

OPMERKINGEN BIJ HET VERDIEPEN IN WADO RYU (24 mei 2018)

Door Xavier Wispenninckx

In de studie van het Wado-Ryu trachten we verschillende technieken te leren, zoals:

- handtechnieken
- voettechnieken
- verdedigingstechnieken
- Kihon
- Kata
- Kumite
- ...

Deze studie is lang en kan meer en meer in de diepte gaan.

Op een bepaald punt in deze studie moet Wado-Ryu vanuit andere invalshoeken worden benaderd.

Met andere woorden, we moeten niet doorgaan met het vergroten van de hoeveelheid technieken, Kata, Kumite, ... maar we moeten ons concentreren op enkele essentiële elementen die alleen na vele jaren van oefenen ons eigen gemaakt kunnen worden.

Tot 2de of 3de dan, heb je ernaar gestreefd om de bovengenoemde technieken te leren, deel te nemen aan stages, wedstrijden, ... Daarna maken sommigen de keuze om op deze manier door te gaan en leren zo nieuwe technieken, nieuwe Yakusoku Kumites, nieuwe Kata's. Zij zullen de ene of de andere nieuwe karatemeester volgen. Samengevat, zij zullen hun hele Karateka-carrière "leerlingen" blijven, zij zullen hun zoektocht en persoonlijke evolutie niet zelf in handen nemen.

Anderen in onze groep hebben ervoor gekozen hun Wado-Ryu Karate te verdiepen door vooral iedere woensdag individueel te trainen en dit gedurende tientallen jaren. Daarnaast bleven zij aanwezig in de clubs, tijdens de stages...

Deze nota is in het bijzonder geschreven voor de nieuwe 2de, 3de, 4de en 5de dan- graden en het is ook voor hen dat de stages van december 2017 tot juni 2018 werden georganiseerd.

Ik hoop van harte aan hun nieuwe impulsen te geven ter ondersteuning van hun motivatie en hun onderzoek van hun persoonlijke Wado-Ryu Karate.

Hierna de elementen waar ik op gewezen heb tijdens de stages elke tweede zaterdag van de maand 2017-2018:

1. ademhaling en buikspieren
2. souplesse - ontspanning - relaxatie – spiercontractie
3. De focus en de wil (het bewustzijn) van de slag, de verplaatsing, de ontwijking, ... het aanwezig zijn in alles wat we doen.
4. Kime
5. Verplaatsingen
6. Taisabaki

Al deze punten houden verband met het onmisbare en voortdurende werk van het bekken (heupen).

Vanaf nu dien je zonder onderbreking zowel met je geest als met je lichaam bewust te zijn van deze elementen als je een techniek uitvoert, Kihon, Kata of Kumite eigen aan Wado-Ryu.

Deze elementen zullen elkaar constant versterken en je leiden naar het ontdekken van je vermogen, je lichaam, je geest, je hele zelf. Deze elementen zullen je alles opnieuw leren van wat je al wist of dacht te weten.

Voor de eerste twee punten herhaalden we en werkten we aan een belangrijke Kata onderwezen door Kamigaito Sensei: Sanchin Kata (van de Goju Ryu School). Item 2 kan worden onderzocht met een andere Kata die werd onderwezen door Kamigaito Sensei: Tensho Kata (van de Goju Ryu School), evenals Seenchin Kata. De souplesse - de ontspanning van de spieren kunnen onderzocht worden door de oefeningen die Jean-Maurice Huard ons leerde: De autogene relaxatie van Schultz.

Voor punt 3 zal het vooral door de studie van Kihon en Kata zijn dat dit geoefend kan worden. Het beheersen van punt 3 zal tijdens Yakusoku Kumite en Jyu Kumite op de proef worden gesteld. Dit punt lijkt misschien eenvoudig, maar het is misschien één van de moeilijkste en meest belangrijke.

Tot het 4de punt, de Kime, zullen de eerste drie punten je brengen, maar je zal dit met inzicht moeten oefenen, op het juiste moment.

Er is de statische Kime (zonder verplaatsing) die puur academisch is maar die het mogelijk maakt om dit te trainen, om dit te begrijpen. De herhaling van Tsukis in de Naihanchi-dachi (Sonobazuki) positie is een van de sleutels voor het werken met het bekken, de abdominale samentrekking en Kime. Deze statische Kime kan worden gezocht voor zowel handaanvallen, voetaanvallen, ... als voor verdedigingen. De Kata Naihanchi is een tweede sleutel, hoewel hier verplaatsingen bijkomen.

Er is vooral de Kime in verplaatsing en dat vereist werken aan het 5de punt.

Het 5de punt, de verplaatsingen; deze zijn zeer talrijk en zij zijn de ziel van Wado-Ryu. Dit punt (zoals de andere punten eerder vermeld) is zo omvattend dat ik slechts enkele facetten zal aanhalen. Om te beginnen: de verplaatsing is slecht één zijde, rust is de andere zijde van dezelfde medaille. Kamigaito Sensei leert ons dat Kamae onbeweeglijk is, maar dat deze alle elementen van beweging (verplaatsing) bevat. Hij zegt: "De beweging (verplaatsing) zit in de onbeweeglijkheid en de onbeweeglijkheid zit in de beweging (verplaatsing)." Dit geldt voor al je verplaatsingen, hetzij in Kihon, Yakusoku Kumite, Kata, vechten, ... Zonder onderbreking dien je rust te vinden in de verplaatsing, dien je in beweging te zijn als je in rust bent. Dit zal je helpen om de "Zanchin-geest" te bereiken na een techniek van aanval, verdediging, verplaatsing, rotatie, ... Je zult op elk moment "klaar" zijn.

De eerste drie punten zullen je veel helpen. Om zich te verplaatsen (te bewegen) heb je een intentie nodig, een motor, die je lichaam in beweging zet. Zoek naar deze motor voor elke beweging die je maakt in Kihon, Yakusoku Kumite, Kata, ... Waarom kan je vanuit stilstand plotseling overgaan naar een snelle en een versnellende beweging om zo uiteindelijk Kime te bereiken in "Zanchin-positie". Vergeet niet dat je gewicht een belangrijke rol speelt in de bewegingen: het is een rem maar ook een bron van buitengewone kracht. Kamigaito Sensei spreekt vaak over de zwaartekracht, de potentiële energie (hoogteverschil), de kracht van de inertie... Meester Hironori Ohtsuka, de oprichter, zegt dat het niet de benen zijn die het lichaam dragen, maar dat het het lichaam zelf is...

Zoek oprecht naar de sleutels tot dit vijfde punt. Het is op een bepaalde manier de synthese van je Karate.

Voor het 6de punt, de Taisabaki, zal de toepassing van de eerste 5 punten je toelaten om aan Taisabaki efficiënt en verstandig te werken. Taisabaki laat een ontwijking toe die het hard opvangen van de stoten van je tegenstrever vermijdt, zodat je zijn/haar inzet, zijn/haar kracht, zijn/haar snelheid en beweging in je voordeel kunt gebruiken. Kamigaito Sensei zei ook dat er geen pure verdedigingstechnieken zijn in Wado-Ryu in Yakusoku Kumite, in gevechten. Elke verdediging moet eigenlijk de kiem van je aanval bevatten. Taisabaki helpt je om het initiatief van het gevecht te houden.

Deze 6 punten, en vooral het 6de punt Taisabaki, zijn ook zeer goed geïllustreerd in Renzoku Kumite Nr 1 van Kamigaito Sensei. Wees bij het beoefenen van deze Kumite altijd zowel in je geest als in je lichaam bewust van deze 6 punten.

Je zult zien dat wanneer deze 6 punten van nature in je Karate zitten, deze heel anders zal zijn. Zoals Kamigaito Sensei zegt in een van deze boeken:

"Je zult je verplaatsen in een wereld die anderen zich niet kunnen voorstellen."

Het toegewijde werk aan deze 6 punten zal je opnieuw en in een nieuw licht alle technieken, Kata, Kihon, ... die je hebt geleerd, laten herontdekken,

Dit gezegd, dien ik terug te keren naar het begin van dit bericht.

Het is heel belangrijk om jezelf te willen perfectioneren (dat wil zeggen om van dag tot dag te vorderen). Dit wordt niet alleen gedaan door intuïtie, talent, wil of na goed onderricht.

Het moet ook van jou komen door hard te zoeken naar inzicht in de toegepaste technieken. En daarom moet je de boeken (Handleiding Karate Wado-Ryu voor lesgevers) van Kamigaito Sensei opnieuw lezen en herlezen (Ik geloof dat ik dit al heb gezegd en herhaald en herhaal?!):

- Deel 1: WADO
- Deel 2: KIHON ... enz ...
- Deel 3: KATA - 5 Pin-an
- Deel 4: KATAS SUPERIORS - KUSHANKU - NAIHANCHI - SEISHAN – CHINTO
- Deel 5: YAKUSOKU KUMITE FUNDAMENTALS
- Deel 6: SHIAI

Door deze studie vind je een aantal antwoorden op je vragen, je Karate-oefening zal gepaard gaan met heel wat vallen en opstaan. Door de jaren heen zul je merken dat de zinnen in deze boeken je nieuwe dingen vertellen omdat je Karate evolueert, je

gevoeligheid op dit en dat punt anders zijn en dezelfde tekst die je opnieuw leest en herleest nog steeds geweldige elementen ontsluit. Voeg aan je lectuur ook andere boeken van Karate, Judo, Taiji, ... (zonder het boek van Jean- Maurice Huard over NIPPON KEMPO te vergeten).

Vele vragen zullen hun antwoord vinden, bijvoorbeeld:

- Moet ik de heupen in Tobikomi Zuki gebruiken?
- Waarom voel ik dat ik niet evolueer terwijl ik hard train?
- ...

Goede volharding,

Xavier WISPENNINCKX

Meer informatie, foto's en video's op:

www.wado-kamigaito-ryu.be