

KIOTSUKE YOI (I) (II-1) (II-2)

Voor degenen die hun beoefening van NAIHANCHI Kata in het bijzonder en hun Wado-Ryu Karate in het algemeen willen verbeteren.

NAIHANCHI

- Voorwoord
- NAIHANCHI DACHI in het boek “HOGERE Kata’s” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Opmerkingen over NAIHANCHI Kata in het boek “Kata, 5 PINAN” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Opmerkingen over HOGERE Kata’s in het boek “HOGERE Kata’s” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Opmerkingen over KOSHI-NO-KIRI in het boek “WADO 1” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Videos Naihanchi Kata

Pour ceux qui veulent améliorer leur pratique du Kata NAIHANCHI en particuliers et leur Karaté Wado-Ryu en général.

- Préface
- NAIHANCHI DACHI dans le livre “Katas SUPERIEURS” par Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Remarques sur le Kata NAIHANCHI dans le livre “Kata, 5 PINAN” par Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Remarques sur les Kata supérieurs dans le livre “Katas SUPERIEURS” par Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Remarques sur KOSHI-NO-KIRI dans le livre “WADO 1” par Kamigaito Yoshikazu Sensei.
- Videos Naihanchi Kata

Voorwoord

Tijdens een gesprek met Pieter Vandenhout tijdens de Wado-Ryu training afgelopen woensdag 13 oktober 2021, zag ik zijn oprechte en groeiende interesse in Kata Naihanchi.

We herhaalden de Kata Naihanchi vele malen tijdens de individuele trainingen op woensdag in Leuven en de kampen op de tweede zaterdag van de maand ook in Leuven.

De enige manier om te evolueren in Kata Naihanchi is door eraan te werken en het keer op keer te herhalen.

Ohtsuka Hironori Sensei, de oprichter van Wado-Ryu, maakte er zijn favoriete Kata van, maar benadrukte dat zelfs een leven lang niet genoeg zou zijn om het te perfectioneren.

Dus laten we oprecht vergeten om de perfectie van deze Kata Naihanchi te willen bereiken, maar laten we proberen er constant aan te werken, bijna elke training, bijna elke dag ...

Deze schijnbaar zeer eenvoudige Kata Naihanchi is gebaseerd op enkele fundamentele principes die Meester Ohtsuka Hironori ontwikkelde tijdens zijn Karateka carrière.

Deze leefregels werden ons doorgegeven door Meester Kamigaito Yoshikazu via zijn vele cursussen en trainingen in België en via zijn "Karate Handleiding voor Lesgevers in 6 volumes".

Ik heb hier een aantal van deze elementen opgenomen en ik hoop dat ze uw aandacht kunnen vasthouden tijdens uw onderzoek in het werk van Kata Naihanchi.

Ik heb met opzet geen rekening gehouden met de aantekeningen gemaakt van verschillende vertalingen van het boek van Meester Ohtsuka Hironori, omdat ik niet zeker ben van alle vertalingen in de verschillende talen. Dit kan misschien het onderwerp zijn van een toekomstig artikel.

Als extra elementen voor je onderzoek heb ik video's geselecteerd met de Kata Naihanchi en uitgevoerd door grote Meesters, waaronder de oprichter Master Ohtsuka Hironori en Master Kamigaito Yoshikazu.

Goed lezen, goed inzicht en vooral goed eraan werken...

Xavier Wispenninckx, 22 October 2021
admin@wado-kamigaito-ryu.be

Voor degenen die hun beoefening van NAIHANCHI Kata in het bijzonder en hun Wado-Ryu Karate in het algemeen willen verbeteren.

NAIHANCHI DACHI in het boek “HOGERE Kata’s” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.

“De spreiding van de benen is gelijk aan de lengte van het scheenbeen (plus precies de hoogte van de knie) plus de breedte van twee vuisten. De voeten zijn een beetje naar binnen gedraaid, de knieën, die een beetje gebogen zijn, worden lichtjes naar buiten gespreid. Verlaag uw lichaamsswaartepunt en houdt het steeds op dezelfde hoogte.”

Opmerkingen over NAIHANCHI Kata in het boek “Kata, 5 PINAN” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.

“Na KU-SHAN-KU komt NAIHANCHI. Hier gaat het om het bestuderen van bewegingen die uitgevoerd worden vertrekkende van een houding die eigen is aan het karate en dewelke men nergens terugvindt in de traditionele Japanse vechtkunsten (4). De meest verspreide versie van deze KATA is deze van de stijl van MEESTER ITOSU; nu beoefent men hem echter volgens de SHIKO DACHI houding die eigen is aan SUMO. Dit was nochtans oorspronkelijk het geval niet. Niettegenstaande de buitensporigheden van MEESTER ITOSU werd deze KATA beoefend in een houding eigen aan karate en waarvan ik hierboven gewag heb gemaakt.

De FUMIKOM-bewegingen (5) werden minder vaak uitgevoerd en dan alleen nog op het moment van de zijdelingse verplaatsingen. Het schijnt dat MEESTER ITOSU deze versie heeft aangenomen om reden van zijn lichaamsbouw, want hij was een man van grote gestalte, zeer sterk en hij bezat een spierkracht buiten het normale.

Indien men de aan NAIHANCHI eigen houding verwaarloost om deze van SHIKO DACHI aan te nemen, verliest deze KATA zijn wezenlijk doel en heeft hij geen enkel effect. Om zich te trainen in het uitvoeren van FUMIKOMI vanuit SHIKO DACHI, kan men evengoed de FUMIKOMI van SUMO toepassen (6). Iedere KATA heeft zijn technische bijzonderheden en men moet er zich toe verbinden om ze in alle ernst te bestuderen.

Ik neem de NAIHANCHI over van een expert MATSUMURA genaamd, een inwoner van TOMARI (een streek in Okinawa). Men zegt dat deze KATA zo moeilijk is dat niemand hem perfect kan kennen, al zou hij er zich tot aan zijn dood op toeleggen. Deze KATA wordt steeds moeilijker in de mate men er zich in verdiept, maar hij geeft een onuitputtelijk genoeg. Hij bevat ook enkele basistechnieken die onontbeerlijk zijn bij het aanleren van bepaalde technieken en hun toepassingen.

Het schijnt dat bepaalde karateka's uit de aristocratie van SHURI (een andere streek in Okinawa) deze KATA minachtten en hem beschouwden als een KATA van de lagere volksklasse of van de boeren. Zelfs indien dit het geval is, ben ik van oordeel dat wat goed is, goed blijft en heb ik er mijn voorkeur aan gegeven.

In deze soort zijn er 3 KATA'S, te weten NAIHANCHI SHODAN (de eerste), NIDAN (de tweede) en SANDAN (de derde) zoals in de stijl van MEESTER ITOSU, maar enkel de eerste is noodzakelijk omdat het eigenlijke doel van NAIHANCHI is de positie eigen aan deze KATA te bewaren, terwijl men gebruik maakt van de **“KOSHI NO KIRI” (een uitdrukking afgeleid van “KOSHI O KIRU”): al schokkend de heupen draaien = tourner les hanches de façon saccadée**) die niet toegepast wordt in de 2de en 3de NAIHANCHI.

Daarna begint men de studie van SEISHAN. In deze KATA gaat men over tot de toepassing van de NAIHANCHI-houding om zich te verplaatsen in de 4 richtingen met soepelheid en lichtheid

Uiteindelijk past men de resultaten van de studie van KU SHAN KU en SEISHAN toe, op de studie van CHINTO. Men zou kunnen stellen dat het voldoende is perfect CHINTO te beheersen; de andere KATA'S kunnen beschouwd worden als middel om tot CHINTO te komen.

(4) Hier maakt MEESTER OTSUKA een onderscheid tussen de japanse traditionele vechtkunsten en deze van Okinawa, die rechtstreekse invloed van China ondergingen.

(5) Een soort voettechniek: een verpletterende stoot naar de grond met de onderkant van de hiel of met de snijkant van de voet (SOKUTO)

(6) Zinsspel op de training en ritueel van SUMO, waarvan één van de fasen SHIKO O FUMU (de SHIKO verpletteren) wordt genoemd. Het is een bekende gebaar door hetwelk de SUMOTORI met zijn volle gewicht het been tegen de grond zet bij het begin van de aanval.”

**Opmerkingen over HOGERE Kata's in het boek “HOGERE Kata's”
door Kamigaito Yoshikazu Sensei.**

“Het hier voorliggende werk is het tweede deel van de commentaar op de KATA'S. Met de vijf PIN-AN, vormen deze negen KATA'S officieel het geheel van KATA'S van onze WADO-RYU school.

Op een gunstig ogenblik zou ik er echter nog bepaalde andere willen voorstellen, die tot verschillende scholen behoren. Want een fel verspreid denkbeeld in Europa wil laten geloven dat zij die de meeste technieken kennen de “ experts” zijn; ik zou hier dus niet ineens kunnen tegen optornen. Anderzijds is MEESTER OTSUKA, de grondlegger van onze school, zelf door een periode gegaan, waarin hij een vijftiental KATA'S, waaronder BASSAI, WANSHU...enz. beproefde. (•••)

We gaan zogenaamd een soort evolutie volgen van al die KATA'S om de individuele evolutie gelijkend op die van een embryo te vervolledigen.

In ieder geval is de wereld van de 9 KATA'S voor het ogenblik en zoals U het kan lezen in het voorwoord van het voorgaande deel, een wereld waarin alle elementen nauw met elkaar verbonden zijn of anders gezegd: het is een gesloten wereld. De KATA'S zoals BASSAI, WANSHU... enz., dewelke de WADO-RYU leerlingen van weleer bestudeerden, kunnen in deze wereld geen plaats vinden. Niettemin hoop ik dat men andere KATA'S kan aanleren en dat men, door ze te vergelijken met de WADO-RYU-KATA's, men de ware zin van deze laatsten kan vatten.

Men herkent het uitmuntende karakter van de WADO-RYU-KATA'S in vergelijking met deze van de andere scholen, door de volgende punten:

Eerst en vooral bestaan in WADO-RYU de KATA'S, zoals een dans, onafhankelijk van elke zin of doel. Uiteindelijk is het uzelf die een doel moet geven aan iedere fase en er aldus een lichte wijziging moet aanbrengen, naargelang dit doel. Ik benadruk hier enkel een raadgeving van de stichter zelf, hoewel hij er deze mening niet altijd op nahield. Zo gebeurde het dat ik mij in een detail van een KATA vergiste. De Meester vroeg mij dan de verklaring van mijn beweging en ik antwoordde hem. Hij verbeterde mij dan lichtjes volgens mijn antwoord en helemaal anders dan de normale KATA.

Vooraf in de individuele training kunnen verschillende technieken met meer vrijheid en eigen initiatief geoefend worden. Onze school is immers nog zeer jong en vitaal.

Ten tweede : men heeft een soort dialektiek nodig om de ontwikkelingen te begrijpen in het geheel van de 9 KATA'S. KUSHANKU vertegenwoordigt de toepassing of de ontwikkeling van de 5 PIN-AN; SEISHAN deze van NAIHANCHI. Deze twee categorieën van KATA'S steunen echter niet op dezelfde basis. In de wereld van de PIN-AN en KUSHANKU wordt de verplaatsing van het lichaam (en het veranderen van richting van de bewegingen) rechtstreeks gekoppeld aan bewegingen van aanval of verdediging. Anderzijds houdt het principe van NAIHANCHI en van het eerste deel van SEISHAN in dat men energieën zoals inertiekracht (traagheidskracht) en middelpuntvliedende kracht (centrifugale kracht) niet aanwendt; anders gezegd, deze twee laatste KATA'S bevatten vele bewegingen die alleen met de armen of met de bovenste helft van het lichaam worden uitgevoerd.

Deze laatste houding vormt voor de beoefenaars van de PIN-AN en KUSHANKU een soort van uitdaging en men dient een middel te vinden om deze beide tendensen te versmelten en alzo het niveau van CHINTO te bereiken. Hiervoor mag men toch niet te gemakkelijk deze beide tegengestelde werelden met elkaar vermengen, noch toegevingen doen om de ene wereld aan de andere aan te passen.

Hier is een vooruitgang nodig die van een andere aard is dan de vermeerdering van snierkracht of van bewegingssnelheid.

Deze fase zou men kunnen vergelijken met het verschijnsel van de gedaanteverwisseling bij de insecten. Meer nog, deze fase heeft iets van een rusttoestand zoals het gistingsproces van druivensap tot wijn, in het vat. In ieder geval moeten zij die de voornaamste bewegingen van de 5 PIN-AN niet voldoende beheersen, niet te vlug willen overgaan tot de lichtere en snellere bewegingen van KUSHANKU; met des te meer reden moeten zij het domein van NAIHANCHI-SEISHAN niet betreden, hetgeen hun PIN-AN en KUSHANKU zou kunnen verknoeien. Maar ook CHINTO is geen doel op zichzelf; CHINTO is eveneens een etappe in uw karateloopbaan, want de gevechten en de KIHON van hen die CHINTO hebben bestudeerd moeten verschillen van de gevechten en de KIHON van hen die alleen de PIN-AN bestudeerd hebben.

Men moet dan ook opnieuw beginnen en zoals een beginneling weer opklimmen naar KIHON, want men dient de harmonie tussen alle bewegingen of alle technieken te vinden.

Deze kringloop is oneindig en eens dat men in deze wereld van dialektische ontwikkeling is gestapt kan men zich niet gemakkelijk weer uit deze spiraal terugtrekken. Men zit als het ware in een maalstroom ingesloten en men moet hierin werken tot aan zijn laatste dag zoals een echte BUDOKA.

Altijd moet men op zoek zijn naar de harmonie tussen de verschillende aspecten van het karate.

Zo zijn er bijvoorbeeld karateka's die hun harmonie verbreken doordat zij te fel op één domein vooruitgang maken zoals de competitie, het vrije vechten, de KATA's of soms wel het

reële gevecht. Hoe groter de vooruitgang is in één enkele richting, des te onsamenhangend is het uiteindelijk resultaat.

In ieder geval moet iemands karate voortdurend evolueren in de mate van zijn ondervinding, van zijn ouderdom of van de tendens van de periode waarin hij zich bevindt.

Volgens een oude oosterse traditie, stijgt een slang die gedurende 1000 jaar in een moeras woont met een wervelwind ten hemel en in de vorm van een draak. De draak is in het oosten een heilig dier en symboliseert de gedaanteverandering.

Wij hebben geen enkele nood aan hen die het niet aandurven om zichzelf te veranderen, zelfs in de wereld van de karateka's..”

Opmerkingen over KOSHI-NO-KIRI in het boek “ WADO 1” door Kamigaito Yoshikazu Sensei.

“3° Wanneer u onmiddellijk de arm waarmee u de afweer hebt uitgevoerd wilt gebruiken om in de tegenaanval te gaan of indien u om de één of andere reden vlug het contact met de tegenstander wil verbreken, kan u hem met een kleine snapbeweging wegduwen (cfr. Vol 5 blz. 21 8-1 opm. a) en 22 9-1 opm.a), enz.); op dat moment spelen uw heupen en uw onderbuik een diskrete doch belangrijke rol: het komt erop aan met een snok van de heupen (KOSHI NO KIRI) en het plots spannen van uw buikspieren een korte rukbeweging uit te voeren.

4° Tijdens deze beweging moten uw armen en schouders soepel blijven en vrij zijn van elke merkbare kracht. Om hiertoe te komen dient u ogenblikkelijk alle kracht in de onderbuik te verzamelen om deze dan door uitademing naar hand of voorarm over te brengen; als een soort van mentale kracht (KI).

c) Een vlugge, soepele en massieve slag.

Tijdens dit stadium neigen uw slagen ertoe om kleiner en vlugger te worden, zodat u kunt profiteren van de minste fout of opening in de geest van de tegenstander. Om ditzelfde effect in uw slagen te leggen dient u uw slagen te versnellen en de concentratie van uw kracht, evenrijdig met de inkorting van het traject van uw slag of lichaam, te verhogen. Daartoe gebruikt u vinniger heupbewegingen (KOSHI NO KIRI) en terzelfde tijd tracht u voordeel te halen uit elke verplaatsing (hetzij horizontaal, hetzij vertikaal) van het zwaartepunt, om uw slag te versnellen.

Deze manier van TSUKI of KERI is in de ogen van de toeschouwers slechts een zeer lichte en vlugge slag, tenminste als men geen aandacht schenkt aan de luchttrillingen voortgebracht door de KIME; in werkelijkheid is het een zeer massieve slag en men zal er zich rekenschap van geven wanneer men hem bijvoorbeeld moet afweren tijdens het geregeld gevecht. Voor meer uitleg kan u de vorige paragraaf herlezen.

De KIME wordt slechts gevoeld op het moment van contact met de afwerende arm, alsof dit contact een gekonditioneerde reflex in werking stelt. De armspieren van de aanvaller verharderen in een fractie van een seconde om hun kracht te concentreren, zodoende vangen zij de schok op en wekken een doordringende energie op.

De buikspieren en de buikademhaling spelen een belangrijke rol in het ontwikkelen van de slagkracht. Het is door het oefenen op de MAKIWARA dat men deze leert ontwikkelen.”

Videos Naihanchi Kata

Het doel van deze video's is niet om je te laten imiteren. Laten we de imitatie overlaten aan de mime specialisten.

Misschien brengen deze video's je een bepaald element, misschien niet.

Het belangrijkste is weer je eigen werk.

Hironori Ohtsuka Meijin - Naihanchi kata

<https://www.youtube.com/watch?v=BjYx4IHS87k>

Hironori Otsuka Founder of Wado Ryu Teaching Naihanchi Kata

https://www.youtube.com/watch?v=0ULrAnA_Lk

Hironori Otsuka - Kata 7 - Naihanchi

<https://www.youtube.com/watch?v=LxmT79I5VfU>

Wadō-ryū Karate 和道流 | Hironori Otsuka ~ Naihanchi Kata

<https://www.youtube.com/watch?v=c5yfhAMkW0>

Naihanchi Yoshikazu Kamigaito Sensei

<https://www.youtube.com/watch?v=XMdBk5YwAQk>

<https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-katas-superieurs-wado-ryu-videos/>

Wado Kata Naifanchi Suzuki Tatsuo

<https://www.youtube.com/watch?v=41fKzdRPYyM>

Naihanchi Wado Ryu Jean Maurice Huard

<https://www.youtube.com/watch?v=qKjsviYwzO4>

<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/04/Naihanchi-Wado-Ryu-Jean-Maurice-Huard.mp4>



Préface

Lors d'un entretien avec Pieter Vandenhout pendant l'entraînement Wado-Ryu du mercredi dernier 13 octobre 2021, j'ai vu son intérêt sincère et croissant pour le Kata Naihanchi.

Nous avons répété maintes fois le Kata Naihanchi pendant les entraînements individuels du mercredi à Leuven et les stages du deuxième samedi du mois aussi à Leuven.

La seule façon d'évoluer dans le Kata Naihanchi est de le travailler et de le répéter maintes et maintes fois

Ohtsuka Hironori Sensei, le fondateur du Wado-Ryu, en a fait son Kata préféré mais a souligné que même une vie entière ne suffirait pas pour le parfaire.

Oublions donc sincèrement de vouloir arriver à la perfection de ce Kata Naihanchi mais efforçons-nous de le travailler sans cesse, quasi à chaque entraînement, quasi chaque jour...

Ce Kata Naihanchi apparemment très simple repose sur quelques fondements et principes que le Maître Ohtsuka Hironori a développé lors de sa carrière de Karatéka.

Ces préceptes nous ont été transmis par Maître Kamigaito Yoshikazu (lui-même les a reçus de Maître Ohtsuka Hironori) via ses nombreux stages et entraînements en Belgique ainsi que via ses « Manuels de Karaté pour Moniteur en 6 volumes ».

J'ai repris ici certains de ces éléments et j'espère que ceux-ci pourront retenir votre attention lors de votre recherche dans le travail du Kata Naihanchi.

Je n'ai volontairement pas repris de notes émanant de différentes traductions du livre de Maître Ohtsuka Hironori car je ne suis pas certain de toutes les traductions en différentes langues qui en ont été faites. Ceci fera l'objet peut-être d'un article futur.

Comme éléments supplémentaires pour votre recherche, j'ai sélectionné des vidéos reprenant le Kata Naihanchi et effectué par de grand Maître dont le fondateur Maître Ohtsuka Hironori et Maître Kamigaito Yoshikazu.

Bonne lecture, bonne vision et surtout bon travail...

Xavier Wispenninckx, 22 octobre 2021
admin@wado-kamigaito-ryu.be

Pour ceux qui veulent améliorer leur pratique du Kata NAIHANCHI en particuliers et leur Karaté Wado-Ryu en général.

NAIHANCHI DACHI dans le livre "Katas SUPERIEURS" par Kamigaito Yoshikazu Sensei.

« L'écartement des pieds est égal à la longueur du tibia (plus exactement la hauteur du genou) plus la largeur de deux poings. Les pieds sont un peu tournés vers l'intérieur ; les genoux quelque peu fléchis sont légèrement écartés à l'extérieur. Abaissez votre centre de gravité et conservez-le toujours au même niveau. »

Remarques sur le Kata NAIHANCHI dans le livre "Kata, 5 PINAN" Par Kamigaito Yoshikazu Sensei.

« Après KU-SHAN-KU vient ensuite NAIHANCHI.

Ici, il s'agit d'étudier des mouvements exécutés à partir d'une attitude propre au karaté et qu'on ne retrouve pas dans les arts martiaux japonais traditionnels (4). La version la plus répandue de ce Kata est celle du style du Maître ITOSU; cependant, on le pratique actuellement d'une manière tout à fait déformée suivant l'attitude SHIKO DACHI propre au SUMO. Ce n'était pourtant pas le cas à l'origine; malgré les extravagances du Maître ITOSU, ce Kata se pratiquait dans l'attitude propre au karaté dont j'ai parlé plus haut.

Les mouvements de FUMIKOMI (5) étaient moins fréquemment exécutés et ne l'étaient qu'au moment des déplacements latéraux. Il paraît que Maître ITOSU a adopté cette version en raison de sa morphologie. C'était en effet un homme de haute taille, très puissant et possédant une force musculaire hors du commun.

Si l'on néglige la posture propre à NAIHANCHI pour adopter celle de SHIKO DACHI, ce Kata perd son but essentiel et n'apporte aucun effet.

Pour s'entraîner à exécuter FUMIKOMI à partir de SHIKO DACHI, autant pratiquer le FUMIKOMI du SUMO (6). Chaque Kata a ses particularités techniques et il faut s'attacher à les étudier en toute sincérité.

J'adopte le NAIHANCHI d'un expert nommé MATSUMURA, originaire de TOMARI (une région d'Okinawa). On dit que ce Kata est si difficile que personne ne peut le connaître parfaitement, même en s'y consacrant jusqu'à la mort. Ce Kata devient de plus en plus difficile à mesure qu'on l'approfondit mais il a une saveur exquise dont on peut jouir sans fin. Il contient aussi quelques mouvements de base indispensables à l'apprentissage de certaines techniques et de leurs applications.

Il paraît que certains karatékas de l'aristocratie de SHURI (autre région d'Okinawa) méprisaient ce Kata et le considéraient comme un Kata de la plèbe ou de la paysannerie. Même si c'est le cas, je suis d'avis que ce qui est bon reste bon et je lui ai donné ma préférence.

Dans ce genre, il y a trois Katas ... à savoir :

NAIHANCHI SHODAN (premier), NIDAN (deuxième) et SANDAN (troisième) comme dans le style du Maître ITOSU ... mais seul le premier est nécessaire parce que le but essentiel de NAIHANCHI est de faire garder la position propre à ce Kata en utilisant le "KOSHI NO KIRI" (expression dérivée de KOSHI O KIRU : tourner les hanches de façon saccadée), ce qui n'est guère d'application dans le deuxième et le troisième NAIHANCHI.

Ensuite on entre dans l'étude de SEISHAN. Dans ce Kata, on passe à l'application de la posture de NAIHANCHI pour se déplacer dans les quatre directions avec souplesse et légèreté. Enfin, on applique les résultats de l'étude de KU SHAN KU et SEISHAN à l'étude de CHINTO. On pourrait dire qu'il suffit de posséder parfaitement CHINTO, les autres Katas pouvant être considérés comme des moyens pour arriver à CHINTO.

(4) Ici, Maître OTSUKA distingue les arts martiaux japonais traditionnels d'avec ceux d'Okinawa qui subissaient directement l'influence de la Chine.

(5) Une sorte de technique de pied : coup écrasant au sol porté avec la semelle du talon ou avec le sabre de pied (SOKUTO).

(6) Allusion à l'entraînement et au rituel du SUMO dont une des phases est appelée SHIKO O FUMU (« écraser le SHIKO ») ; c'est le geste connu par lequel le SUMOTORI abat sa jambe de tout son poids sur le sol au début de l'assaut. »

**Remarques sur les Kata supérieurs dans le livre "Katas SUPERIEURS"
Par Kamigaito Yoshikazu Sensei.**

« Avec les cinq PIN-AN, ces neuf Katas représentent officiellement l'ensemble des Katas de notre école Wadô-Ryû. Mais je voudrais, au moment favorable, en présenter certains autres appartenant à différentes écoles. En effet, un concept largement répandu en Europe tend à faire croire que ceux qui connaissent le plus de techniques sont des "experts" ; je ne pourrai donc pas y tenir tête tout d'un coup. D'autre part, Maître OHTSUKA, le fondateur, est lui-même passé par une époque où il essayait une quinzaine de Katas dont entre autres BASSAI, WANSHU ... Nous allons suivre pour ainsi dire une sorte d'évolution des espèces pour accomplir l'évolution individuelle similaire à un embryon.

Mais de toute façon, le monde des neuf Katas est ... pour le moment et ainsi que vous pourriez le lire dans la préface du tome précédent ... un monde dont les éléments sont étroitement liés ; autrement dit, c'est un monde fermé.

Des Katas tels que BASSAI, WANSHU ... que les disciples du Wadô-Ryû avaient jadis étudiés, ne peuvent se trouver une place à l'intérieur de ce monde. J'espère cependant que l'on puisse étudier d'autres Katas en les comparant avec ceux du Wadô-Ryû afin de saisir le vrai sens du Wadô-Ryû.

Le caractère éminent des Katas Wadô-Ryû par comparaison à ceux des autres écoles peut notamment se reconnaître aux deux points suivants :

Premièrement, au Wadô-Ryû, les Katas existent à priori indépendamment de tous les sens et des buts comme une danse. C'est finalement vous qui devez donner un but à chaque temps et en conséquence y apporter une modification légère suivant ce but.

Je me borne à souligner un avis du fondateur quoiqu'il n'insiste pas toujours sur cette opinion. Il m'est arrivé de me tromper dans un détail d'un Kata. Le Maître m'a demandé l'explication de mon mouvement et j'y ai répondu. Il m'a alors légèrement corrigé selon ma réponse et fort différemment du Kata normal.

A l'entraînement individuel notamment, beaucoup de techniques peuvent se travailler avec plus de liberté, avec sa propre initiative. Notre école est encore jeune et vivante.

Deuxièmement, il faut une sorte de dialectique pour comprendre les évolutions tout au long des neuf Katas.

KUSHANKU représente l'application ou l'évolution des cinq PINAN ; SEISHAN celle de NAIHANCHI. Mais ces deux catégories de Katas ne reposent pas sur la même base.

Dans le monde des PIN-AN et de KUSHANKU, le déplacement du corps (et le changement de l'orientation des mouvements) se couple directement avec les activités de défense ou d'attaque. D'autre part, le concept de NAIHANCHI et de la première moitié de SEISHAN implique de ne pas utiliser les énergies telles que la force d'inertie et la force centrifuge.

Autrement dit, ces deux derniers Katas contiennent beaucoup de mouvements exécutés uniquement avec les bras ou avec la moitié supérieure du corps.

Cette dernière attitude constitue en quelque sorte un défi pour les pratiquants des PIN-AN et de KUSHANKU et on doit trouver un moyen de fondre ces deux tendances pour atteindre le niveau de CHINTO. Mais pour cela, il ne faut ... ni mélanger facilement ces deux mondes qui sont contradictoires ... ni faire de compromis en essayant d'accommoder l'un à l'autre.

Il faut ici un progrès qui est, sur la qualité, très différent de l'augmentation de la force musculaire ou de la vitesse des mouvements.

Cette phase pourrait se comparer au phénomène de la métamorphose des insectes. Ou plutôt, il y a là quelques tranquillités, tel le jus de raisin qui fermente en vin dans la cuve. De toute façon, ceux qui ne maîtrisent pas encore suffisamment les mouvements fondamentaux des cinq PIN-AN ne doivent pas se hâter vers les actions plus légères et plus promptes de KUSHANKU ; à plus forte raison, ils ne doivent pas mettre les pieds dans le domaine de NAIHANCHI - SEISHAN (ce qui pourrait gâcher leurs PIN-AN et KUSHANKU).

Mais CHINTO n'est pas non plus une fin en soi ; CHINTO est également une étape de la voie de votre Karaté car les combats et les KIHON de ceux qui ont étudié CHINTO doivent différer des combats et des KIHON de ceux qui ont étudié seulement les PIN-AN.

Il faut donc de nouveau recommencer en remontant au KIHON comme un débutant parce qu'il faut trouver l'harmonie entre tous les mouvements ou toutes les techniques.

Ce cycle est infini et une fois entré dans ce monde de l'évolution dialectique, on ne pourra plus se tirer aisément d'une telle spirale. On est comme enfermé dans un tourbillon et on doit y travailler jusqu'à son dernier jour comme un vrai Budôka.

Il faut toujours rechercher l'harmonie entre les divers aspects du Karaté.

Ainsi par exemple, il y en a qui cassent leur harmonie en progressant trop dans un seul domaine telle la compétition ou le combat libre ou les Katas ou quelque fois les vrais combats. Au plus grand est le progrès dans une seule direction, au plus grand en est le décousu qui en résulte.

De toute façon, le Karaté d'une personne doit évoluer sans cesse à la mesure de son expérience, de son âge ou ... de la tendance de l'époque.

Selon une tradition orientale, un serpent qui habite dans la mare pendant mille ans, monte un jour au ciel avec une trombe et sous la forme d'un dragon. Le dragon est un animal sacré et représente le symbole de la métamorphose en Extrême-Orient.

Nous n'avons aucun besoin de ceux qui n'osent pas se transformer même au monde des Katas de Karaté. »

**Remarques sur KOSHI-NO-KIRI dans le livre “ WADO 1”
par Kamigaito Yoshikazu Sensei.**

Koshi no Kiri, expression dérivée de KOSHI O KIRU = tourner les hanches de façon saccadée

« 3° Si vous voulez utiliser immédiatement en contre-attaque le bras qui vient de parer ou si, pour une autre raison, vous devez le dégager rapidement du contact de l'adversaire, vous pouvez le repousser par un petit mouvement de "snap" ... (cfr. Vol. 5, pp. 21 8-I rem. A et 22 9-I rem. A et etc...) ; à ce moment vos hanches et votre bas-ventre jouent un rôle discret mais important : il s'agit de faire un petit mouvement saccadé, avec un à-coup des hanches (KOSHI NO KIRI) et de contracter vivement les muscles abdominaux.

4° Au cours de ce mouvement, vos bras et vos épaules doivent rester souples et dépourvus de toute force apparente. Pour y arriver, accumulez instantanément toute votre force dans le bas-ventre et transmettez-la par une expiration vers la main ou l'avant-bras comme une sorte d'énergie mentale (Ki).

c) Un coup rapide, souple et massif

Au cours de ce stade, vos mouvements d'attaque tendent à devenir plus petits et plus rapides, de sorte que vous puissiez profiter rapidement du moindre défaut ou de la moindre fissure dans l'esprit de l'adversaire. Pour conserver un effet identique dans les coups, il vous faut accélérer vos coups et y accroître la concentration de votre force proportionnellement au raccourcissement de la trajectoire du coup ou de votre corps.

Vous utiliserez pour ce faire des mouvements de hanches plus vifs (KOSHI NO KIRI) et en même temps vous essaieriez de profiter de tout déplacement (soit horizontal, soit vertical) du centre de gravité que cause votre changement de position pour accélérer votre coup.

Ce genre de TSUKI ou de KERI n'est, pour les spectateurs, qu'un simple coup très léger et très rapide, si du moins on ne prête pas attention aux vibrations de l'air causées par le KIME ; mais en réalité, c'est un coup très massif et l'on s'en rend bien compte quand on doit le balayer dans les exercices de combat réglé par exemple. Pour l'explication de ce coup, on peut se reporter au paragraphe ci-dessus, sans y apporter de modification.

Le KIME ne se fait ressentir qu'au moment du contact avec le bras adverse comme si ce contact déclenchait un réflexe conditionné. Les muscles du bras de l'attaquant durcissent en une fraction de seconde pour concentrer leur force et ainsi résistent au choc et engendrent une énergie de pénétration.

Les muscles abdominaux et la respiration abdominale jouent un rôle important dans le développement de cette puissance de frappe. C'est par l'entraînement au MAKIWARA que l'on découvrira la façon de la produire. »

KIOTSUKE YOI (I) Videos Naihanchi Kata (II-1) (II-2)

Le but de ces vidéos n'est pas de vous amener à imiter. Laissons l'imitation aux spécialistes du mime.

Peut-être ces vidéos vous apporteront un élément particulier, peut-être pas.

L'essentiel à nouveau est votre travail personnel.

Hironori Ohtsuka Meijin - Naihanchi kata

<https://www.youtube.com/watch?v=BjYx4IHS87k>

Hironori Otsuka Founder of Wado Ryu Teaching Naihanchi Kata

https://www.youtube.com/watch?v=_0ULrAnA_Lk

Hironori Otsuka - Kata 7 - Naihanchi

<https://www.youtube.com/watch?v=LxmT79I5VfU>

Wadō-ryū Karate 和道流 | Hironori Otsuka ~ Naihanchi Kata

<https://www.youtube.com/watch?v=c5yfcHAmkWo>

Naihanchi Yoshikazu Kamigaito Sensei

<https://www.youtube.com/watch?v=XMdBk5YwAQk>

<https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-katas-superieurs-wado-ryu-videos/>

Wado Kata Naifanchi Suzuki Tatsuo

<https://www.youtube.com/watch?v=41fKzdRPYyM>

Naihanchi Wado Ryu Jean Maurice Huard

<https://www.youtube.com/watch?v=qKjsviYwzO4>

<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/04/Naihanchi-Wado-Ryu-Jean-Maurice-Huard.mp4>