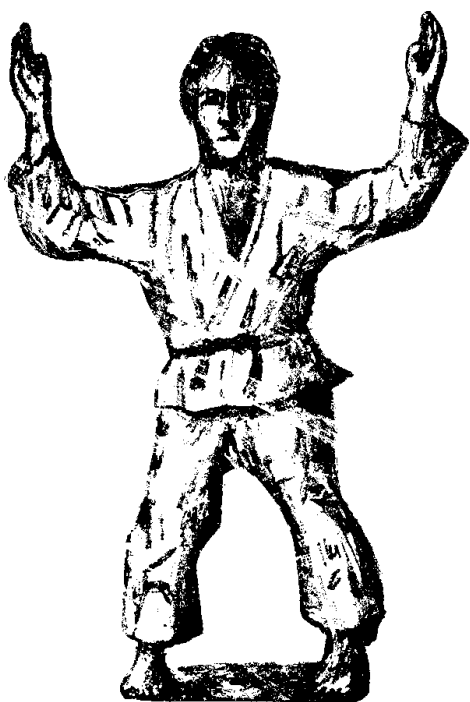




KATAS SUPERIEURS

SEISHAN



Yoshikazu KAMIGAITO

TABLE DES MATIERES

I. AVANT-PROPOS	4
II. SEISHAN	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 SEISHAN 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 SEISHAN.

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. SEISHAN

Remarques préalables.

Ce Kata s'exécute en marchant les pieds en dedans. La première moitié du Kata se compose des mouvements fondamentaux qui se pratiquent lentement mais de toute la force. La force doit être répartie équitablement entre tous les muscles. Travaillez donc cette partie avec des mouvements vigoureux mais souples, amples et aisés.

La seconde moitié est destinée à l'application de la première moitié. On l'exécute avec agilité sur une position plus légère qu'en première moitié du Kata.

KIOTSUKE- MUSUBI DACHI. Idem aux PINAN.

KIOTSUKE

MUSUBI DACHI. Les mains sont sur les cuisses

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.



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



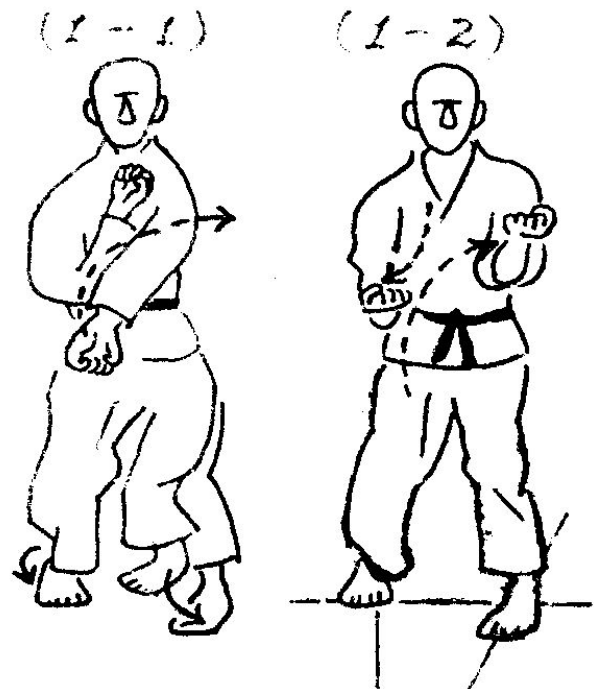
1. En abaissant légèrement le centre de gravité, avancez le pied gauche en dedans, traçant un demi-cercle de l'intérieur à l'extérieur ; pendant ce temps, tournez le talon droit à l'extérieur pour passer à la position de SEISHAN DACHI.

En même temps, amenez à la fois le poing droit au centre de la poitrine, le poing gauche à l'aîne droite, tout en les tournant à l'intérieur.

Dès l'instant de la stabilisation des jambes dans la position indiquée, exécutez lentement JODAN KOTE UKE gauche avec toute la force.

N.B. : en ce qui concerne la façon de vous déplacer, avancez le pied gauche sans transmettre votre poids sur la jambe droite. Utilisez la jonction de la cuisse et de l'abdomen avec souplesse et tracez le demi-cercle non avec le pied seul mais avec la jambe entière. Quant à la position de SEISHAN DACHI, placez sur la ligne des orteils du pied arrière le talon du pied avant, celui-ci pointant légèrement vers l'intérieur.

Le pied arrière pointe en face (ou plus précisément avec une nuance de rotation vers l'intérieur). L'écartement des talons est à peu près celui de JIGOTAI (voyez KU SHAN KU, temps 3, 16, 43, ...).



2. Sur place, poussez lentement mais avec toute la force le poing droit comme CHUDAN ZUKI (vers l'abdomen de l'adversaire).

N.B. : harmonisez la force et la vitesse du bras droit avec celle du bras gauche en HIKITE.



3. Tournez le talon du pied gauche à l'intérieur pour que le pied pointe en face et de suite avancez le pied droit comme au temps 1.

En même temps, amenez le poing droit avec souplesse à l'aîne gauche tout en le tournant à l'intérieur.

Dès la stabilisation en SEISHAN DACHI, dressez l'avant-bras droit sur le coude comme CHUDAN KOTE UKE tel qu'au temps 1.

N.B. : ne bougez pas le poing gauche.

Pour ne pas contracter les épaules, il est un moyen d'exercice de contracter les muscles abdominaux à chaque mouvement de ce Kata au moins jusqu'au temps 16.

Serrez les coudes à l'intérieur (ne pas les laisser s'écarter) parce que le coude gauche est le pivot du mouvement du bras gauche entier.



4. Réplique en miroir du temps 2. Sur place, poussez lentement mais avec toute la force le poing gauche comme CHUDAN ZUKI (vers l'abdomen de l'adversaire).



5. Réplique en miroir du temps 3. Tournez le talon du pied droit à l'intérieur pour que le pied pointe en face et de suite avancez le pied gauche comme au temps 1. En même temps, amenez le poing gauche avec souplesse à l'aîne droite tout en le tournant à l'intérieur.

Dès la stabilisation en SEISHAN DACHI, dressez l'avant-bras gauche sur le coude comme CHUDAN KOTE UKE tel qu'au temps 1.

N.B. : ne bougez pas le poing droit.



6. Même mouvement qu'au temps 2.

Sur place, poussez lentement mais avec toute la force le poing droit comme CHUDAN ZUKI (vers l'abdomen de l'adversaire)

N.B. : harmonisez la force et la vitesse du bras droit avec celle du bras gauche en HIKITE.



7. Formez les poings en HITOSASHIYUBI IPPONKEN (le poing à l'index : le poing est serré normalement mais laisse échapper l'index) et amenez-les lentement en face des seins en écartant les coudes. Les paumes font face au sol. Puis montez les coudes jusqu'à la hauteur des oreilles.

N.B. : ce temps comprend un exercice fondamental de HIJI UKE (blocage avec le coude). Après l'élévation des coudes, les index des poings se placent toujours à la hauteur des deux seins. N'élevez pas les épaules.



8. Sans modifier les poings, poussez-les lentement à la hauteur du ventre.

N.B. : exécutez notamment ce temps et le temps précédent avec tout le corps en concentrant la force au bas-ventre pour ne pas utiliser la force des bras uniquement. Les index se touchent légèrement.



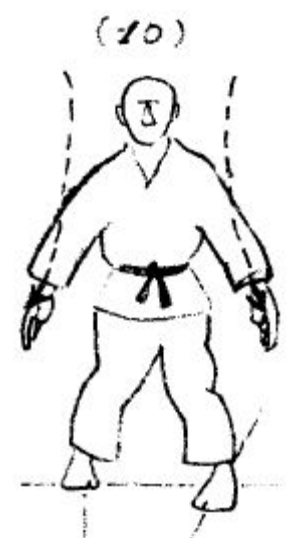
9. Montez les bras, mains ouvertes, comme un double JODAN KOTE UKE, paumes en vis-à-vis du corps.

N.B. : les coudes se situent légèrement plus bas que les épaules, les avant-bras verticaux.

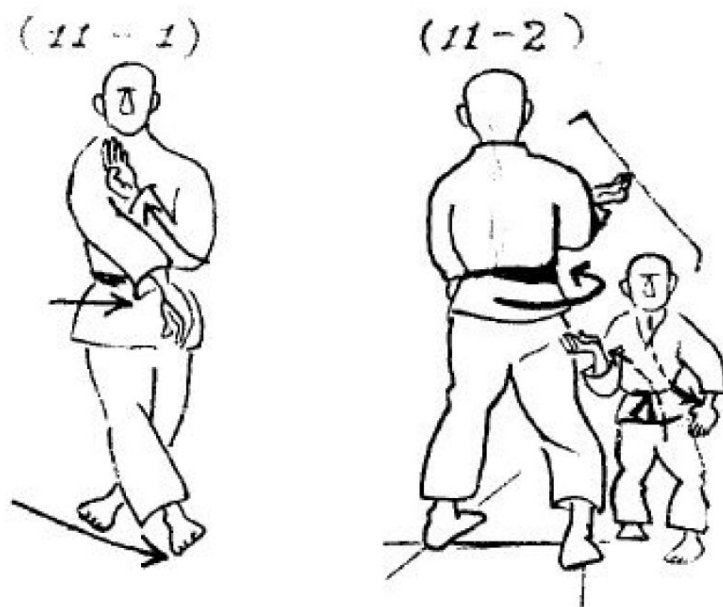
Après avoir exécuté le double JODAN KOTE UKE, vous êtes en position de garde sans modifier la forme des bras.



10. Descendez les bras comme un double GEDAN BARAI avec SHUTO.



11. Détendez un moment tout le corps et déplacez le pied droit vers votre avant gauche en le croisant devant le pied gauche et de suite, pivotez de 180° à gauche ; vous passez de nouveau en position de SEISHAN DACHI.



En même temps, exécutez simultanément CHUDAN KOTE UKE droit et GEDAN BARAI gauche avec les SHUTO.

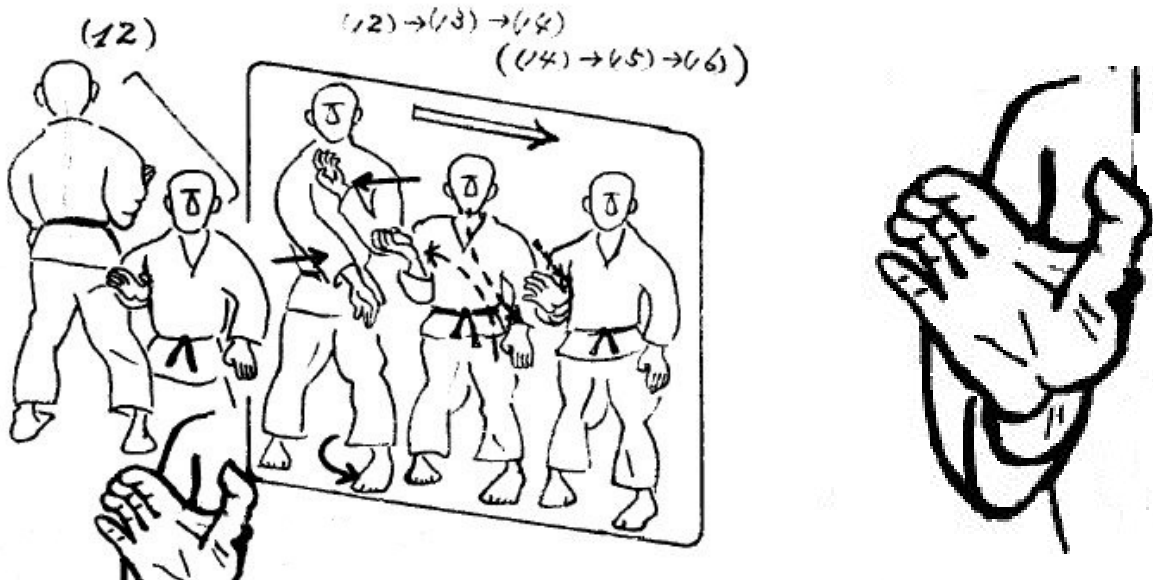
Fléchissez le poignet de la main droite sur le dos de façon que la paume soit face au ciel horizontalement et tournez la main un peu à l'extérieur pour y accrocher le poignet adverse.

N.B. : pour exécuter les mouvements des bras, tournez-les d'abord à l'intérieur comme au temps 1 (mais avec les mains ouvertes, les mouvements en miroir), puis retournez-les dans les directions opposées l'une contre l'autre en utilisant les coudes comme points d'appui de la rotation.

Les premiers mouvements des bras sont simultanés avec le déplacement du pied droit, et les derniers avec la rotation du corps. La stabilisation du corps et les KIME des bras s'exécutent en même temps.

12. Sur place, tout en tirant le bras droit en arrière, retournez la main droite de façon que la paume s'incline vers le sol. La main droite est tirée jusqu'au flanc droit.

N.B. : après avoir bloqué le coup de poing de l'adversaire avec votre poignet (au temps précédent), de suite vous saisissez son poignet et vous le tirez.



Après l'avoir accroché avec le côté du pouce de votre poignet, vous déplacez le point de contact (d'abord le côté du poignet, puis le dos de la main, puis le tranchant de main et finalement la paume) tout en glissant et tout en tournant votre main sur le poignet de l'adversaire. La distance du déplacement de votre bras est identique au trajet du point de contact.

Attrapez le poignet adverse de cette manière avec l'annulaire (l'auriculaire et le majeur l'assistent) comme si un fouet en cuir s'enroule autour de lui. Tout en serrant votre aisselle, tirez-le juste en arrière (l'avant-bras se glisse sur le flanc) avec tout le corps et non avec le bras uniquement. Cet exercice sert aux techniques de projection et de luxation.

13. Détendez le corps et avancez comme au temps 3, pendant ce temps, exécutez les mouvements des bras comme au temps 11 (mais en miroir).



14. Mouvements en miroir du temps 12.



15. Mouvements en miroir du temps 13.



16. Idem au temps 12.



17. Regardez vivement à droite, et de suite glissez-vous dans cette direction en position de TATE SEISHAN DACHI, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE droit.

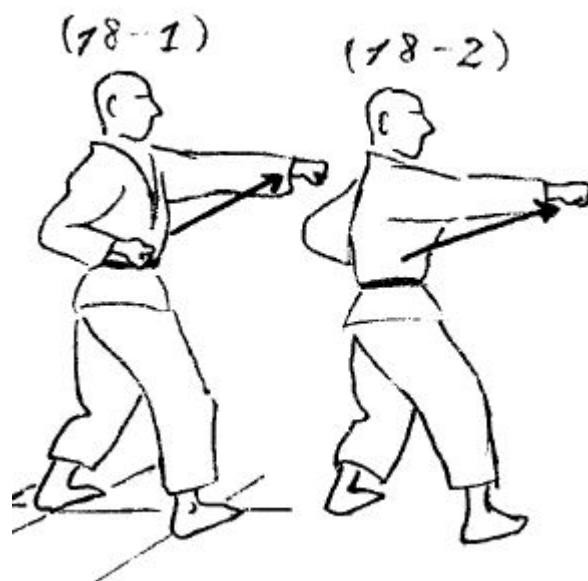
N.B. : à partir de ce temps, tous les mouvements s'exécutent avec vitesse et avec KIME.

Déplacement de YORI ASHI à droite : voyez les temps 37 et 41 de KUSHANKU.

TATE SEISHAN DACHI : une variété de position de SEISHAN DACHI. Les pieds sont tournés à peu près de 45° de l'axe de l'action (le pied avant à l'intérieur, le pied arrière à l'extérieur) et se placent parallèles (très légèrement en dedans). Le bord intérieur du gros orteil du pied avant et le bord intérieur du talon du pied arrière se placent sur cet axe (une ligne).



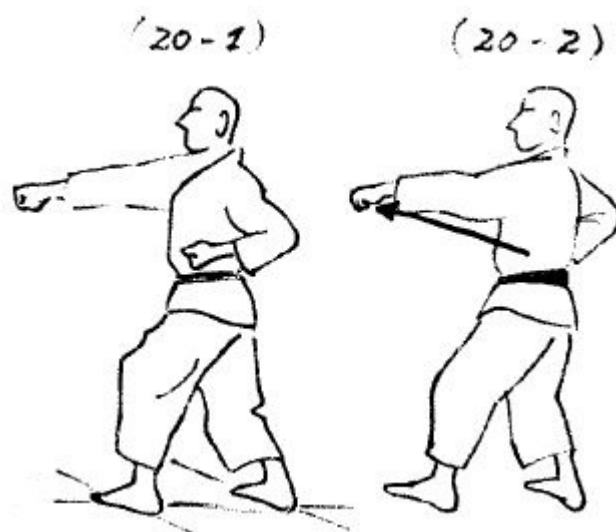
18. Sur place, sans modifier la position du corps, exécutez CHUDAN TSUKI gauche puis droit tout d'une haleine (REN ZUKI).



19. Pivotez de 180° à gauche avec un déplacement de YORI ASHI, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE gauche. Vous êtes de nouveau en position de TATE SEISHAN DACHI.



20. Sur place, frappez REN ZUKI (droit/gauche).

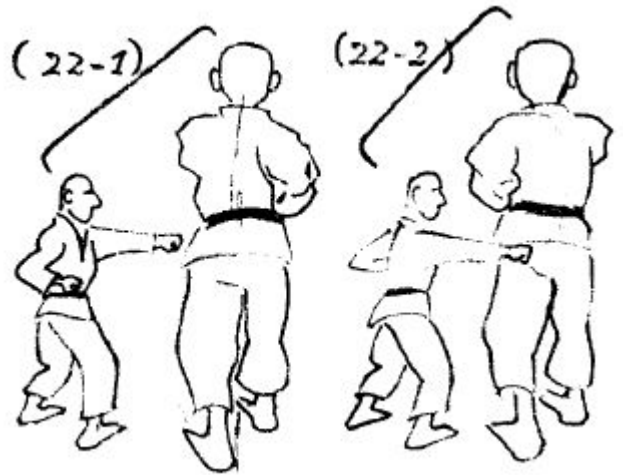


21. Regardez vivement à droite et, de suite, glissez-vous dans cette direction, en même temps effectuez JODAN KOTE UKE droit comme au temps 17.



22. Sur place, frappez REN ZUKI (gauche/droit) comme au temps 18.

N.B. : si vous vous habituez à la position de TATE SEISHAN DACHI, pratiquez 17-18, de même 19-20, 21-22 d'une seule haleine comme une série de mouvements.



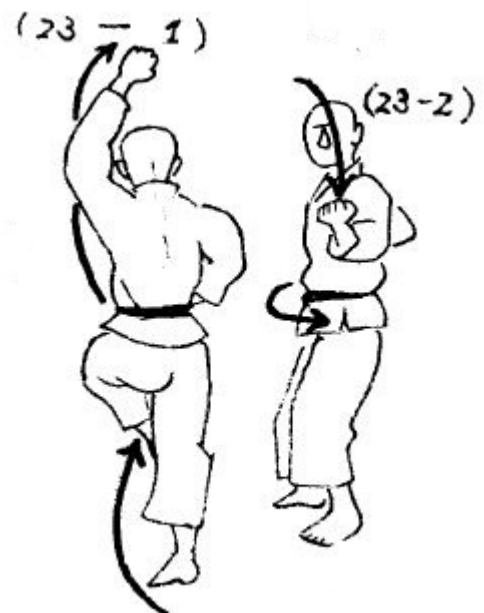
23. Montez la jambe gauche en préparation d'un coup de pied (mais ne l'exécutez pas), en même temps frappez le nez adverse de bas en haut avec URAKEN gauche.

De suite, frappez directement avec le même URAKEN de haut en bas le visage de l'adversaire placé derrière vous en pivotant de 90° vers la gauche sur le pied droit. Le

KIME de URAKEN et la stabilisation en SHIKO DACHI sont simultanés.

N.B. : le premier mouvement de la jambe gauche est à la fois une esquivé contre le coup de SOKUTO (KEKOMI) qu'un adversaire placé derrière vous donne vers votre jambe arrière, et une feinte contre un autre adversaire placé en face de vous.

Après avoir frappé l'adversaire de face, vous frappez l'autre comme ci-dessus, mais, ... en même temps, vous exécutez FUMIKOMI (coup écrasant) avec le pied gauche



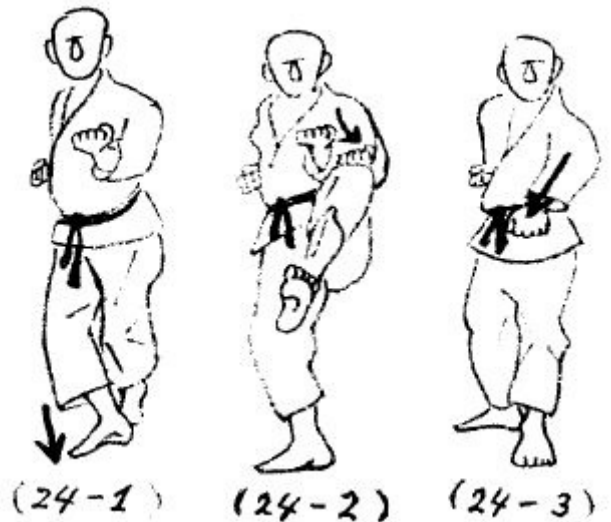
sur sa jambe avec laquelle il a tenté de vous attaquer.

Quant au premier coup de URAKEN (montant), vous le détendez dès le KIME. Le poing gauche se déplace automatiquement à la bonne position au-dessus de votre tête pour le deuxième coup (descendant).

24. Exécutez SURIKOMI MAE GERI gauche (CHUDAN) puis JUN ZUKI NO TSUKKOMI gauche au niveau de GEDAN.

N.B. : à l'instant où vous donnez le coup de pied, tirez le poing gauche vivement au flanc gauche (HIKITE).

Pendant le déplacement (où vous croisez les jambes) ne changez pas la direction du corps.

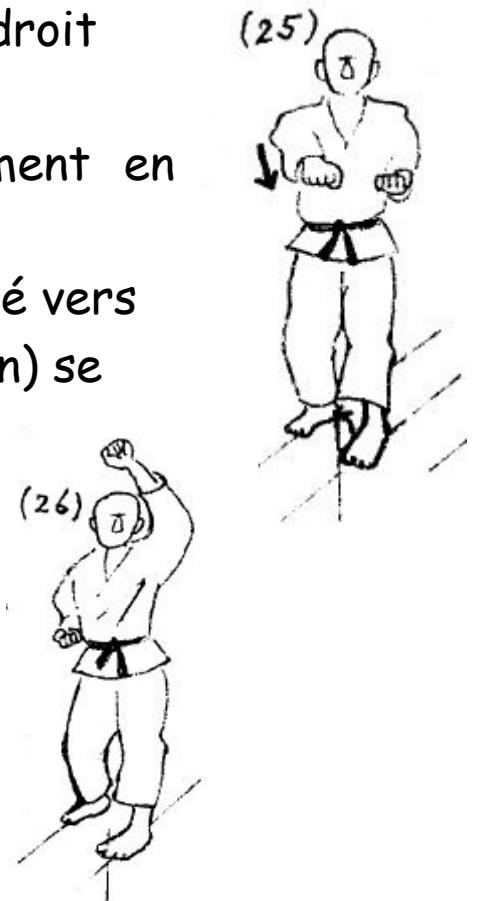


25. Exécutez CHUDAN GYAKU ZUKI droit tout en tournant le corps à gauche.

La posture se transforme naturellement en TATE SEISHAN DACHI.

N.B. : le pied gauche est légèrement tiré vers l'arrière gauche et le pied droit (le talon) se tourne sur place un peu à l'extérieur.

26. Sur place, sans modifier la position, exécutez JODAN AGE UKE gauche.

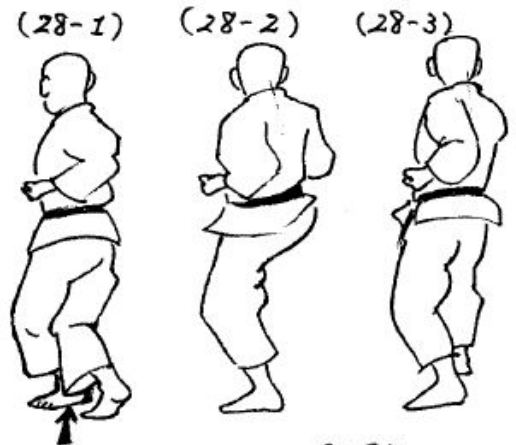


27. Réplique en miroir du temps 23.
Montez la jambe droite en
préparation d'un coup de pied
(mais ne l'exécutez pas), en même
temps frappez le nez adverse de
bas en haut avec URAKEN droit.



De suite, frappez directement
avec le même URAKEN de haut
en bas le visage de l'adversaire placé derrière vous en
pivotant de 90° vers la droite sur le pied gauche

28. Réplique en miroir du temps 24.
Exécutez SURIKOMI MAE
GERI droit (CHUDAN) puis
JUN ZUKI NO TSUKKOMI
droit au niveau de GEDAN



29. Réplique en miroir du temps 25.
Exécutez CHUDAN GYAKU
ZUKI gauche tout en tournant le corps à
droite

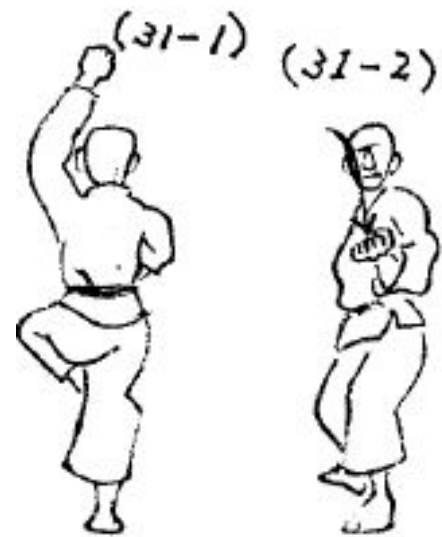


30. Réplique en miroir du temps 26.
Sur place, sans modifier la position,
exécutez JODAN AGE UKE droit



31. Idem que 23. Montez la jambe gauche en préparation d'un coup de pied (mais ne l'exécutez pas), en même temps frappez le nez adverse de bas en haut avec URAKEN gauche.

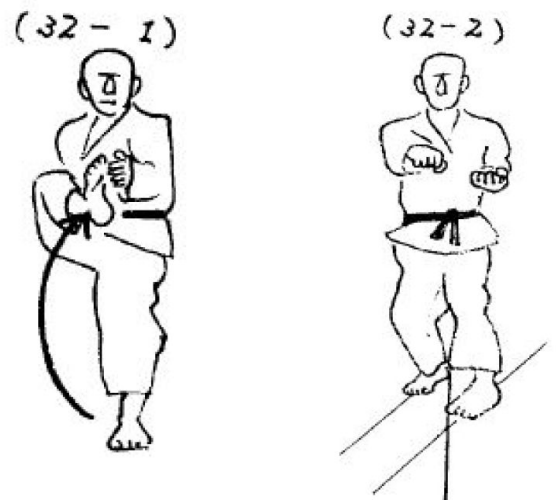
De suite, frappez directement avec le même URAKEN de haut en bas le visage de l'adversaire placé derrière vous en pivotant de 90° vers la gauche sur le pied droit.



32. Sur place, frappez la paume de la main gauche avec MIKAZUKI GERI droit (coup de pied en croissant) et tout en tirant ce pied à la position de TATE SEISHAN DACHI, exécutez CHUDAN GYAKU ZUKI droit.

N.B. : imaginez un adversaire qui vous saisit au poignet avec sa main droite. Vous balayez le bras droit de l'adversaire avec la plante du pied.

MIKAZUKI GERI est une variété de MAWASHI GERI avec lequel on peut attaquer la poitrine d'un adversaire qui se place très près de vous au combat.



33. Tout en tirant la jambe gauche (le pied est tourné à l'intérieur) vers la jambe droite, gardez les mains au flanc de sorte que les paumes regardent vers l'avant, puis poussez vigoureusement les mains vers un point où vous bloquez le coup de pied adverse.



Les poignets se touchent à la base de la paume ; les coudes sont tendus.



N.B. : la jambe gauche couvre la jambe droite (notamment les testicules) et les mains défendent le flanc gauche (utilisez la racine de chaque paume).

Fléchissez fortement les poignets sur le dos de l'avant-bras (de 90°) et les doigts de manière que les paumes et les premières phalanges se situent sur une seule surface.

Pour le mouvement de la jambe gauche, tirez-la vivement comme pour esquiver le coup de l'adversaire avec un mouvement des hanches.



YAME. Déplacez le pied gauche à la position de
YOI.

(YAME)

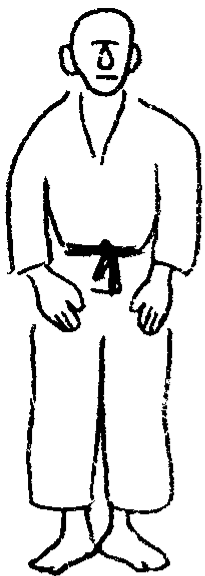


NAORE. Idem que KIOTSUKE.

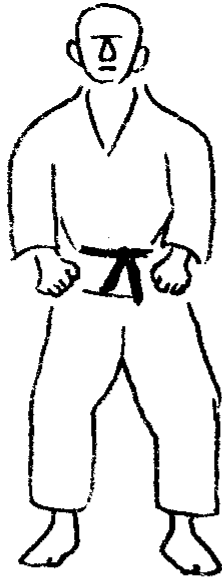
(NAORE)



(KIOTSUKE)



(YOI)



(1-1)



(1-2)



(2)



SEISHAN

(3)



(4)



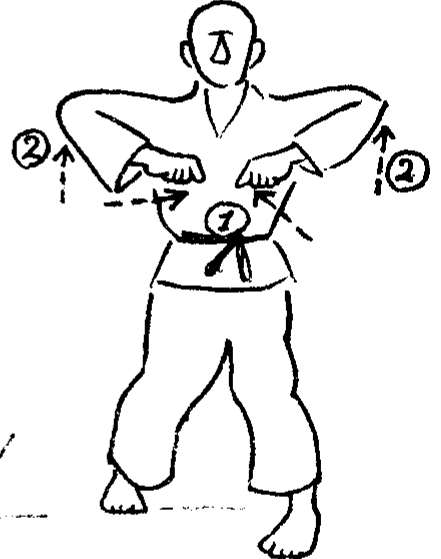
(5)



(6)



(7)



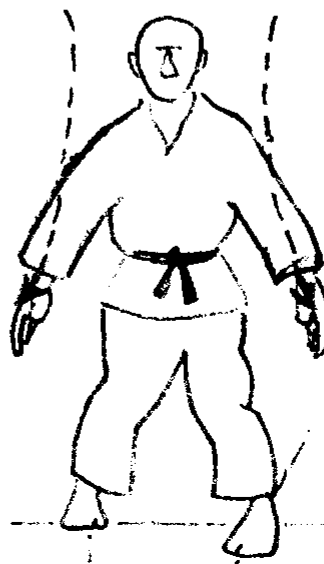
(8)



(9)



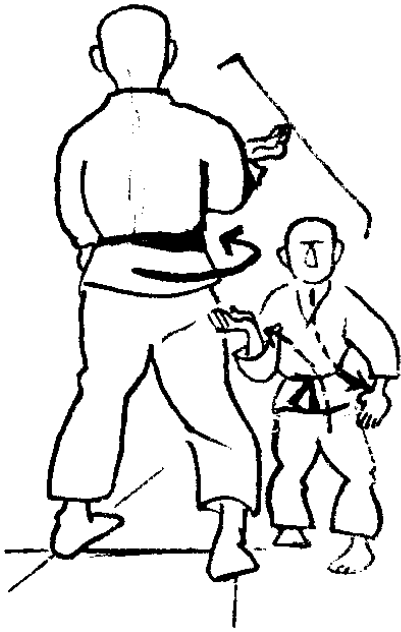
(10)



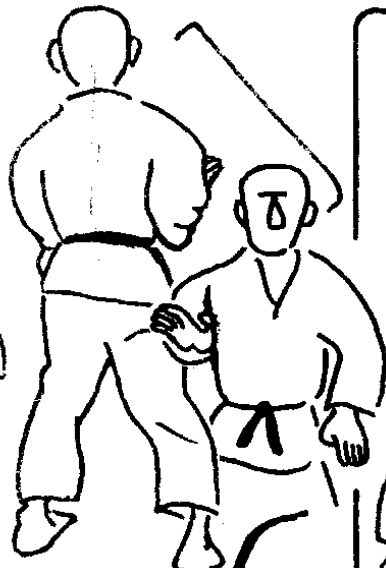
(11-1)



(11-2)

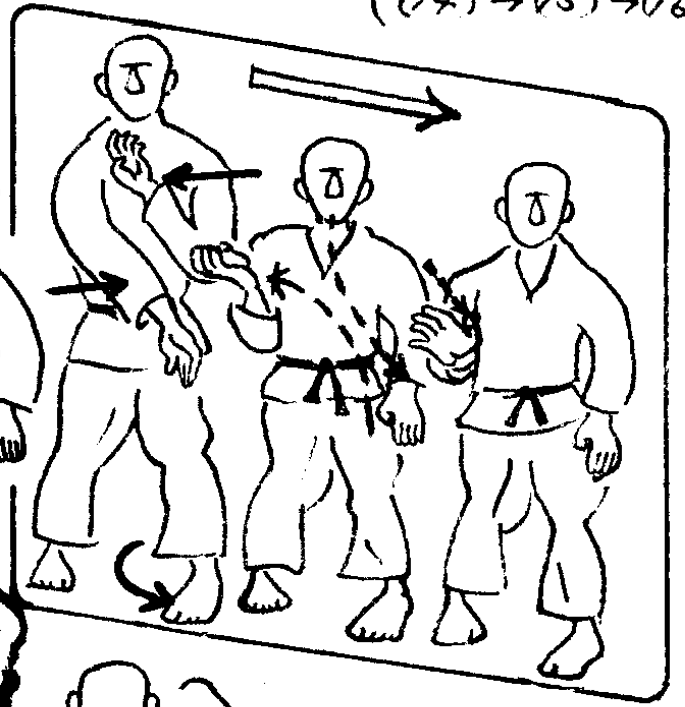


(12)



(12) → (13) → (14)

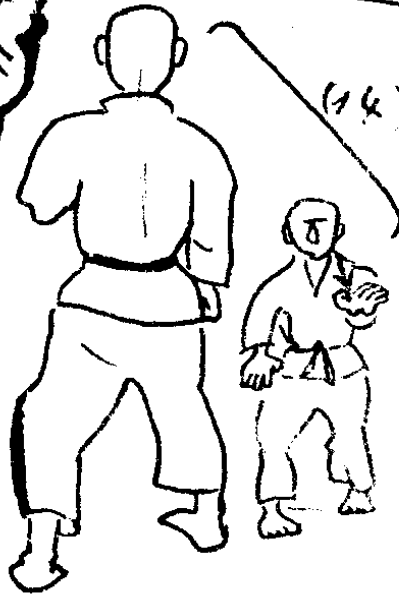
(14) → (15) → (16)



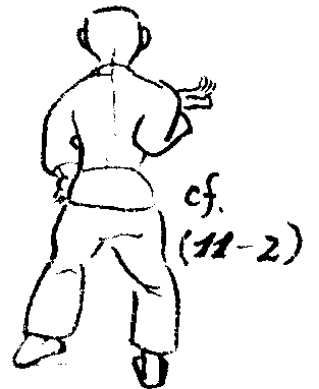
(13)



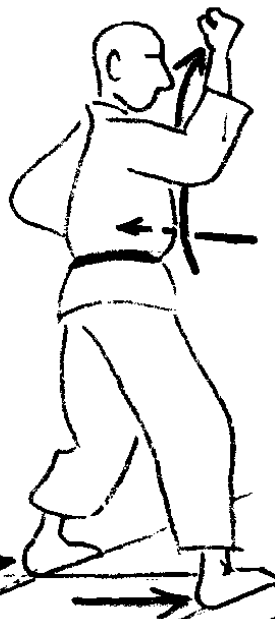
(14)



(15)



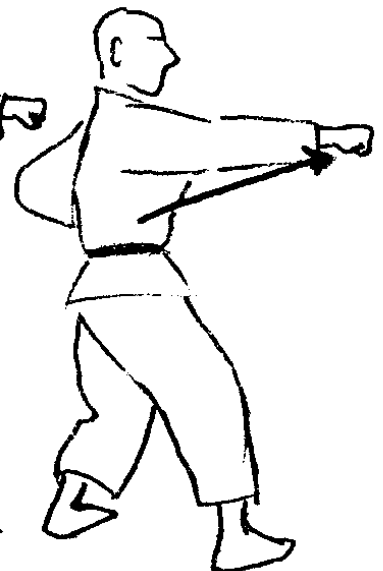
(17)



(18-1)



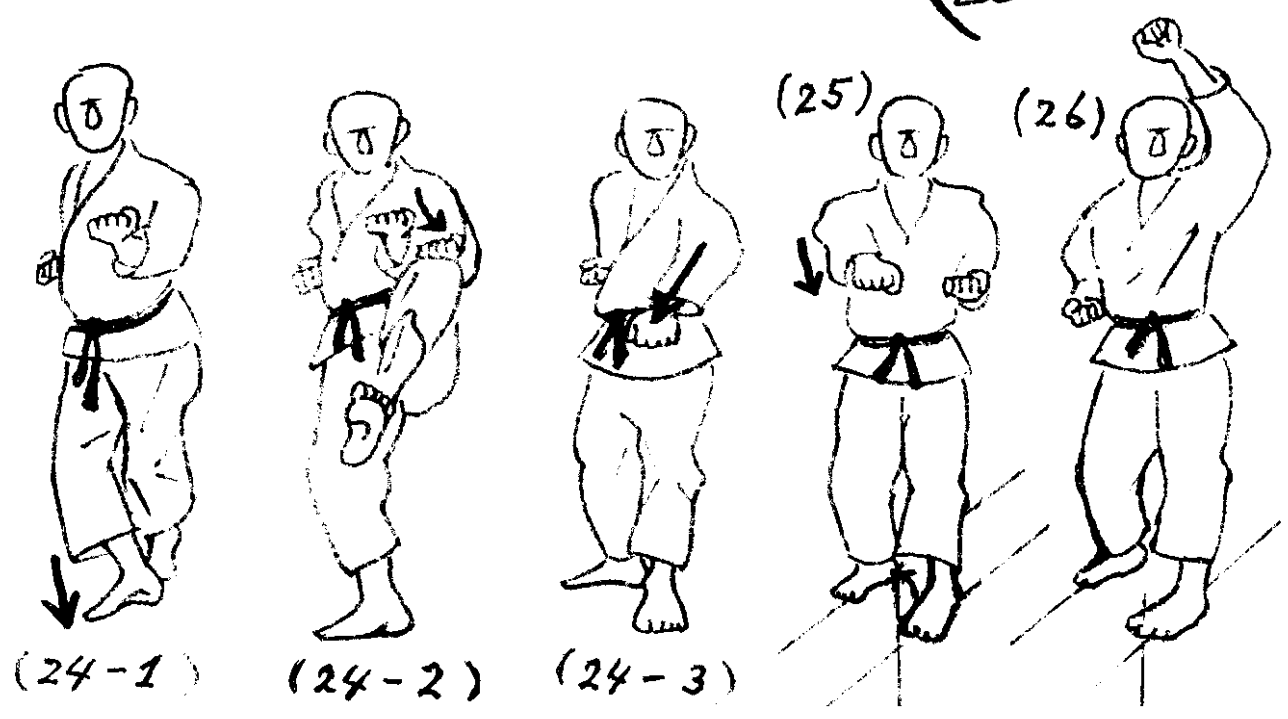
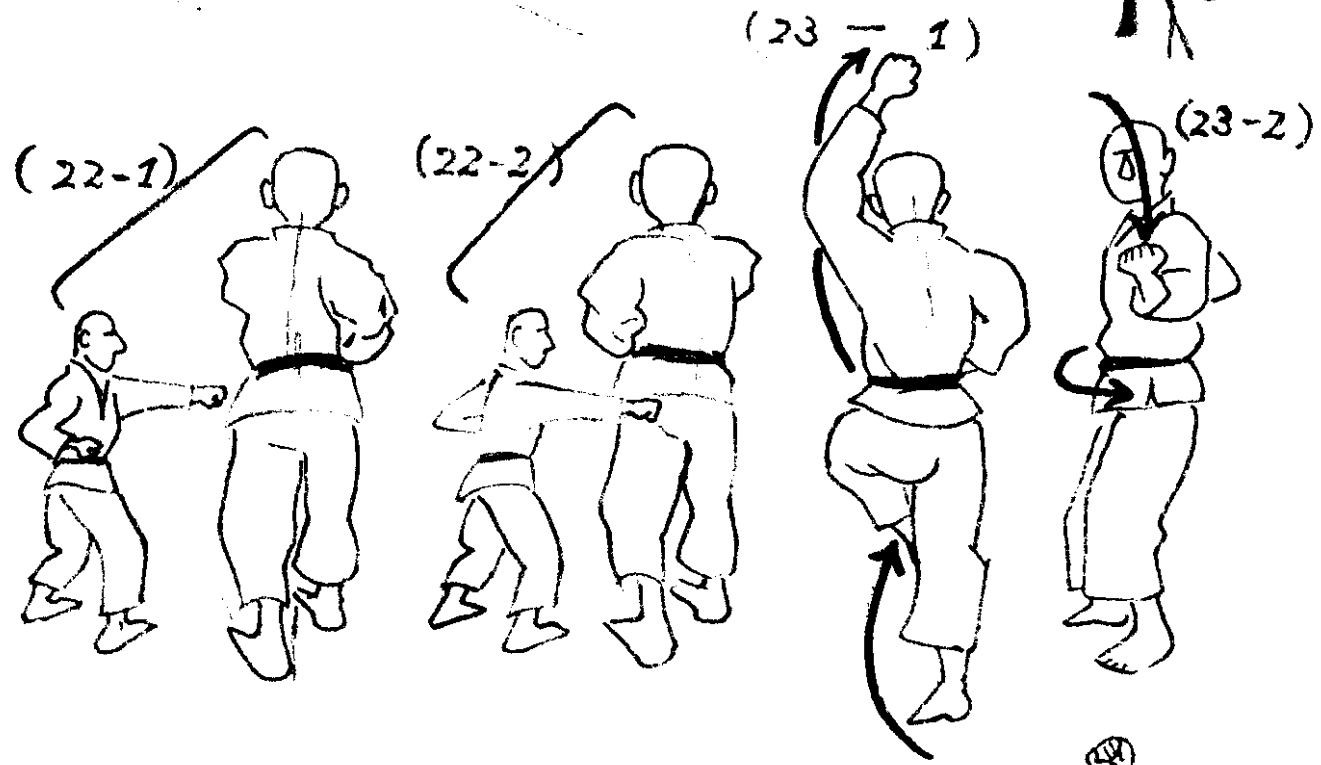
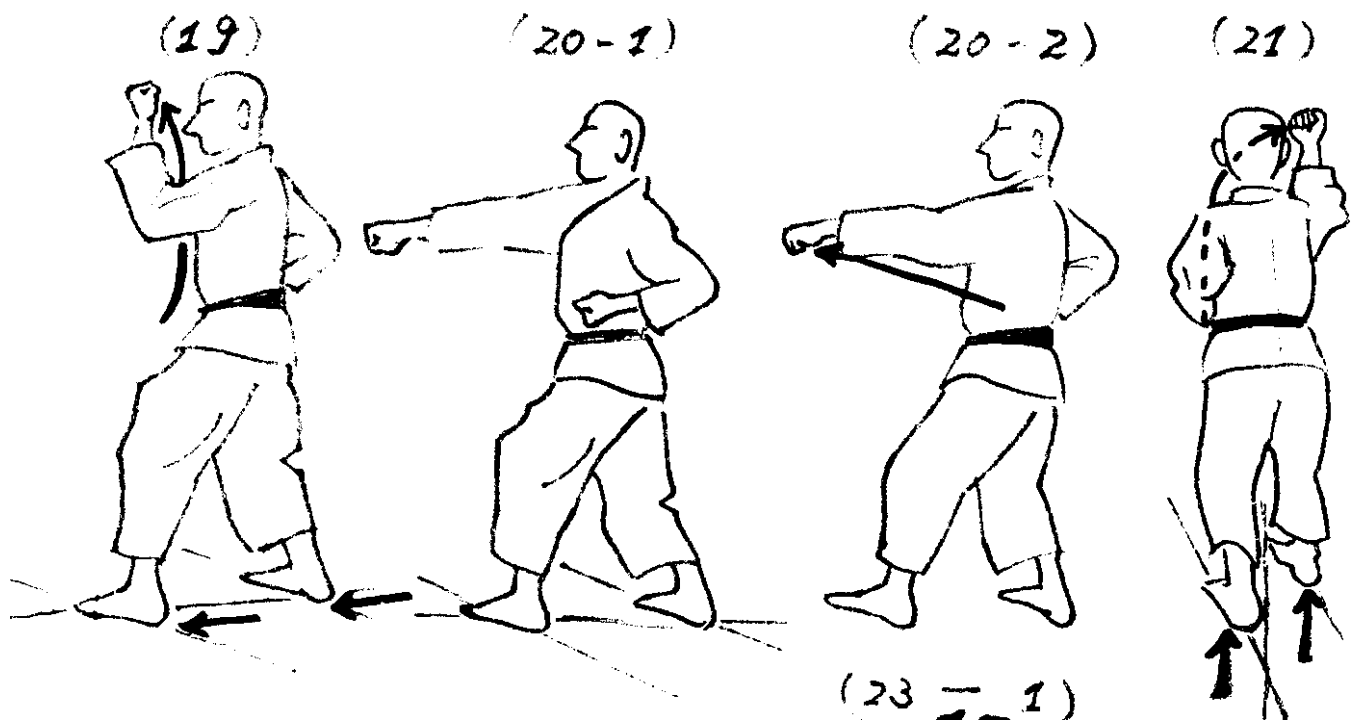
(18-2)



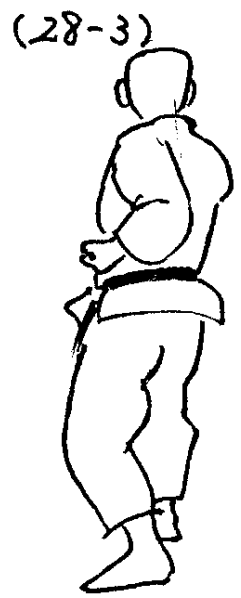
(16)



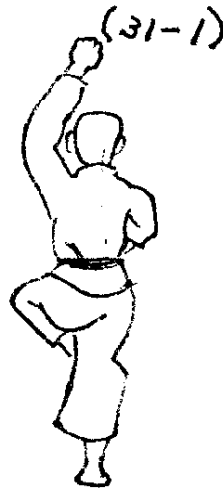
cf. (12)



cf. (23)→(24)



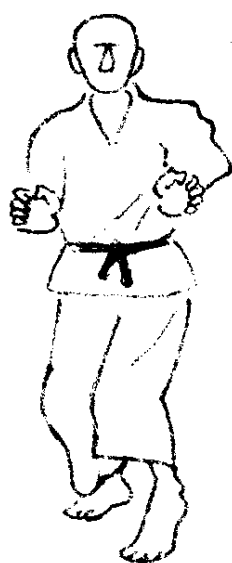
cf. (25)



(32-2)



(33-1)



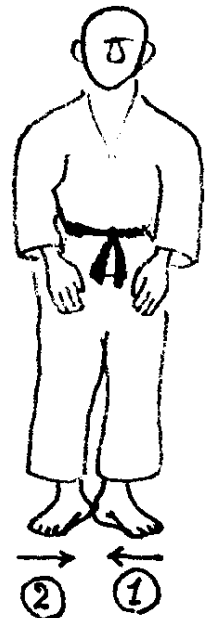
(33-2)



(YAME)



(NAORE)





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

