

La ceinture Noire (1^{er} Dan et les suivants) - Alors, le karatéka atteindra son objectif final, la ceinture noire, qui symbolise les efforts qu'il a dû consentir pour arriver au but. C'est une couleur incolore qui contient en fait toutes les couleurs. Le noir, c'est la couleur de la force. L'obtention du Shodan, ce n'est pas une fin, mais plutôt un nouveau début.