



KATAS SUPERIEURS

CHINTO



Yoshikazu KAMIGAITO

TABLE DES MATIERES

I. AVANT-PROPOS	4
II. CHINTO	9

www.wado-kamigaito-ryu.be

PREMIERE EDITION (000126)

Cette première édition a été tirée à 200 exemplaires numérotés de 1 à 200.

Droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Texte et illustration de Maître Yoshikazu KAMIGAITO.
Editeur responsable : WADO RYU KAMIGAITO BELGIUM
ASBL Imprimé à Leuven en **avril 1979**.

Correction des textes français et mise en forme par Jean-Maurice HUARD

Nouvelle mise en forme et ajout de quelques illustrations par Paul Gazon dans le plus grand respect des textes et dessins du manuel original pour la lecture via e-books, ordinateurs et tablettes & Edition 2015 dans les Carnets de P-gaz

Cette édition d'avril 2024 ne contient que le Kata CHINTO avec les dessins redisposés : chaque dessin est en vis-à-vis de son commentaire ce qui permettra une étude plus aisée, plus compréhensible mais surtout plus précise de chaque position. De plus le lien entre les positions adjacentes est plus évident aussi.

L'avant-propos du Volume 4 Katas Supérieurs est gardée ici vu son intérêt également pour le Kata CHINTO.

I. AVANT PROPOS

On vous présente ici le deuxième tome du commentaire sur les Katas.

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 PIN-AN ; 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.

A la fin de ces phrases, j'exprime sincèrement mes remerciements à Messieurs ...

DE RIJK André
(Tshinto Karate Klub Leuven),

KEIJERS Peter
(Tshinto Karate Klub Leuven) et

WISPENNINCKX Xavier
(Karaté Club Universitaire de Louvain-La-
Neuve)

qui furent toujours mes meilleurs collaborateurs
par leur aide à la correction des textes français et
néerlandais, la mise en forme et la publication de cette
édition 1979.



II. CHINTO

Remarques préalables : c'est le dernier Kata de Wadô ryû. Accumulez donc tous les résultats de vos exercices et de votre carrière de Karaté.

Corrigez les mouvements du KIHON et des autres Katas et, en même temps, améliorez CHINTO par le perfectionnement du KIHON et des autres Katas. Dans ce sens, l'étude de ce Kata ci n'est qu'une étape du long chemin qui ressemble à un escalier en colimaçon.

KIOTSUKE - MUSUBI DACHI.

(littéralement : garde à vous)

Les talons sont joints, les gros orteils écartés, les mains pendent en face des cuisses. Tirez le menton, mais la nuque doit être verticale et souple. La direction du regard est horizontale et sans but particulier (comme si on regardait des montagnes lointaines). En tout cas on doit être mentalement et physiquement calme et naturel.

KIOTSUKE



YOI. Idem qu'aux PINAN.

A partir de la position de KIOTSUKE, écartez d'abord le pied gauche vers la gauche, puis le pied droit vers la droite. L'écartement des pieds mesuré du bord extérieur des talons est à peu près égal à la largeur des hanches.

(YOI)



On ferme les poings sur place, sans trop les serrer. (Voyez le VOL.2 I A)

1. Tout en tirant le pied droit derrière le pied gauche, tournez le corps à droite (le buste est de profil) et balayez simultanément des deux mains l'espace devant le visage, de droite à gauche avec le dos de la main gauche et la paume de la main droite. N.B. : les pieds, placés sur une même ligne dirigée de face, sont tournés parallèlement (légèrement en dedans) de 45° à droite. L'écartement des pieds est celui de JIGOTAI.



1,2,3 et 4 en chaîne

Ne collez pas fortement les mains (l'index de la main gauche et l'auriculaire de la main droite se touchent légèrement dos à dos) parce que chaque bras effectue des mouvements indépendants. Fléchissez fortement en arrière le pouce de la main droite pour ne pas saillir sur la surface de la paume (vous évitez ainsi de le fouler).

2. Tournez directement les mains vers la droite et parez de haut en bas le coup de l'adversaire avec le dos du poignet droit et la paume de la main gauche. Le bras gauche se situe sur le droit.

N.B. : on protège le flanc gauche. Ce mouvement ressemble au temps 10 de PINAN GODAN. Revoyez-le !



1,2,3 et 4 en chaîne

3. Sans modifier la position du corps, exécutez CHUDAN TSUKI gauche.

N.B. : tirez fortement le bras droit en arrière comme HIKITE.

1,2,3 et 4 en chaîne



4. Par une rotation des hanches, effectuez CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

Les jambes se placent en position de TATE SEISHAN DACHI.

N.B. : ce mouvement ressemble au temps 25 de SEISHAN (moins dynamique ici, c'est-à-dire plus difficile).



1,2,3 et 4 en chaîne

À partir du temps (1) jusqu'ici (4), exécutez les mouvements en chaîne si vous vous entraînez tout seul.

Idem temps 6-8, 18-19, 21-24, 28-29, 30-31.

5. Pivotez de 270° (en fait les hanches tournent à peu près de 360°) sur le pied gauche vers la gauche et exécutez GEDAN BARAI droit en position de SHIKO DACHI.

N.B. : ce mouvement ressemble au temps 13 de PINAN GODAN. Revoyez-le !

Vous tirez vivement votre jambe arrière pour éviter qu'un adversaire venu par derrière frappe votre jambe par SOKUTO NO KEKOMI. Au profit de ce mouvement, vous virevoltez d'un tour complet, retournez à la position originale et balayez le deuxième coup de cet adversaire, soit un coup de poing soit un coup de pied. La stabilisation en SHIKO DACHI est simultanée avec le Kime de GEDAN BARAI.



6. Sur place, tournez brusquement le buste à gauche (vous passez en position de JUN ZUKI), en même temps, effectuez un double JODAN AGE UKE avec SHUTO.

N.B. : quant aux mouvements des bras, voyez le temps 9 de PINAN GODAN, mais ici vous profitez de la rotation des hanches.



6,7 et 8 en chaîne

7. Protégez votre estomac avec vos avant-bras de haut en bas comme au temps 47 de KU SHAN KU.

6,7 et 8 en chaîne



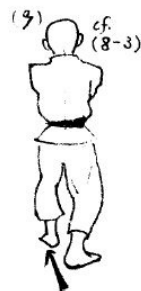
8. Tout en tirant les poings au flanc comme HIKITE, sautez haut et frappez un coup de pied droit en l'air comme au temps 48 de KU SHAN KU. À l'instant du contact au sol, exécutez un double GEDAN BARAI avec les deux avant-bras croisés, le droit sur le gauche (en position de JUN ZUKI).



6,7 et 8 en chaîne 1

N.B. : voyez le temps 3 de PINAN YODAN et 18 de PINAN GODAN.

9. Tout en tirant les poings en HIKITE, pivotez de 180° vers la droite sur le pied droit. Passez en position de JUN ZUKI et exécutez un double GEDAN BARAI comme au temps précédent.



10. Sur place, pivotez de 90° vers la droite, inclinez-vous vers la gauche et passez en position de KOKUTSU DACHI comme au temps 17 de PINAN GODAN ; en même temps, tendez le bras droit à droite comme GEDAN BARAI, gardez le bras gauche sur l'estomac (la paume gauche est vers le ciel).



N.B. : mouvement d'esquive contre un bâton de l'adversaire qui vous attaque de l'arrière.

11. Tout en redressant le corps, avancez le pied gauche. De suite, placez-vous de nouveau en position de KOKUTSU DACHI en penchant le corps vers la droite.



En même temps, tendez les bras vers la direction de la jambe gauche comme au temps précédent mais avec les SHUTO.

N.B. : ici aussi bien qu'au temps précédent, l'exercice d'esquive est primordial. Les bras sont en garde mais en cas de nécessité vous devez les utiliser soit comme une défense (GEDAN BARAI) soit comme une attaque (TSUKI).

12. Avancez le pied droit dans la même direction, effectuez un double JODAN SHUTO UKE en position de JUN ZUKI.

(12-1)

(12-2)



N.B. : croisez d'abord les bras devant le visage en mettant le bras droit derrière le bras gauche (le bras droit est plus proche du

corps que le gauche) ; les paumes font face au corps. Puis, tout en les tournant, balayez vers l'extérieur. L'écartement des mains est égal à la largeur des épaules. Réalisez ce temps avec la vitesse et avec KIME comme un SHUTO UKE ordinaire.

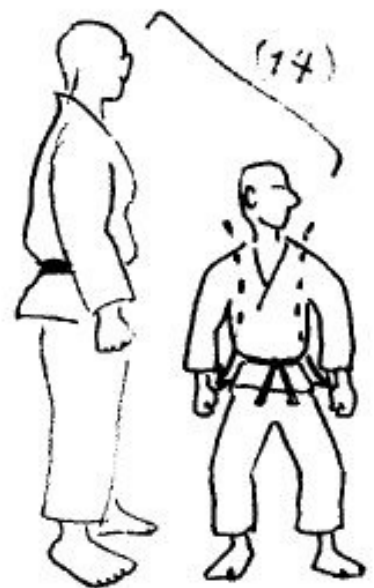
13. Pivotez de 90° vers la gauche sur le pied droit (le pied gauche glisse un peu en arrière par rapport à la nouvelle position) en passant en position d'un petit SHIKO DACHI (JIGOTAI) ; de suite exécutez un double JODAN KOTE UKE avec les mains ouvertes.



N.B. : comme au temps précédent, croisez d'abord les bras devant le visage, mais cette fois-ci, le bras droit se place à l'extérieur (le bras gauche est le plus rapproché du corps) et balayez sans rotation.

14. En descendant les poings et en étendant les jambes, passez en position de YOI. Regardez à gauche.

N.B. : ce temps s'exerce doucement pour préparer une nouvelle phase.



15. Déplacez le pied gauche vers la gauche et penchez le corps à droite en passant à la position de KOKUTSU DACHI.

En même temps, exécutez simultanément GEDAN BARAI gauche et JODAN KOTE UKE droit comme au temps 20 de PINAN GODAN.

N.B. : le mouvement d'esquive est primordial ; les bras se tiennent en garde dans cette position. Ne les laissez donc pas contractés.



16. Tout en dressant le corps, avancez le pied droit et passez de nouveau en position de KOKUTSU DACHI.

En même temps, exécutez les mouvements des bras en miroir du temps précédent.



17. Tout en dressant le corps, pivotez vers l'arrière de 180° sur le pied droit et exécutez les mêmes mouvements qu'au temps 15.



18. Amenez le corps sur la jambe gauche en tirant les poings aux flancs et, de suite, en abaissant le centre de gravité, exécutez un double GEDAN BARAI (le poing gauche est en dessous).

Le pied droit, posé sur la pointe, se place juste derrière le pied gauche.

N.B. : gardez le corps droit, les genoux fléchis, les hanches à mi-hauteur et ... maintenant la projection du centre de gravité est au milieu des deux pieds.



18 et 19 en chaîne

19. Amenez les hanches et la jambe à droite en position d'un petit SHIKO DACHI et exécutez un double JODAN KOTE UKE en utilisant le mouvement du corps (tel qu'au temps 13).



18 et 19 en chaîne

20. En position de YOI comme au temps 14.



21. Montez les poings à la ceinture comme au temps 12 de PINAN SANDAN.

21,22,23 et 24 en chaîne



22. Sur place, sans modifier les bras, tournez le buste à gauche pour bloquer le coup adverse avec le côté antérieur du bras droit (notamment le coude).

N.B. : tournez le buste juste de 90° en abaissant le centre de gravité ; le buste est de profil par rapport à l'adversaire.

Ne bougez pas la tête.

23. Tournez le buste à droite pour effectuer le mouvement en miroir du temps précédent. Regardez toujours en face (vers l'adversaire).

21,22,23 et 24 en chaîne



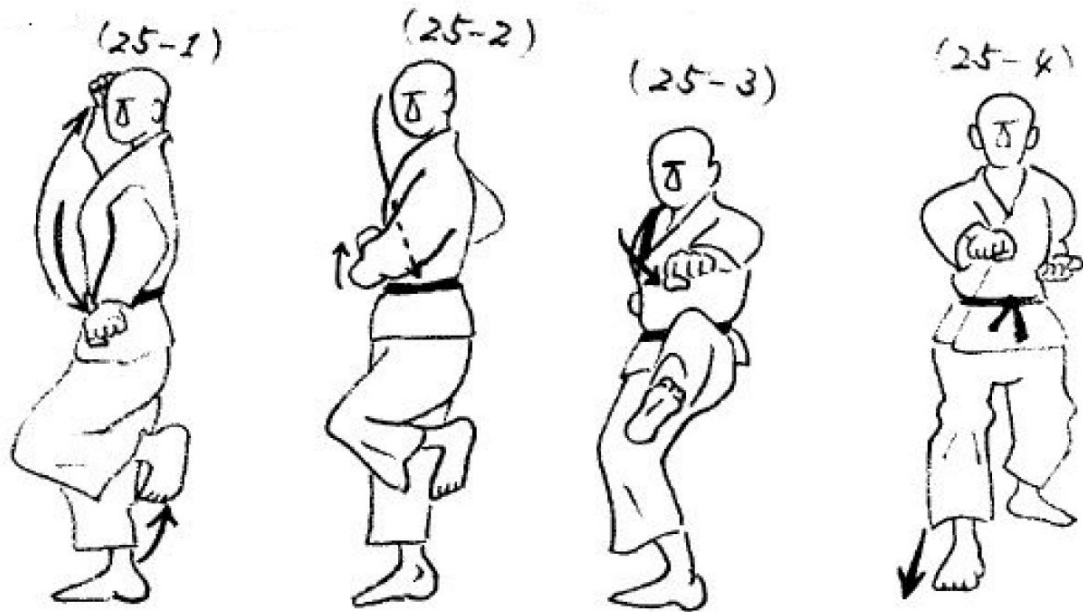
24. Pivotez de 180° vers la droite sur le pied droit en amenant la pointe du pied gauche à côté du talon droit (comme au temps 16 de PINAN GODAN).

N.B. : n'oubliez pas le sens du mouvement du pied gauche (une esquive).

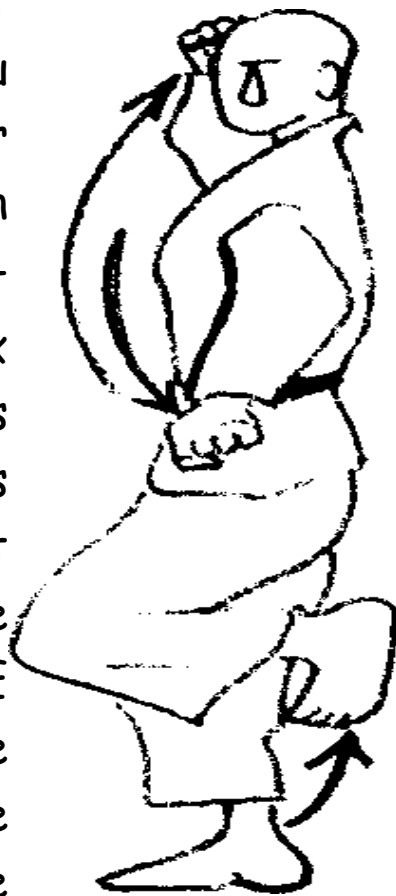


21,22,23 et 24 en chaîne

25. En regardant vivement à gauche, tirez le pied gauche vers l'arrière du genou droit et en même temps, exécutez GEDAN BARAI gauche et JODAN KOTE UKE droit.



N.B. : le sens du mouvement du pied gauche est d'éviter qu'un adversaire n'attaque votre jambe avec un bâton. Touchez légèrement droit avec le dos du pied gauche. Ne l'y appuyez pas pour garder l'équilibre. Tirez-le donc en guettant une occasion de contre-attaque avec KERI. Quant aux mouvements des bras, pour les experts comme le Maître OTSUKA, ils n'ont pas pour but une défense mais plutôt une mise en position de garde. Ils se pratiquent finalement sans KIME ; cependant, ils se pratiquent avec KIME et comme des balayages contre les coups de l'adversaire ... afin de maîtriser le corps et les quatre membres.

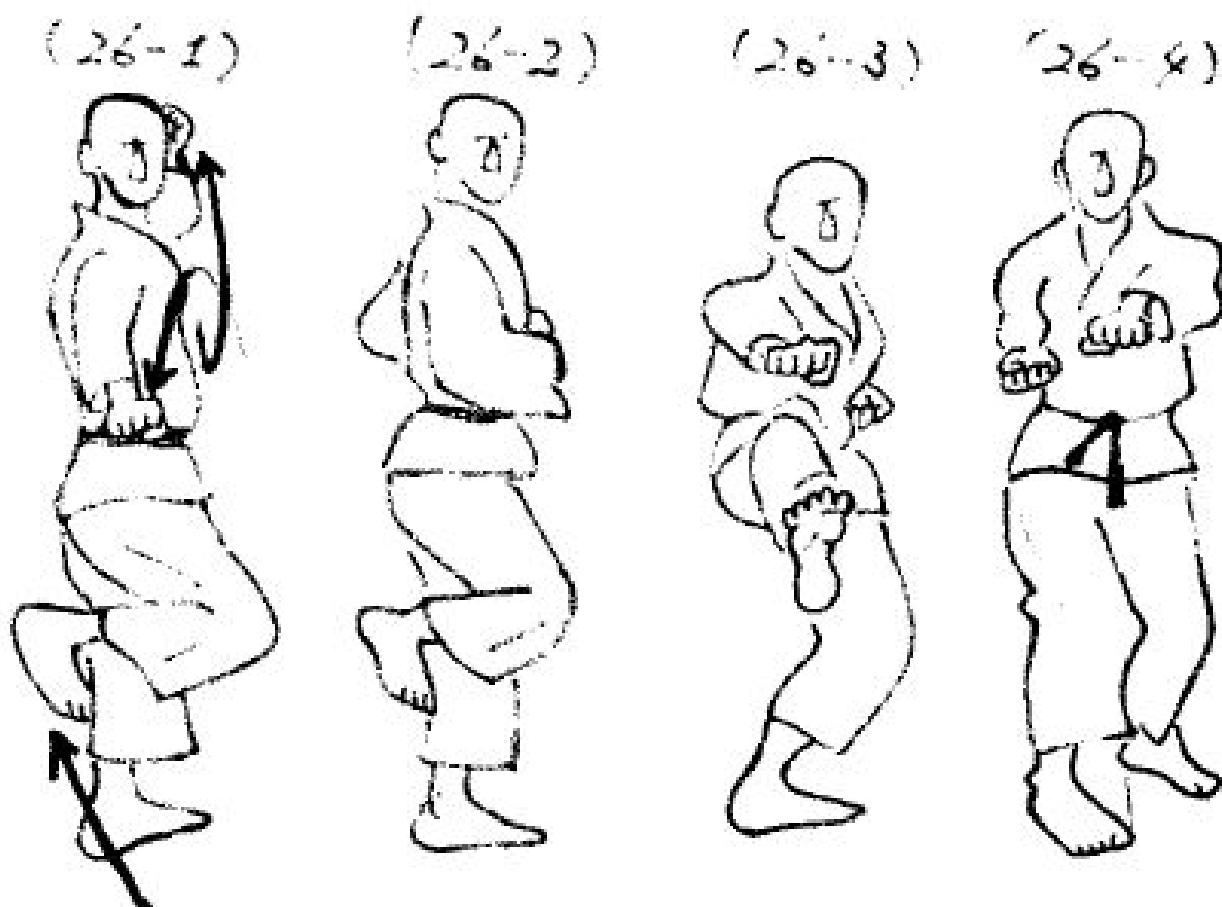


Cette remarque est utile aux temps 20 & 21 de PINAN GODAN ; de même dans KUSHANKU, le bras gauche du temps 43 et le bras droit du temps 44 sont en garde malgré leur apparence de JODAN KOTE UKE.

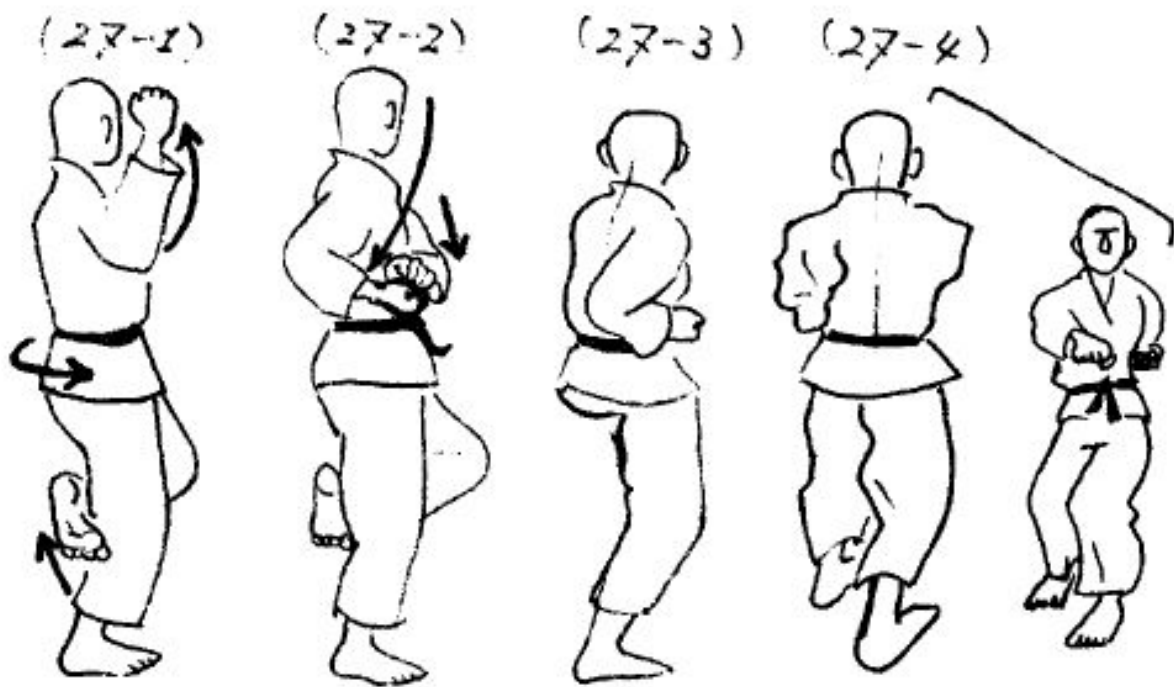
Placez immédiatement les poings au flanc droit comme au temps 5 de PINAN YODAN, puis exécutez simultanément GEDAN BARAI gauche (niveau CHUDAN) et YOKO GERI gauche comme au temps 6 de PINAN YODAN.

De suite, avancez le pied droit et frappez JUN ZUKI droit.

26. Réplique en miroir du temps précédent, mais ici exécutez GYAKU ZUKI en position de TATE SEISHAN DACHI au lieu de JUN ZUKI.



27. Réplique en miroir du temps précédent.



28. Sur place, tournez le corps de 90° vers la droite et défendez par SHUTO UKE (les quatre doigts écartés du pouce comme au temps 20 de PINAN YODAN - une sorte de KAKE UKE) au niveau de CHUDAN en position de SHIKO DACHI.



28 et 29 en chaîne

29. Tournez les hanches à droite et frappez la paume droite avec EMPI gauche, l'avant-bras étant vertical.

Vous êtes maintenant en position de TATE SEISHAN DACHI.

N.B. : donnez le coup de coude en montant légèrement le coude vers le ciel.



28 et 29 en chaîne

30. Détendez le corps (les hanches retournent légèrement vers la gauche) et tirez le bras gauche au flanc comme HIKITE mais la paume est vers l'avant, les doigts vers le sol.

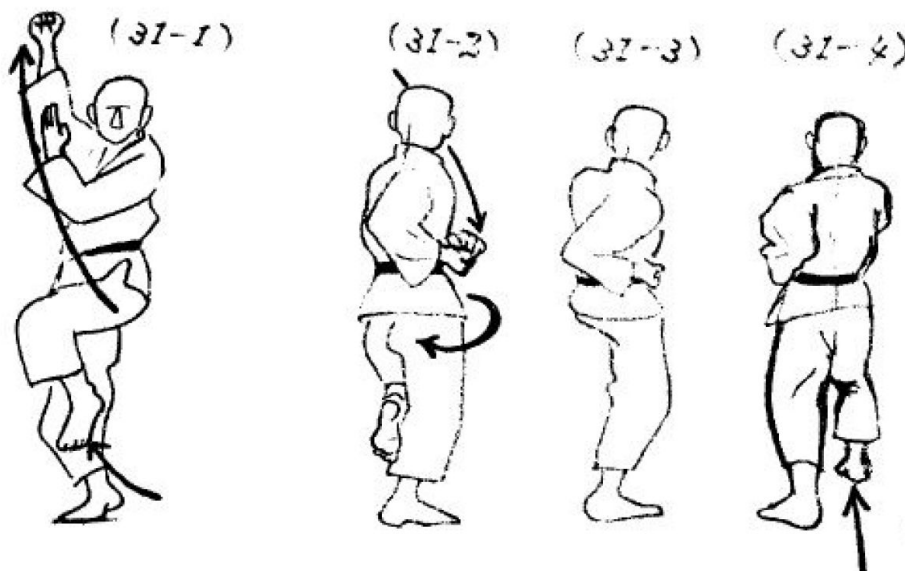
Dans le même temps, le poing droit vient se poser légèrement sur la paume de la main gauche ; le dos du poing est dirigé vers le sol et le contact se fait du bout des métacarpiens.



30 et 31 en chaîne

31. Tirez vivement le pied gauche vers l'arrière du genou droit comme au temps 25, en même temps, frappez le nez de l'adversaire de bas en haut avec URAKEN (la main gauche en SHUTO se place près du coude droit), ... de suite, pivotez de 180° sur le pied droit et amenez les poings au flanc droit en garde comme au temps 25.

Les mouvements suivants (GEDAN BARAI gauche, YOKO GERI gauche puis JUN ZUKI droit) sont similaires à ceux du temps 25.



30 et 31 en chaîne

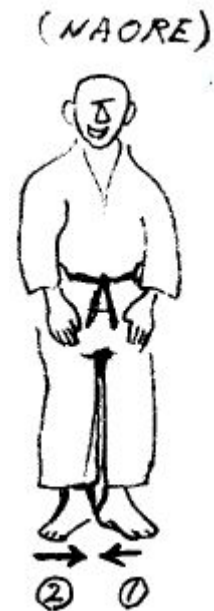
N.B. : après le KIME de URAKEN droit, détendez le corps un instant ; vous pouvez profiter de l'inertie de ce mouvement pour continuer votre rotation sur l'arrière.

YAME. Pivotez doucement de 180° sur le pied droit vers la gauche et passez en position de YOI.

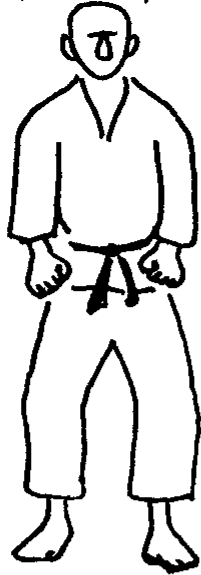
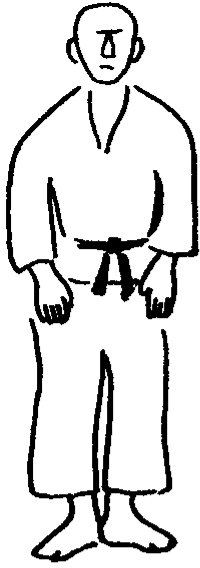


NAORE. Idem à SEISHAN.

Idem que KIOTSUKE



(KIOTSUKE) (YOI)



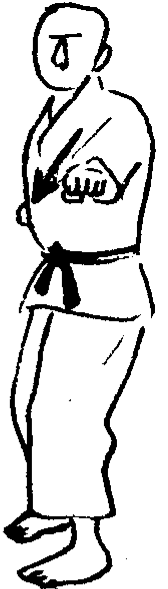
(1)



(2)



(3)



CHINTO

(4)



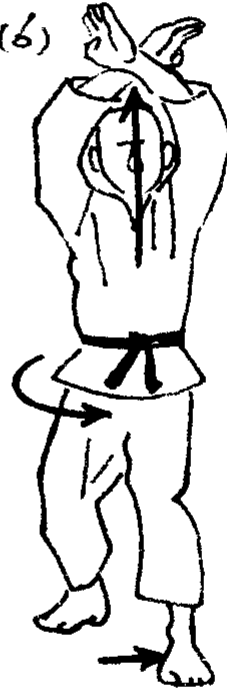
(5-1)



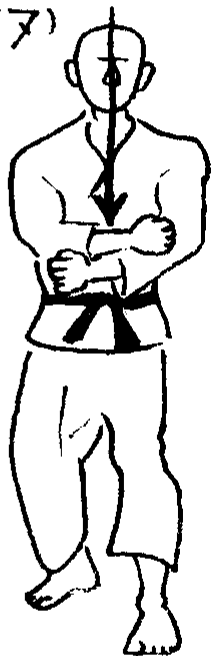
(5-2)



(6)



(7)



(8-1)



(8-2)



(8-3)



(9)



cf. (8-3)

(10)



(11)



(12-1)



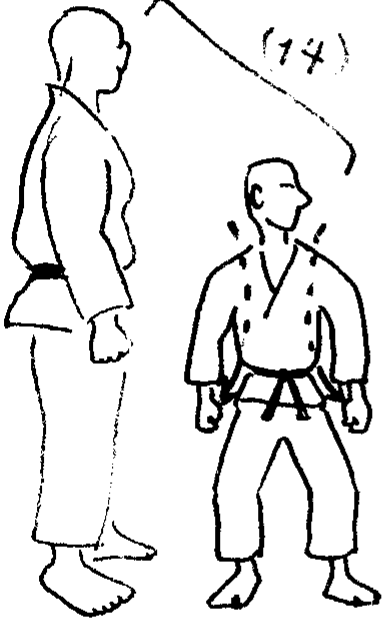
(12-2)



(13)



(14)



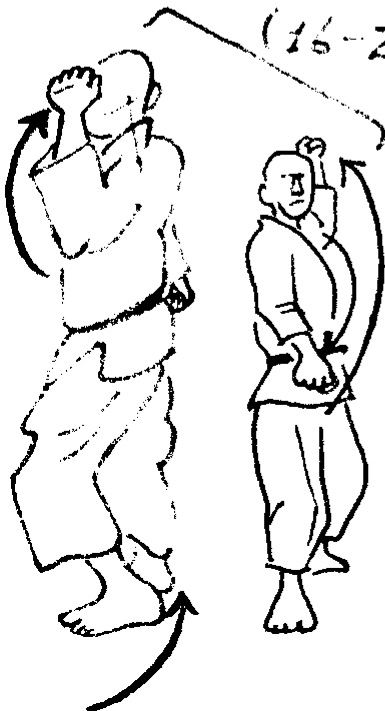
(15)



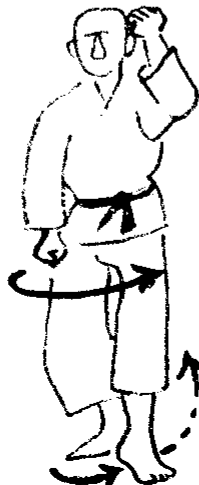
(16-1)



(16-2)



(17-1)



(17-2)



(18)



(19)



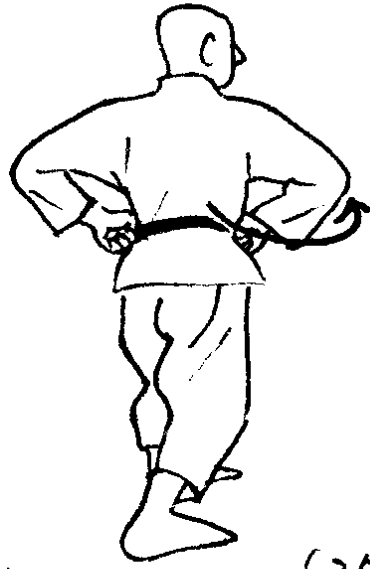
(20)



(21)



(22)



(23)



(24)



(25-1)



(25-2)



(25-3)



(25-4)



(26-1)



(26-2)

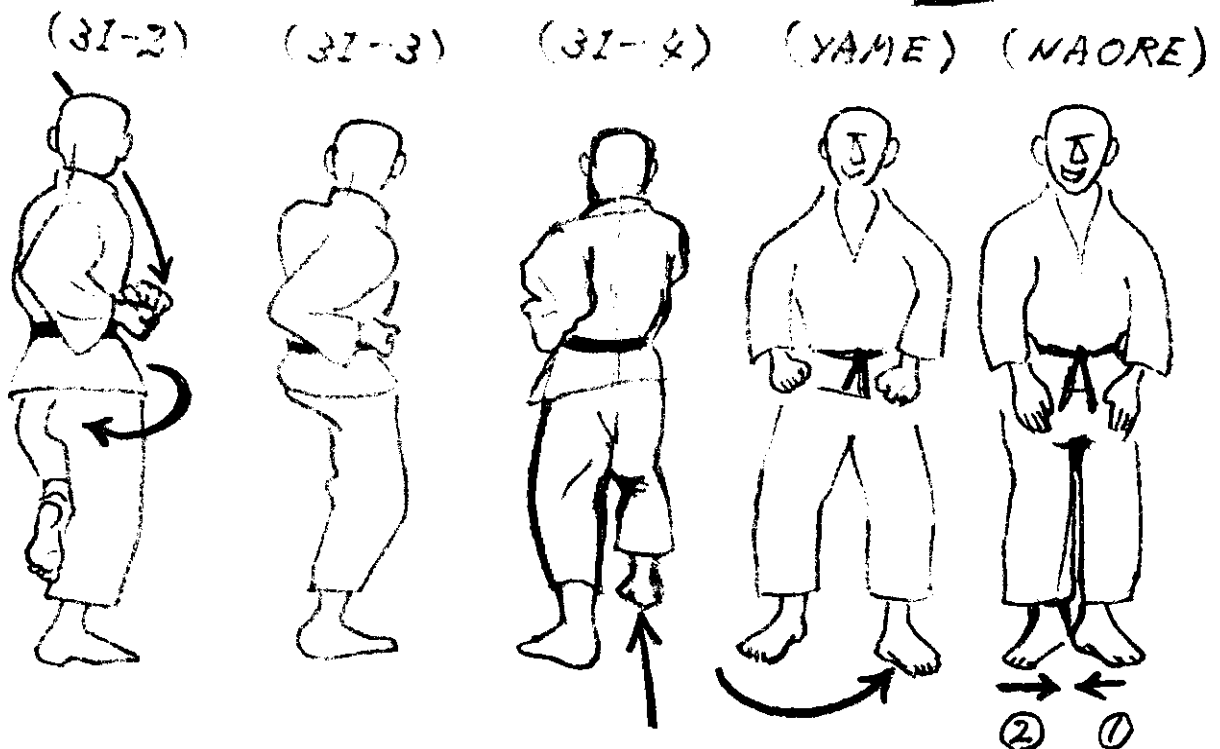
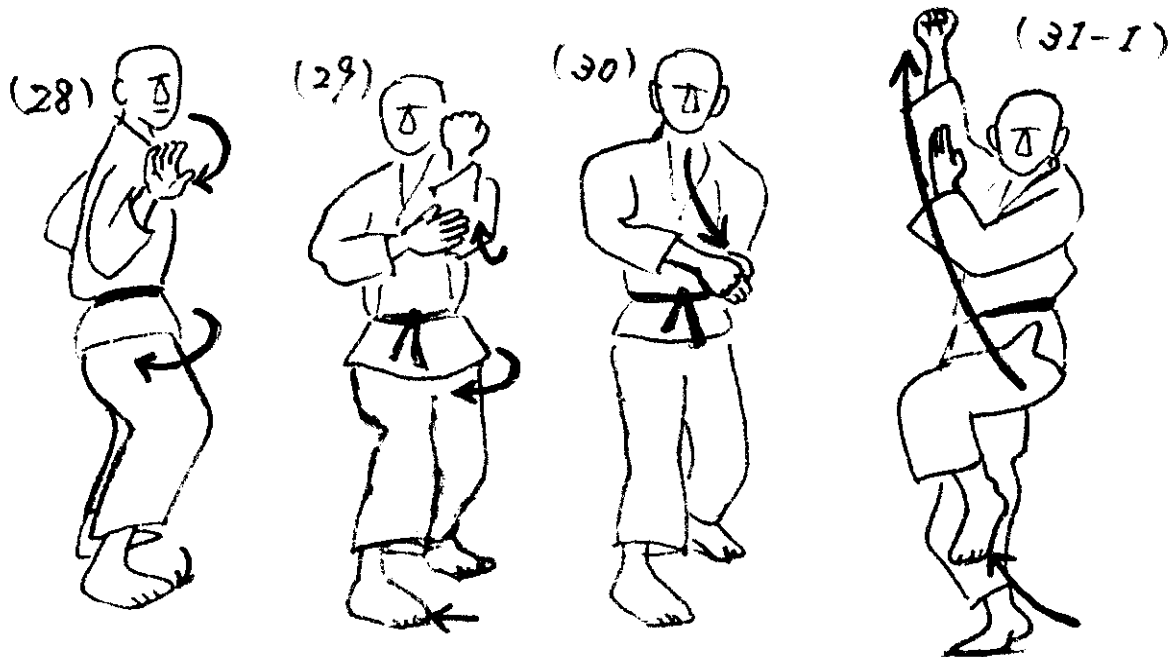
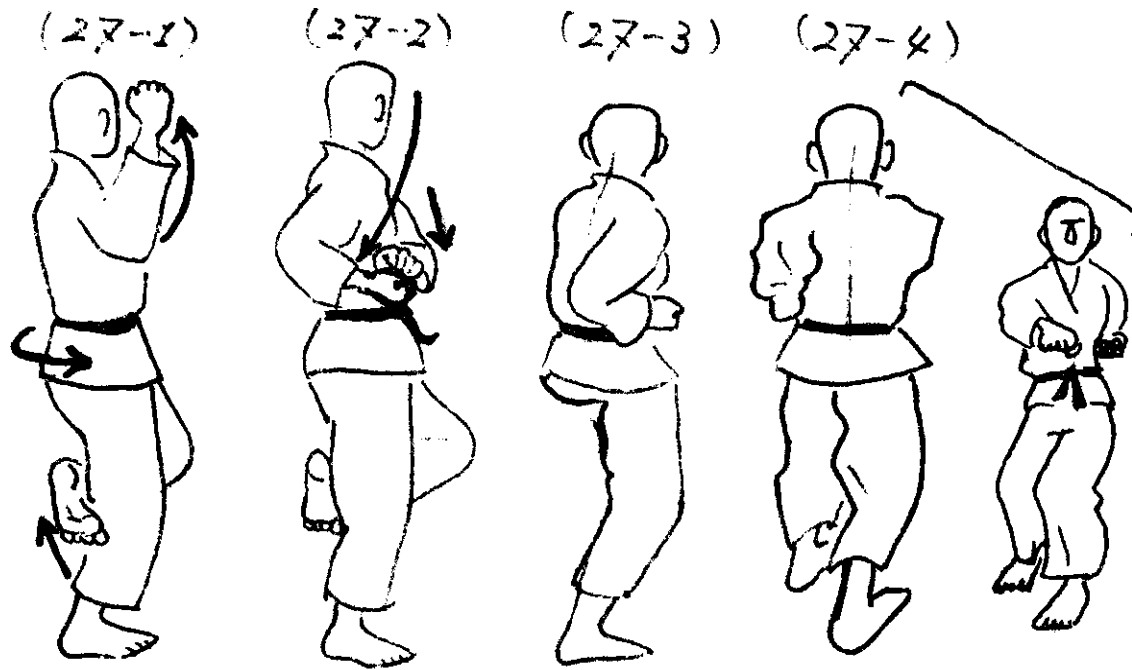


(26-3)



(26-4)







Kamigaito Yoshikazu Sensei (1937-2014)

Plus de renseignements, livres, photos,
vidéos sur Kamigaito Yoshikazu Sensei:

www.wado-kamigaito-ryu.be

Vous pouvez utiliser toutes les photos, les articles, les publications, les vidéos de ce fascicule et du site www.wado-kamigaito-ryu.be sous 2 conditions :

1. Vous devez toujours mentionner la source.
2. En aucun cas, cette utilisation ne pourra avoir de but lucratif.

FIN

