

MANUEL de KARATE WADO-RYU pour MONITEUR.



KATAS SUPERIEURS

NAIHANSHI



Yoshikazu KAMIGAITO

TABLE DES MATIERES

I. AVANT-PROPOS	4
II. NAIHANSHI	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 NAIHANSHI 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 NAIHANSHI.

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.



III. NAIHANSHI

Remarques préalables :

Dans ce Kata, la position de la moitié inférieure du corps est très caractéristique. Cette position s'appelle NAIHANCHI DACHI. Le but principal de l'exercice de NAIHANCHI est d'étudier cette position en relation avec les mouvements des bras et du buste.

Ce Kata se déroule sur une ligne latérale. 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.

Exécutez les mouvements des bras de ce Kata comparativement à la haute position par rapport aux autres Katas ; par exemple, le poing en garde au flanc (HIKITE) se situe un peu plus haut que dans les PINAN ; de même, l'avant-bras en garde face à la poitrine (temps 3) est plus haut que dans PINAN YODAN (temps 5) et que dans PINAN GODAN (temps 3).

C'est une épreuve pour la conservation de la posture et du centre de gravité.

KIOTSUKE-MUSUBI

DACHI Les mains sont sur les cuisses

KIOTSUKE



YOI. Les pieds sont joints, des talons aux orteils ;

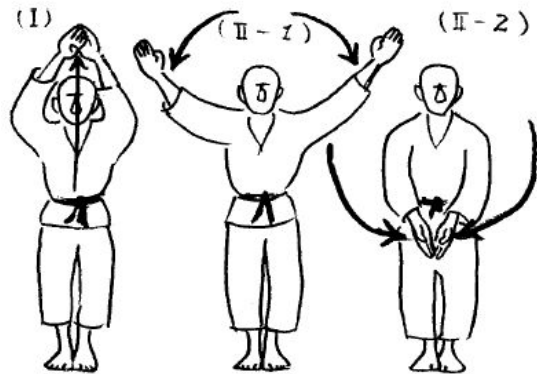
HEISOKU DACHI.

Rejoignez la main gauche sur la droite comme YOI de KUSHANKU.

YOI



(I) et (II) Le début du Kata et similaire à celui de KUSHANKU (mêmes temps), sauf la posture des jambes



(III) Sans décoller les mains, retournez-les de sorte que vous vous retrouviez à la même position que YOI, c'est-à-dire les paumes vers le corps en face des testicules.

(III-1) (III-2)

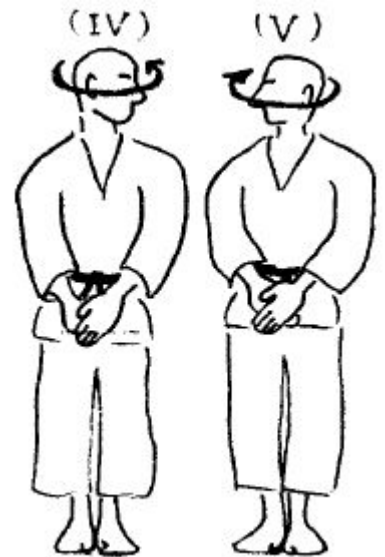


(IV) et (V) Tournez la tête d'abord à gauche puis à droite.

N.B. : la rotation de la tête se pratique sans hâte et va à fond. Vous balayez ainsi l'horizon de votre regard.

Premier sens : mesure de prudence, de vigilance ; visualisez votre environnement.

Deuxième sens : échauffement du cou car celui-ci est soumis à des mouvements fort saccadés dans ce Kata.



1. Elevez les avant-bras comme pour raser la poitrine des paumes tout en abaissant le centre de gravité ; en même temps, passez la jambe gauche devant la droite et croisez les genoux (le pied gauche se place sur le tranchant et supporte une moitié de votre poids). De suite, déplacez la jambe droite à droite et passez en position de NAIHANCHI DACHI ; en même temps, tendez le bras droit dans la même direction et frappez avec SHUTO.

N.B. : élevez avant-bras, coudes, hauteur des avant-bras se



d'abord les écartant les jusqu'à la seins (les placent

horizontalement). Quant au déplacement, poussez les hanches à droite (un peu comme un déséquilibre provoqué) et laissez se placer les pieds pour vous stabiliser.

Cette manière de marcher s'appelle KOSHI DE ARUKU (marcher avec les hanches).

Cette série de mouvements s'exerce d'une façon unie, régulière, sans ondulation ni saccade, pour ainsi dire comme patiner sur la glace. Ce déplacement n'est pas très rapide, mais la stabilisation en NAIHANCHI DACHI est simultanée avec le Kime du coup de SHUTO.

Pour le coup de SHUTO, fléchissez le poignet droit vers le haut autant que possible et frappez directement comme un coup de poing.

Le sens de ce mouvement est cependant une sorte de défense (TSUKI UKE) qui peut stopper les mouvements de l'adversaire dans le germe. Le niveau de SHUTO est un peu plus haut que les seins. L'avant-bras gauche se situe horizontalement et l'épaule est décontractée ; rappelez-vous que dans ce Kata, le poing en HIKITE se place plus haut que dans les PINAN.

2. Avec une torsion du corps à droite, frappez avec EMPI gauche sur votre paume droite qui représente l'adversaire.

N.B. : la torsion du haut du corps (hanches et buste) ne modifie pas la posture des jambes. Il faut éviter une répartition inégale de la force à quelques membres particuliers (exemple : la contraction du bras gauche, des jambes ou du cou ...). La poitrine se place perpendiculairement à l'axe du déplacement.

Les avant-bras qui sont horizontaux et parallèles au corps se placent à mi-hauteur entre les seins et les épaules (un peu plus haut que dans PINAN YODAN, temps 6).

Pour EMPI, référez-vous à PINAN YODAN.



3. Par une rotation du corps à gauche, replacez-vous de face et gardez l'avant-bras gauche devant la poitrine alors que le poing droit se tire horizontalement au flanc comme HIKITE. En même temps, regardez à gauche subitement et à fond.



N.B. : ce n'est pas la peine de bouger particulièrement le bras gauche parce qu'il se déplace automatiquement par la rotation du corps. Plutôt, ne changez pas la position du bras par rapport à la poitrine ; néanmoins, la paume se tourne vers le bas.

4. Exercez GEDAN BARAI gauche sur le côté gauche.

N.B. : il faut éviter l'usage seul des muscles brachiaux qui sont indépendants du corps entier ; les petits mouvements saccadés seront toujours accompagnés des hanches.



5. Frappez directement un coup de poing droit à votre avant gauche au niveau du visage (JODAN) et, tout de suite, tirez les bras de façon à les placer en miroir du temps 3 ; le visage est tourné à gauche.

N.B. : lorsque vous frappez sur l'avant gauche, votre avant-bras droit peut être oblique par rapport au corps. Après avoir frappé, le bras vient se placer parallèlement au corps devant vous.



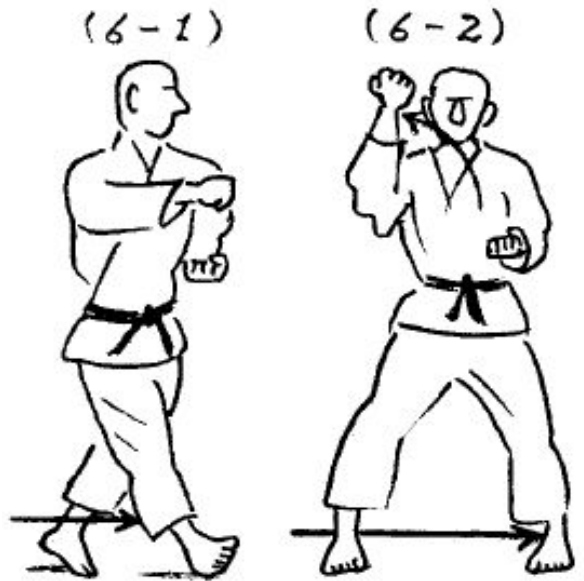
Si vous vous détendez instantanément après le coup, ce retour du bras est naturel et automatique ; il se fait par

réaction.

6. En laissant les bras tels quels, déplacez-vous à gauche de la même façon qu'au temps 1 mais en sens inverse.

À l'instant de la stabilisation en NAIHANCHI DACHI, effectuez JODAN KOTE UKE droit. Regardez en face.

N.B. : ne changez pas la hauteur du coude droit qui sert de pivot, de point d'appui. L'avant-bras droit se place verticalement ; le bord intérieur (côté de l'auriculaire) fait face au bord extérieur de l'épaule droite.



7. Exécutez GEDAN BARAI droit.

N.B. : d'abord, tendez légèrement le bras gauche en avant et un peu en bas pour ne pas le heurter contre le bras droit, puis tout en tirant énergiquement le bras gauche en arrière, étendez l'avant-bras droit sur le coude en traçant un ample demi-cercle. Pour la position de Hikite gauche, abaissez le coude et visez le poing (et l'avant-bras) gauche obliquement vers JODAN (le visage de l'adversaire).



8. Apportez directement le coup de poing gauche, sans rotation, au menton ou à la base du nez d'un adversaire placé en face de vous et, tout de suite, transformez-le en JODAN KOTE UKE gauche ; en même temps, montez l'avant-bras droit à la hauteur du coude gauche (un peu plus haut que les seins).



N.B. : la transition entre le coup de poing et le balayage (JODAN KOTE UKE) doit être instantanée ; pour cela, détendez le bras gauche aussi vite que possible après la contraction pour le coup. Vous pouvez profiter de la réaction.

Synchronisez l'élévation du bras droit avec JODAN KOTE UKE gauche mais cela doit être quasi automatique.

Les petits mouvements intenses des hanches provoquent tous ces mouvements compliqués.

Les bras se placent en même forme qu'au temps 16 de PINAN GODAN (mais en miroir ; la position des bras est un peu plus haute).

Ne soudez pas les phalanges du poing droit à l'intérieur du coude gauche.

9. Tournez brusquement la tête et regardez à gauche.



10. Lancez le pied gauche vers le genou droit ; le pied est tourné à l'intérieur, jusqu'à ce que vous puissiez voir la plante du pied. Passez de nouveau à la position de départ.

N.B.: malgré son apparence, ce mouvement diffère totalement de celui d'ASHI BARAI (balayage contre le pied de l'adversaire avec la plante du pied).



Il sert à vérifier la position et la condition des jambes après quelques exercices intenses au corps sur la position dure et inhabituelle. C'est pour cela qu'il ne faut pas changer le centre de gravité ni aucune condition de la jambe droite. Ne faites pas tant de bruit en replaçant le pied au sol.

11. Sans modifier la position des bras par rapport au buste, faites JODAN KOTE UKE gauche sur la gauche.

N.B. : balayez par une brusque rotation du corps, et n'abusez pas des muscles brachiaux. Conservez la position des jambes.



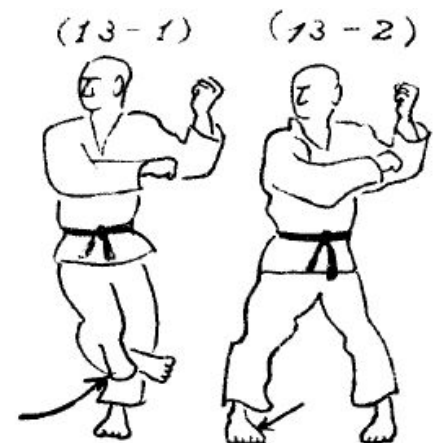
Les temps 10 et 11 ne sont pas des mouvements combinés; faites-les donc indépendamment l'un après l'autre.

Après avoir exécuté le temps précédent, ayez un moment où vous reconnaissez le résultat du mouvement examinateur de la jambe gauche.

12. Regardez à droite (ou plutôt derrière vous) en tournant vivement la tête.



13. Lancez le pied droit vers le genou gauche comme au temps 10, sans modifier la position des autres membres et du tronc, et passez de nouveau en position de NAIHANCHI DACHI.



14. Sans modifier la position des bras par rapport au buste, faites UCHI UKE gauche (balayage de l'extérieur à l'intérieur avec le tranchant de l'avant-bras du côté de l'auriculaire) au niveau JODAN (contre le visage).

Voyez le temps 11.



15. Ce temps ressemble au temps 3, mais le bras gauche se déplace à partir de la position de JODAN UCHI UKE au lieu de EMPI, et la forme résultante est précisément la même. Référez-vous donc au temps 3.



16. Sur place, frappez simultanément un double coup de poing tout à fait latéralement à gauche.

N.B. : les bras se lancent horizontalement, parallèles l'un à l'autre. Ne tournez pas le buste à gauche.

Le coude droit se place en face de l'épaule droite.



17. Tout en tournant la main gauche (ouverte) de 180° à l'extérieur, tirez-la lentement vers le corps avec toute la force ; le coude est légèrement fléchi.

En même temps tirez le poing droit avec la même vitesse au flanc droit comme HIKITE.

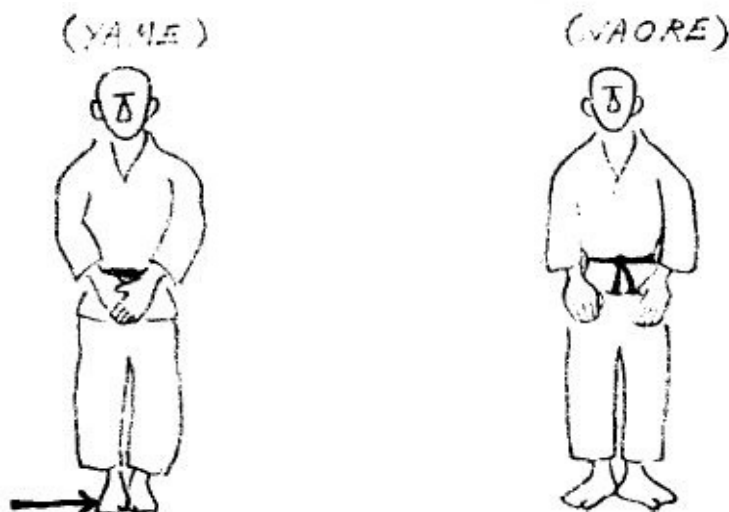
N.B. : imaginez une situation où l'adversaire vous saisit au poignet gauche avec sa main droite. Vous réprimez sa force d'étreinte de manière que vous poussiez son premier métacarpien (du côté de la paume) avec les vôtres (le deuxième et le troisième du côté du dos de la main) ; tirez votre main vers vous avec tout le corps. Quand vous terminez de tirer, laissez détendre votre bras.



18 à 32. Séquences en miroir de la première partie du Kata.

YAME. Tirez le pied droit et placez-vous en HEISOKU DACHI comme en YOI.

NAORE. Comme KIOTSUKE. Détendez-vous.



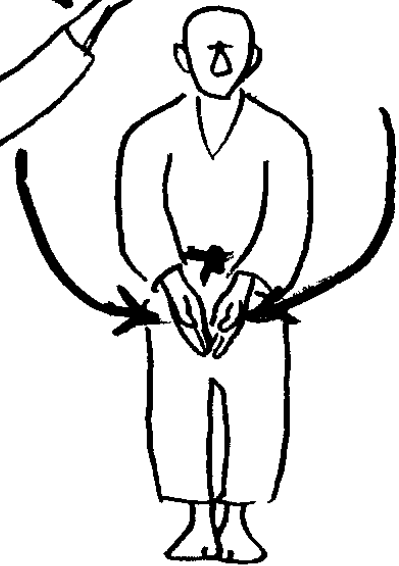
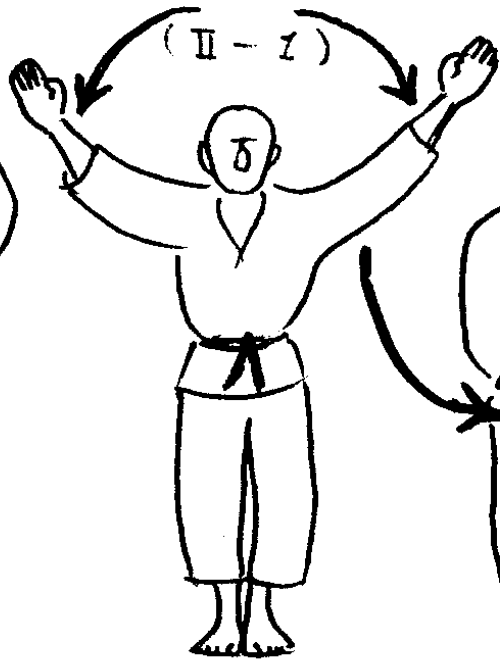
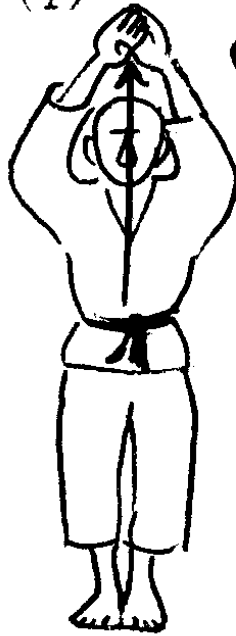
KIOTSUKE

YOI

(I)

(II-1)

(II-2)



NAIHANCHI

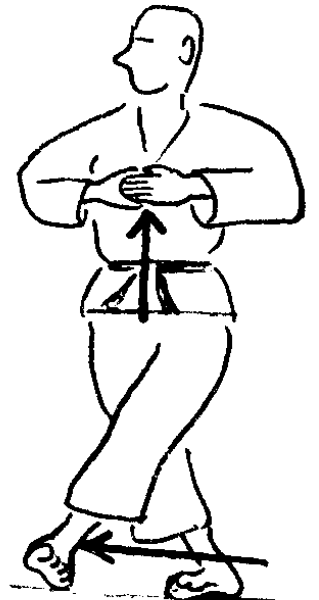
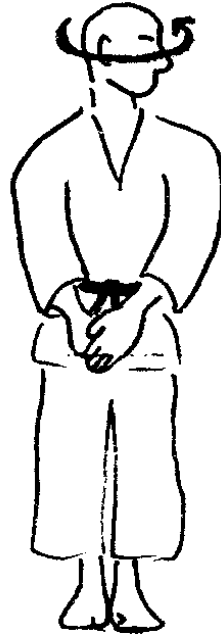
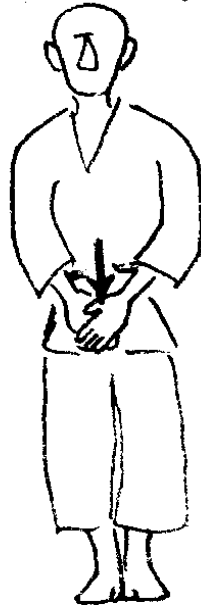
(III-1)

(III-2)

(IV)

(V)

(1-1)

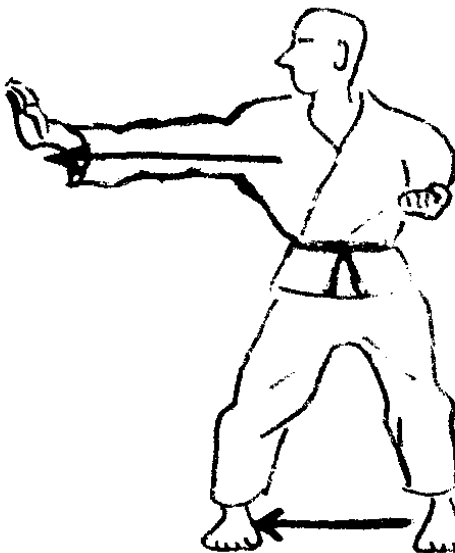


(1-2)

(2)

(3)

(4)



(5)



(6-1)



(6-2)



(7)



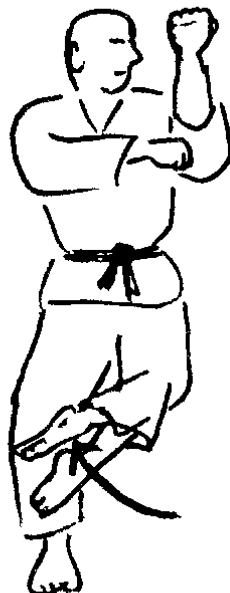
(8)



(9)



(10-1)



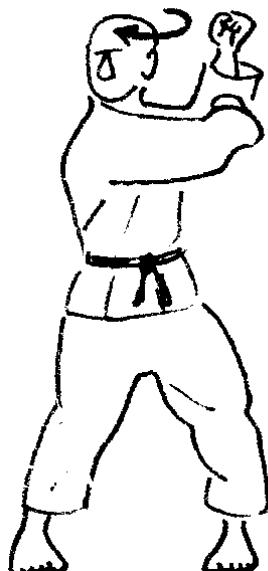
(10-2)



(11)



(12)

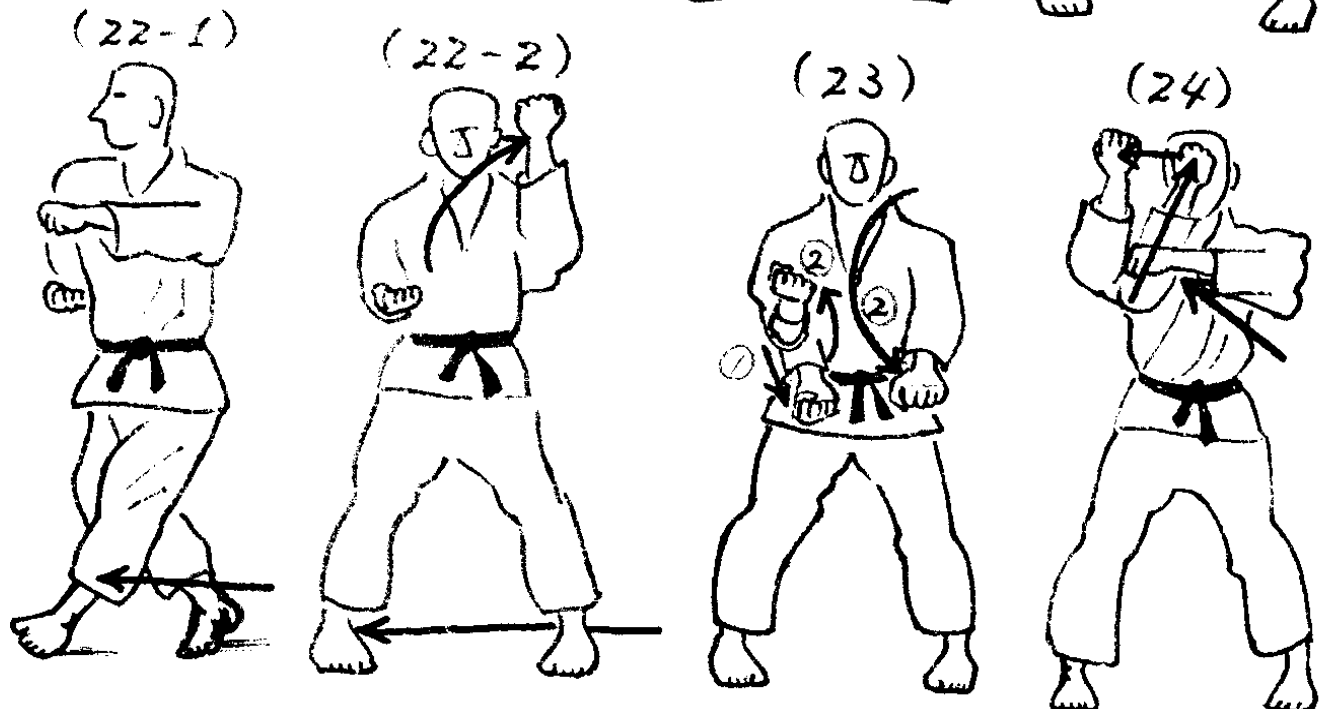
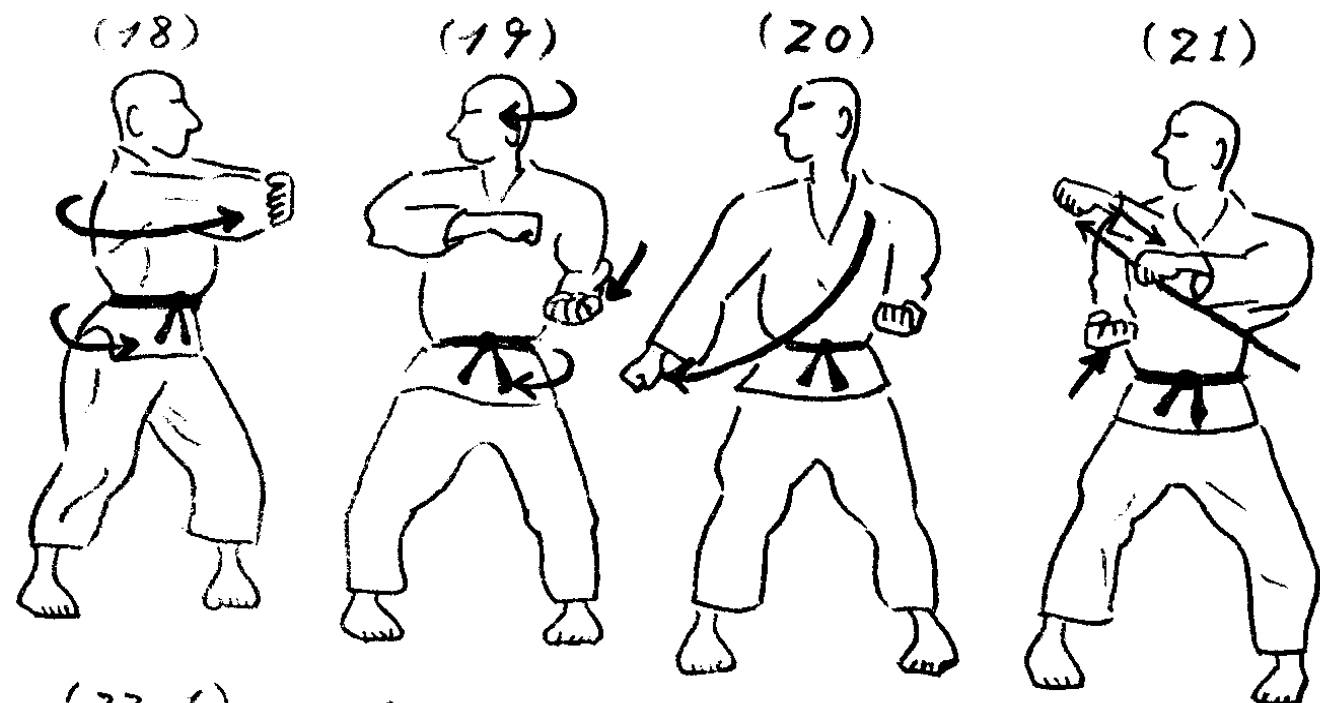
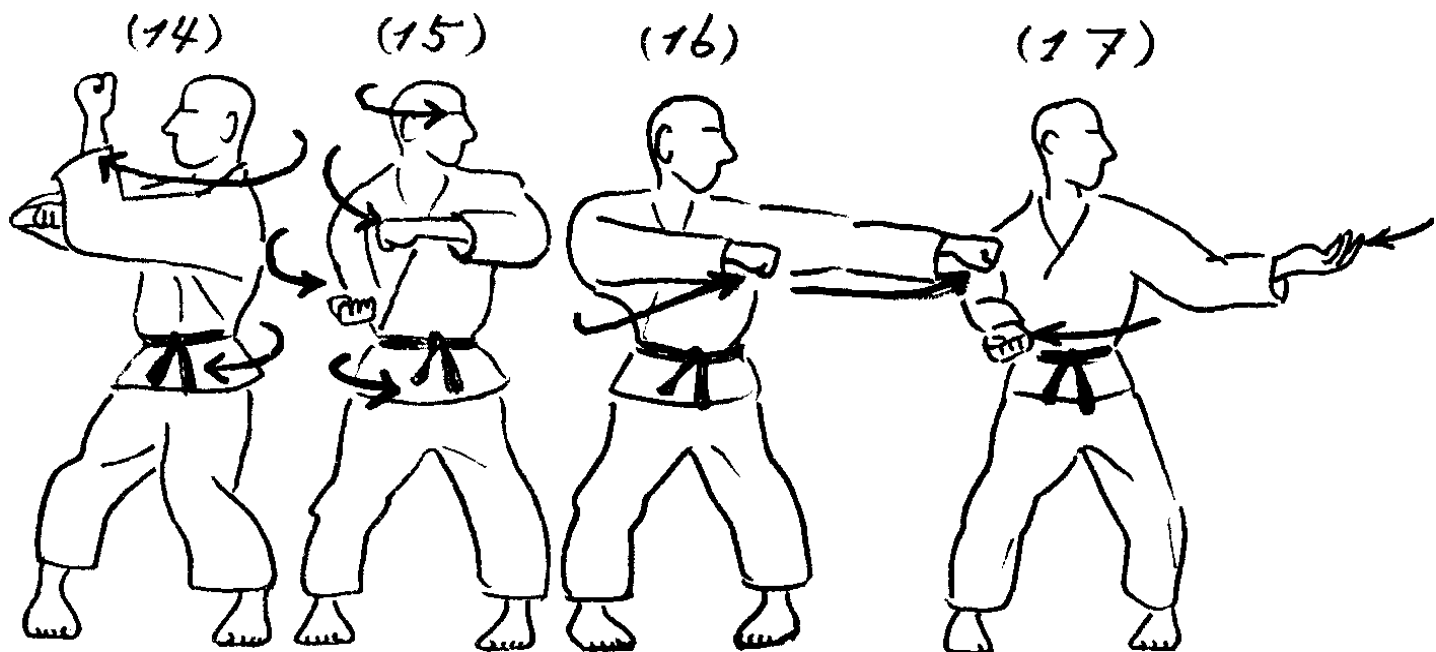


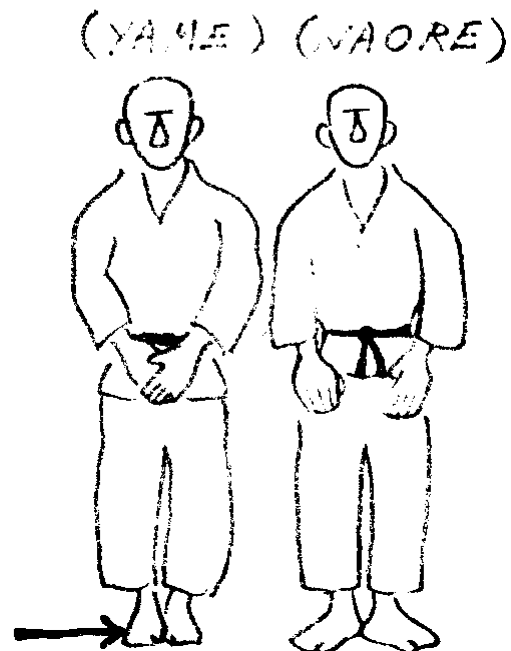
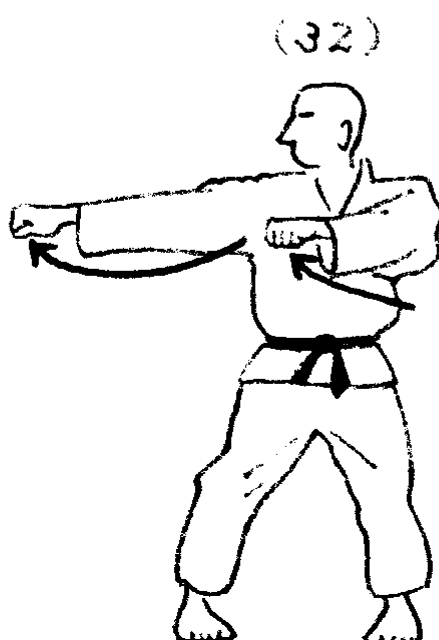
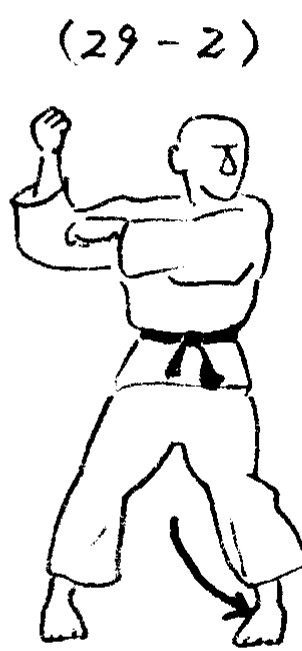
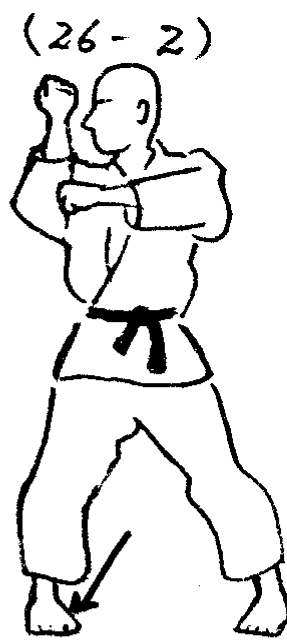
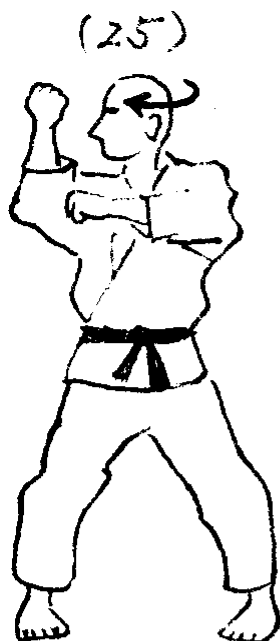
(13-1)



(13-2)









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

