

NOTES SUR L'APPROFONDISSEMENT DU WADO-RYU (24 mai 2018)

Par Xavier Wispenninckx

Dans l'étude du Wado-Ryu, nous nous sommes efforcés d'apprendre les différentes techniques telles que :

Techniques de mains
Techniques de pieds,
Techniques de défense
Kihon
Katas
Kumite ...

Cette étude est longue et peut aller de plus en plus en détail

A un moment donné de cette étude, il faut aborder le Wado-Ryu par d'autres angles.

Autrement dit, il ne faut pas continuer à augmenter la quantité de techniques, Katas, Kumite...mais il faut mettre l'accent sur certains éléments essentiels qui ne peuvent être saisis et travaillés qu'après de longues années de pratique.

Jusqu'au 2^{ème}-3^{ème} dan, vous vous êtes efforcés d'apprendre et apprendre encore les techniques citées plus haut, de participer à des stages, à des compétitions...Ensuite certains font le choix de continuer dans cette voie et ils apprendront de nouvelles techniques, de nouveaux Yakusoku Kunités, de nouveaux Katas, ils suivront tel ou tel autre nouveau Maître de Karaté...En résumé, ils resteront « élèves » toute leur carrière de Karateka, ils ne prendront pas en main leur recherche et évolution personnelle.

D'autres de notre groupe ont voulu approfondir leur Karaté Wado-Ryu par, notamment, un entraînement individuel chaque mercredi et ce depuis des dizaines d'années déjà. Ils n'ont pas pour autant abandonné de suite leur présence dans les clubs, dans les stages. Cette note est écrite particulièrement pour les nouveaux 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème} et 5^{ème} Dan et c'est pour eux aussi que les stages de décembre 2017 à juin 2018 ont été organisés. J'espère sincèrement leur donner ici de nouveaux élans de motivation et de recherche dans leur voie du Karaté Wado-Ryu.

Ces éléments sont les points auxquels j'ai essayé de vous sensibiliser lors des stages du 2^{ème} samedi de chaque mois 2017-2018 :

1. La respiration et les muscles abdominaux
2. La souplesse-décontraction-relaxation-contraction musculaire
3. La visualisation et la volonté (la conscience) du coup, du déplacement, de l'esquive...Etre présent dans ce que l'on fait
4. Le Kime
5. Les déplacements
6. Les Taisabaki

Tous ces points sont liés au travail indispensable et permanent des hanches.

A partir de maintenant vous devrez sans cesse avoir ces points présents à votre esprit, à votre corps lorsque vous effectuerez une technique, un Kihon, un Kata, un Kumite de Wado-Ryu.

Ces éléments se renforceront l'un l'autre sans cesse et vous mèneront vers une découverte de vos capacités, de votre corps, de votre esprit, de votre vous en entier. Ces éléments vous feront réapprendre tout ce que vous saviez déjà ou croyiez savoir.

Pour les deux premiers points, nous avons répété et travaillé un kata important enseigné par Kamigaito Sensei : Sanchin Kata (issu de l'école Goju Ryu). Le point 2 pourra être recherché avec un autre Kata enseigné par Kamigaito Sensei : Tensho Kata (issu de l'école Goju Ryu), ainsi que Seenchin Kata. La souplesse-décontraction musculaire peut aussi être recherchée par les exercices que Jean-Maurice Huard nous a enseigné : La relaxation autogène de Schultz.

Pour le point 3, ce sera surtout dans l'étude des Kihon et des Katas que vous pourrez l'exercer. La maîtrise du point 3 sera mise à l'épreuve lors des Yakusoku Kumite et des Jyu Kumite. Ce point pourra sembler simple mais c'est peut-être l'un des plus difficile et des plus important.

Pour le 4^{ème} point, le Kime, les trois premiers points vous y amèneront mais vous devrez le pratiquer à bon escient, au bon moment.

Il y a le Kime statique (sans déplacement) qui est purement académique mais qui permet de s'y entraîner, de l'appréhender. La répétition de Tsukis en position Naihanchi-dachi (Sonobazuki) en est une des clés pour le travail des hanches, la contraction abdominale et le Kime. Ce Kime statique peut être recherché tant pour les attaques de main, de pieds... que

pour les défenses. Le Kata Naihanchi en est une deuxième clé, bien qu'ici il y a des déplacements en plus.

Il y a surtout le Kime en déplacement et cela demande le travail du 5^{ème} point.

Pour le 5^{ème} point, les déplacements, ceux-ci sont très nombreux et ils sont l'âme du Wado-Ryu. Ce point (comme les autres points par ailleurs) est tellement vaste que je n'en tracerai que quelques bribes. Pour commencer, le déplacement est une face, l'immobilité est l'autre face d'une même médaille. Kamigaito Sensei nous enseigne que le Kamae est immobile mais qu'il contient tous les éléments du mouvement (du déplacement). Il dit : le mouvement (déplacement) est dans l'immobilité et l'immobilité dans le mouvement (déplacement). Ceci s'applique à tous vos mouvements qu'ils soient dans le Kihon, les Yakusoku Kumite, les Katas, les combats...Sans cesse vous devez être capable de vous immobiliser dans un déplacement, de vous déplacer lorsque vous êtes à l'arrêt. Cela vous aidera à passer en esprit « Zanchin » après une technique d'attaque, de défense, de déplacement, de rotation,...Vous serez « prêt » à tout moment.

Les trois premiers points vous y aideront fortement.

Pour effectuer un déplacement (un mouvement) il faut une commande, un moteur, qui met votre corps en mouvement. Cherchez ce moteur pour chaque déplacement (mouvement) que vous ferez dans les Kihon, les Yakusoku Kumite, les Katas...Pourquoi d'un instant où vous êtes immobile, vous pouvez soudainement passer à un mouvement rapide et en accélération pour arriver au Kime en fin de mouvement et en position « Zanchin ». N'oubliez pas non plus que votre poids joue un rôle important dans les déplacements : il en est un frein mais aussi une source de puissance extraordinaire.

Kamigaito Sensei parle souvent de la force de gravité, de l'énergie potentielle (différence de hauteur), de la force d'inertie....Maître Hironori Ohtsuka, le fondateur, dit que ce ne sont pas les jambes qui portent le corps mais que c'est le corps lui-même...

Recherchez sincèrement les clés de ce 5^{ème} point. Il est en quelque sorte la synthèse de votre Karaté.

Pour le 6^{ème} point, les Taisabaki, l'application des 5 premiers points vous permettront de travailler les Taisabaki de façon efficace et à bon escient.

Les Taisabaki vous permettent un travail d'esquive pour éviter de recevoir violemment les coups de votre partenaire, vous permettent d'utiliser sa puissance, sa force, sa vitesse, son déplacement à votre avantage. Kamigaito Sensei disait aussi qu'il n'y a pas de techniques pures de défense en Wado-Ryu dans les Yakusoku Kumite, dans les combats. Chaque

défense doit en fait contenir le germe de votre attaque. Les Taisabaki vous aideront à garder l'initiative du combat.

Ces 6 points, et particulièrement le 6^{ème} point les Taisabaki, se retrouvent également très bien illustrés dans le Renzoku Kumite N°1 de Kamigaito Sensei. Lorsque vous vous exercerez à ce Kumite, ayez toujours présents à l'esprit et dans votre corps ces 6 points.

Vous verrez que lorsque ces 6 points se trouveront naturellement dans votre Karaté, celui-ci sera tout autre. Comme Kamigaito Sensei dit dans un de ces livres :

« vous vous déplacerez dans un monde que les autres ne peuvent pas imaginer »

Le travail assidu de ces 6 points vous fera découvrir à nouveau et sous un jour nouveau, toutes les techniques, les Katas, le Kihon... que vous avez apprises.

Cela étant dit, je dois revenir cependant au début de ce message.

Il est très important de vouloir se parfaire (c'est-à-dire progresser de jour en jour). Cela ne se fait pas uniquement par intuition, talent, volonté ou en suivant un bon enseignement.

Cela doit venir de vous-même également par un travail assidu de recherche de la compréhension des techniques pratiquées. Et pour cela il vous faut lire et relire et relire encore (je crois que je l'ai déjà dit et redit et redit ?!) les livres (Manuel de Karaté Wado-Ryu pour moniteur) de Kamigaito Sensei :

- Volume 1 : WADO
- Volume 2 : KIHON...etc...
- Volume 3 : KATA – 5 Pin-an
- Volume 4 : KATAS SUPERIEURS - KUSHANKU – NAIHANCHI – SEISHAN - CHINTO
- Volume 5 : YAKUSOKU KUMITE FONDAMENTAUX
- Volume 6 : SHIAI

Sur base de cette lecture, vous aurez nombre de réponse à vos questions, vous aurez nombre d'essais et erreurs à entreprendre dans votre pratique du Karaté. Au fil des ans, vous vous apercevrez que les phrases de ces livres vous disent des choses nouvelles car votre Karaté évoluant, votre sensibilité sur tel et tel point sera différente et le même texte lu et relu vous fera encore découvrir de formidables éléments. Etendez aussi vos lectures à d'autres livres de Karaté, de Judo, de Taiji...(sans oublier le livre de Jean-Maurice Huart sur le NIPPON KEMPO)

Nombre de questions y trouveront leur réponse comme par exemple

- Dois-je utiliser les hanches dans Tobikomi Zuki ?
- Pourquoi ai-je l'impression de ne plus évoluer alors que je m'entraîne assidûment ?...

Bonne continuation

Xavier WISPENNINCKX

Plus d'informations, photos et vidéos sur :

www.wado-kamigaito-ryu.be