

## Réflexions libres sur le Budo, le Karatedo et le karaté Wado Ryu en particulier (2)

Par Jan Houblon

J'ai commencé à pratiquer le Wado Ryu en 1975. Si l'on soustrait quelques années pendant lesquelles j'ai été éloigné du "cercle intérieur du Wado" pour des raisons de santé et de famille, je peux encore me prévaloir de 35 bonnes années de pratique du karaté Wado (j'admets que ce serait un peu plus illustratif si je pouvais exprimer ma pratique passée en semaines ou en heures ) 

Quoi qu'il en soit, au cours des dix premières années, j'ai eu la chance, avec d'autres contemporains, de recevoir l'enseignement d'un vrai sensei japonais que vous connaissez bien, le vénérable Yoshikazu Kamigaito Sensei, aujourd'hui décédé.

Chaque semaine (parfois même 2 ou 3 fois par semaine), nous suivions donc un programme d'entraînement modulé à la japonaise dans lequel nous étions préparés du niveau débutant le plus bas jusqu'au degré Dan tant convoité (que j'ai moi-même obtenu après environ cinq ans de pratique assidue).

Personnellement, j'ai pratiqué - certainement pendant les dix premières années - environ six à huit heures par semaine, ce qui était ma limite physique. Après tout, une maladie auto-immune malheureusement permanente ne permettait pas de dépenser beaucoup plus d'énergie (et en plus, j'avais aussi une vie professionnelle et un certain nombre d'autres intérêts et obligations...).

Je présente cette brève esquisse de vie uniquement pour que vous puissiez comprendre l'expérience sur laquelle je m'appuie pour les présentes réflexions sur le karaté Wado Ryu. Il convient d'ajouter que j'ai également eu et que j'ai toujours un intérêt vif et pratique pour les arts martiaux chinois "internes" (y compris le Taiji Quan et le Yiquan), qui offrent sans aucun doute une mine de connaissances sur la constitution bio-mécanique interne et mentale d'un pratiquant d'arts martiaux. Je laisserai ce dernier point de côté pour l'instant et y reviendrai plus tard.

Néanmoins, il n'est pas sans importance que je vous donne à l'avance quelques grandes lignes sur la façon dont j'ai intégré la métaphysique orientale (bouddhisme, taoïsme, brahmanisme, etc.) en général dans ma "voie martiale" personnelle. Très vite, le Budo est devenu un élément important de ma vie et j'ai ressenti le besoin de donner à ma pratique un fondement métaphysique.

Curieusement, ce n'est pas tant dans la tradition japonaise que j'ai trouvé mon inspiration, mais plutôt dans l'enseignement de la vie et la philosophie chinoise du taoïsme. Sous la devise du légendaire **Lao Zi** - "*Un soldat habile n'est pas violent, un guerrier habile ne se déchaîne pas, un conquérant puissant ne livre pas bataille, un grand commandant est un homme humble*" j'ai décidé en même temps, dans la tradition des grands lettrés taoïstes, de commencer à lire les œuvres de la littérature mondiale pertinente qui pourraient aiguïser ma vision de l'humanité.

Tout d'abord sur ce point : aucun occidental ne peut approcher la profondeur culturelle de ces enseignements par la raison parce qu'ils sont avant tout des produits de l'expérience la plus profonde, en particulier celle d'une **intuition sans mot** ancrée dans la culture et qui n'est peut-être même plus de cet âge.

Je ne peux donc parler qu'à partir de ma propre expérience, de ma culture occidentale et tirer des conclusions **comparatives** concernant les valeurs fondamentales dont s'inspire une culture qui m'est aussi étrangère que le budo en général.

Des conclusions qui sont donc nécessairement sujettes à des **idées fausses** et à des principes mal compris. Je pense, par exemple, à des valeurs éthiques telles que "**compassion**", "**honneur**", "**harmonie**", "**beauté**", tels qu'ils sont définis dans l'éthique occidentale chrétienne, puis juxtaposés aux

valeurs du bouddhisme, du taoïsme ou de l'hindouisme... sont-ils vraiment compatibles et peuvent-ils être interprétés de la même manière ?

En d'autres termes, lorsque je manipule un produit culturel entièrement oriental, comme l'est le budo - ou, si nécessaire, les arts martiaux chinois -, je ne peux le faire sans que mon propre préjugé culturel intuitif ne lui donne une coloration "occidentale" distincte.

Mon expérience du budo est donc nécessairement une sorte d'expérience éclectique orientalo-occidentale et je peux faire ce que je veux, un **budo japonais** véritablement "vécu", je ne pourrai l'absorber que superficiellement, au mieux.

Tout cela pour excuser le fait que mon approche du Budo comme indiqué ci-dessous, n'est donc PAS d'un Japonais orthodoxe.

Mais revenons au karaté Wado Ryu, pour une première observation :

Le Wado Ryu traditionnel contemporain, en termes de programme d'exercices, ou "curriculum" pour ainsi dire, peut sans aucun doute être qualifié de complet. Il ne faut pas perdre de vue que le Wado Ryu était intimement lié au Shindo Yoshin Ryu dès sa conception. Après tout, Hironori Ohtsuka possédait déjà un "menkyo kaiden", le plus haut degré d'enseignement, dans cet art martial. Ce style est peut-être moins connu en Occident, mais une de ses branches (avec de très fortes affinités) est la branche "**Ohbata - Takamura**". Cette branche est représentée en Occident par l'Américain **Tobyn Threadgill**, également Menkyo Kaiden en Shindo Yoshin Ryu. Monsieur Threadgill, qui est très connu dans les cercles Budo, a donc des affinités avec le karaté Wado Ryu d'Ohtsuka et je vais donc le citer ci-dessous quand cela me convient.

En attendant, voici un petit aperçu du programme traditionnel du Wado tel qu'il est promulgué par le Wado Renmei (et il est tout à fait possible que je saute une section) :

15 kata, 10 kihon kumite, 10 idori kata (double kata pratiqué à genoux), 10 tantodori (exercices contre attaque au couteau), 10 kumite gata (sur 36 !), 10 Shinken Shira Ha Dori (contre attaque au sabre)...

Et c'est à cela que je suis confronté, en tant qu'humble adepte avec 72 ans au compteur.

Par nécessité, j'ai fait un petit résumé de ce que je veux encore faire et de ce que je peux faire avec le Wado, donc aussi de ce que je suis obligé de laisser **de côté** dans mon programme d'entraînement personnel. Un programme adapté à mes besoins strictement personnels dans le contexte des arts martiaux.

Question fondamentale : combien de temps suis-je prêt à consacrer à "mon" Wado aujourd'hui ? Soyons modeste et disons qu'au cours d'une de mes meilleures semaines physiques, je peux y consacrer 4 heures de plus. Alors, à quels exercices vais-je consacrer en priorité cette précieuse énergie, sachant que le programme pratique total dépasse de loin mes capacités physiques ?

La réponse est logique : il s'agit des techniques qui ont le maximum d'effet et le minimum d'énergie à dépenser.

Tout d'abord, dans le programme général de karaté, le solo-kata est généralement accepté comme une méthode d'entraînement élémentaire, ce qui m'oblige à être sélectif sur ce point.

La question suivante que je me pose est donc : "**Combien de kata (entraînement de la forme) me faut-il encore pour obtenir le maximum de compétences en Wado ?**"

Il y a longtemps, même le fondateur Hironori Ohtsuka a reconnu ce problème en limitant le nombre de kata Wado à neuf. Il a expliqué son raisonnement comme suit (voir également le volume *Katas Pinan* de Maître Kamigaito) :

"Je n'adopte que ces 9 KATAS. Il y a des gens qui demandent à apprendre de nombreux KATAS et qui s'imaginent que c'est un progrès lorsqu'ils en ont appris beaucoup, mais c'est une erreur. On dit qu'autrefois les gens ne "connaissaient" que 2 ou 3 KATAS, car c'est ainsi que les techniques étaient

gardées secrètes. D'autre part, il est très difficile de rendre pleinement justice à un seul KATA. Avant de mémoriser quelques KATAS, il faut s'entraîner en vue de pratiquer des KATAS **vivants** qui peuvent répondre à toutes les exigences de l'application".

(Plus tard, comme vous le savez peut-être, les organisations Wado, alors en plein développement, ont encore changé la donne en incluant 15 Kata dans le programme. Je ne connais pas exactement l'histoire derrière cela, mais je soupçonne que - comme c'est souvent le cas - il s'agissait d'une décision plutôt politique, afin de mieux s'intégrer dans l'ensemble de la culture japonaise du karaté à l'époque).

J'adopte moi-même une position conservatrice-réaliste, notamment parce que j'ai appris très tôt l'opinion sobre sur ce sujet de la part de mon regretté Maître Kamigaito. Ce dernier a écrit une petite réminiscence dans son inégalable livret "Katas Supérieurs" sur la façon dont il abordait les "objectifs" pédagogiques des kata du Wado Ryu, qui ressemblait à ceci :

**"Tout d'abord, dans le WADO-RYU, les KATA existent, comme une danse, indépendamment de tout sens ou but"** *"En fin de compte, c'est vous-même qui devez donner un but à chaque phase et donc y apporter de légères modifications, en fonction de ce but. Je ne fais que souligner ici un conseil du fondateur lui-même, bien qu'il n'ait pas toujours été de cet avis. Il m'est arrivé de me tromper sur un détail d'un KATA. Le Maître m'a alors demandé l'explication de mon mouvement et je lui ai répondu. Il m'a alors légèrement corrigé en fonction de ma réponse et de manière complètement différente du KATA normal. En particulier dans l'entraînement individuel, différentes techniques peuvent être pratiquées avec plus de liberté et d'initiative personnelle".*

Certes, nous lisons ici une définition frappante : **kata similaire à la DANSE !** Les danseurs et les musiciens en particulier travaillent quotidiennement avec la mémoire de leur corps, et pour la plupart d'entre eux, il s'agit d'un fait bien connu. Quiconque a pratiqué un kata (ou plusieurs kata) pendant des années sait à quel point c'est vrai ! En effet, on peut parfois ne plus pratiquer un kata particulier, voire « l'oublier » complètement, et pourtant le répéter après quelques essais et erreurs, entouré d'un groupe de pratiquants expérimentés, et ce très rapidement ! Tout comme on n'oublie jamais complètement la natation ou le vélo...

Même un philosophe comme Henri Bergson (1859-1941), auteur du célèbre livre "L'évolution créatrice", l'avait compris assez rapidement lorsqu'il déclarait : "notre vie d'être humain commence par notre corps et non par notre esprit, comme le prétendent les rationalistes. Le corps est le premier à enregistrer les expériences du monde extérieur. Chez les êtres vivants les plus élémentaires (les amibes, par exemple), sensation égale réaction. Le réflexe suit immédiatement. Plus on monte dans la hiérarchie du vivant, plus la réponse physiologique se diversifie".

C'est aussi simple que cela ! (bien mais ) : 😊 Le corps a une mémoire qui, comme notre cerveau, a besoin d'être IMPRIMÉ. Bergson concluait sa théorie par cette observation :

**"Les mouvements de danse sont des actions répétitives d'automatismes moteurs appris".**

La différence entre la danse (complexe) (entraînement de la forme) et le kata (entraînement de la forme similaire) est donc minime. Ici, nous nous frottons très brièvement à l'art purement esthétique de la danse avec notre application martiale. Il s'agit d'un fait historique soutenu par le fait que, par exemple, à Okinawa même, la frontière entre "danse martiale" et "kata/forme" était considérée comme aussi mince que du papier. Je laisserai toutefois ce phénomène esthétique de côté, car il nous éloignerait trop de notre sujet

Ce qui n'empêche pas quelques stylistes de karaté orthodoxe de se tenir sur leurs pattes arrière, car en effet, dans les premiers "**Okinawa Te**", ils abordaient largement les katas classiques comme de véritables encodages ou plans (bunkai) contenant des **séquences de combat** transmises.

L'objectif était que si une situation identique se produisait à l'avenir, la "mémoire corporelle" du pratiquant reproduise "automatiquement" cette séquence. **Il ne s'agit donc PAS du concept à l'origine du Wado Ryu.**

Mais il y a plus, la phrase précédente "**En fin de compte, c'est vous qui devez donner un but à chaque phase et donc y apporter de légères modifications, en fonction de ce but**" me semble assez hermétique.

La méthode d'enseignement typiquement orientale "tire ton plan, tu trouveras tout par toi-même".

Mais les katas comportent également - comme c'est le cas pour de nombreuses techniques dans les arts martiaux japonais - des techniques manifestes (**omote**) et des techniques secrètes, cachées (**ura**), ces dernières n'étant transmises qu'aux personnes les plus profondément initiées à l'art.

Pour illustrer cela, revenons un instant au **Shindo Yoshin Ryu**. Cet art a une méthode d'enseignement qui comprend quelque huit katas **Nairiki**, dont le but est **nairiki-no-gyo** ou "**exercices pour le POUVOIR INTÉRIEUR**". On dit que ces exercices **internes** typiquement chinois (en Chine, ils étaient appelés "enseignements célestes du Pouvoir Intérieur") ont été introduits au Japon au 17ème siècle et gardés presque toujours secrets. Aujourd'hui encore, au sein du Shindo Yoshin Ryu, il est de coutume de ne pas divulguer ces exercices, et encore moins les vidéos qui les illustrent...

Encore une réflexion : dans les cercles Wado les mieux informés, le kata **Naihanchi** est aussi parfois appelé "Wado's nairiki" ou "Ohtsuka's nairiki" et il est facile de deviner pourquoi Ohtsuka O-sensei lui-même, attribuait tant de valeur à ce kata. Il ne fait aucun doute dans mon esprit qu'il s'agit d'un kata pratiqué pour le développement de la "force interne". Comment l'interpréter exactement (par exemple comme des exercices "isométriques" ou "pliométriques" ?), je laisserai cela de côté ici parce que je le recherche moi-même.

Quoi qu'il en soit, l'intention du "nairiki" est principalement de "s'attaquer" aux forces de l'adversaire principalement "à l'intérieur" et de les contrer avec un minimum d'effort.

Quant à savoir si l'on peut aussi appeler des katas comme Sanchin ou Tensho nairiki kata, je laisse la question en suspens, mais il s'agit bien de katas "internes" à mon avis... tout comme le kata Seichan contient des "éléments nairiki". ....

Le programme de kata du Wado comprend donc des applications **nairiki-no-gyo** d'une part, et des "schémas de mouvement" multitâches, presque dansants, et des principes dynamiques généraux dans des directions variées d'autre part ; on pratique des mouvements basés sur la force centrifuge, en coopération avec la gravité, et on développe des possibilités d'attaque et de défense simultanées qui émulent un principe général, un style spécifique orienté vers l'utilité multifonctionnelle. C'est aussi ce que le premier grand maître entendait par kata **vivant**. Son BUT est, je le répète, des schémas de mouvements **multi-applicables** qui conduisent à une vitesse agile et capturent une dynamique élégante et économique grâce à une répétition motrice implicite approfondie. La prochaine vision éclairante du kata est celle de Tobin Threadgill :

"Un autre aspect important de notre kata omote (**celui du Shindo Yoshin Ryu**) concerne le développement de la conscience de la structure osseuse. Une bonne connaissance de la structure permet au corps de se reposer efficacement sur sa charpente, nécessitant une tension musculaire minimale pour rester debout. La relaxation musculaire structurelle augmente la conscience du corps dans le but d'accroître les niveaux de sensibilité interne et de connexion à la base (sol). Une fois que le praticien peut se tenir debout avec un corps vraiment détendu, le mouvement peut être appliqué d'une manière qui encourage et renforce une relation plus efficace entre la structure osseuse et le système musculaire. Cela crée la sensation d'un corps véritablement connecté, qui se sent et se déplace à l'unisson. Lorsque des forces opposées sont rencontrées par ce corps, il est capable de se sentir et de réagir de manière coordonnée, ce qui est une véritable expression des capacités unifiées du corps. Lorsqu'un corps non coordonné et non connecté rencontre des forces opposées, la tension musculaire

isolée est utilisée, ce qui entraîne une résistance sans connexion solide ou efficace avec la base. En conséquence, il est facile d'être déplacé ou d'être manipulé dans une position compromettante".

Précisons que cela correspond tout à fait au Qigong élémentaire 气功 (travail interne) du TaijiQuan et du Yiquan chinois contemporains, où j'ai puisé une partie de ma recette de moutarde personnelle (ceci dit en passant, alors que je n'avais aucune connaissance des méthodes d'enseignement du Shindo Yoshin Ryu à l'époque).

Encore une fois, l'important ici est une tension MINIMALE nécessaire. Ne vous méprenez pas : l'objectif n'est pas la relaxation totale du corps, car cela reviendrait à s'effondrer sous l'effet de la gravité. Un exemple pratique simple permettra d'y voir plus clair :



Si, comme dans l'exercice de "**Qigong**" (traduit par "travail énergétique") le plus élémentaire, on se tient simplement debout et fixe, on ne peut l'enseigner avec précision qu'en engageant les groupes musculaires stabilisateurs qui, **NATURELLEMENT** et **AVEC LE MOINS D'EFFORT POSSIBLE**, sont en mesure d'assurer la stabilité verticale de l'organisme. (ou la "stature debout").

C'est simple, n'est-ce pas ? 😊

(La position debout pendant quelques minutes est accessible probablement à tout le monde, mais une personne non entraînée "restant debout" est assurée au bout d'une demi-heure, de tremblements et spasmes dû à la faiblesse musculaire ! Essayez, si vous ne l'avez jamais fait auparavant...)

Cela s'explique par le fait que les gens n'utilisent généralement pas uniquement les groupes de muscles "**posturaux**" pour se tenir debout (comme ils devraient naturellement le faire), mais surtout les "**muscles de mouvement**", qui ne sont pas utiles à cette fin et qui sont physiquement/biologiquement beaucoup plus rapides à se fatiguer !

Ainsi, en "apprenant à se tenir debout" par le biais d'une méthode correcte - bien sûr contrôlée intérieurement/mentalement - de telle sorte que seuls les groupes musculaires susmentionnés sont sollicités, cela vous permet d'amener l'ensemble de votre corps à une relaxation neutre pendant que vous vous tenez debout. C'est ce type de relaxation qui, grâce à des exercices plus poussés, se prolonge dans des mouvements et des activités plus larges. Je ne m'étendrai pas sur ce point, car il s'agit d'un sujet distinct. Il suffit de dire que **ce degré de relaxation entraîne une** augmentation de 20 à 30 % de l'économie d'énergie sur le travail musculaire et une augmentation proportionnelle de la vitesse de mouvement... et n'est-ce pas un bonus appréciable pour le vieil artiste d'art martial qui doit se débrouiller seul avec ses capacités physiques? 😊

Une deuxième clé importante est "**l'intention**". L'intention, en chinois **Yi** (意), est un concept clé des arts martiaux internes dont s'inspirent profondément le Taiji Quan (太极拳), le Xing Yi Quan (形意拳) et le Yi Quan (意拳). Le terme "Yi" en chinois (comme c'est très souvent le cas dans cette langue) est un terme à plusieurs niveaux, mais dans la langue chinoise, il s'agit de "Yi".

Dans le contexte des arts martiaux, il peut être défini comme suit : "**l'idée d'utiliser son esprit et son imagination pour diriger ses actions de manière parfaitement cohérente et avec une grande utilité**".

Je conclus en notant que, par exemple, le Yiquan (boîte intentionnelle) a développé des méthodes précieuses pour obtenir de meilleurs résultats au combat grâce à l'utilisation de **Yi**...

Mais revenons à nos katas Wado pour voir comment, ici aussi, l'utilisation de l'imagination, **Yi**, permet d'obtenir un effet maximal.

Je prends comme exemple le kata le plus élémentaire de notre style, le "**kihon kata**" (il y a bien sûr des légions d'applications dans l'ensemble de tous les kata), et j'en isole la technique **gedan barai** comme exemple.

Quiconque, déjà un peu avancé dans le style Wado, sait déjà que cette technique n'a en fait aucune **intention de "blocage"**, et donc certainement pas une confrontation de forces diamétralement opposées, dures contre dures. Il s'agit au contraire d'une technique soumise au principe de l'inasu (éloigner ou détourner la force entrante, dans le but de permettre à la main/bras exécutant, par exemple, de l'utiliser à nouveau immédiatement comme contre-technique possible).

En solo (c'est-à-dire à la fois en kata et en kihon, (car la frontière entre les deux est mince, après tout), nous utilisons **Yi** (意) de manière à ce que l'intention/l'imagination génère littéralement la sensation **physique- kinesthésique** de cette technique de balayage.

**Une sensation** (!) qui, après de multiples et laborieuses répétitions, est stockée dans le subconscient du tronc cérébral. On apprend donc imaginativement ce que le ressenti de gedan barai sera dans la vie réelle, c'est-à-dire : **un mouvement de balayage élégant, souple, presque négligent, comme si l'on essuyait un grain de poussière sur ses vêtements**. À force de le répéter et d'en retrouver la sensation, ce mouvement s'intègre dans le système gestuel. En ce sens, il est un peu regrettable que dans le cursus du Wado, nous ayons peu d'exercices sur le contact corporel contrairement aux styles internes chinois qui ont leur Tui Shou (chinois : 推手) et utilisent la méthode "pousser ou toucher les mains" dans leur méthode d'entraînement. Cette méthode a pour objectif principal l'optimisation de l'intelligence physique et kinesthésique.

Tobin Threadgill l'a également compris lorsqu'il s'est associé à des experts du Taiji : "le kata Nairiki originaire de Chine a permis d'élargir considérablement la compréhension des exercices de poussée des mains avec un partenaire. Après tout, il s'agit de bien plus que de "force intérieure" ! Le "modèle hors des sentiers battus" se réfère au traitement créatif des intentions de l'adversaire sans opposer de résistance. La "méthodologie Ju" de flexibilité et de relâchement (relaxation) combinée avec "Musubi (connexion)" et une structure corporelle optimisée (structure/posture) est d'une grande utilité. Particulièrement avec les "mains poussantes" libres,

Selon Toby Threadgill, toucher le partenaire, c'est comme toucher de la soie. Cette compréhension élargie de la poussée des mains inclut également l'innovation du fondateur du Wado, Hironori Ohtsuka, qui a étendu les formes solos d'Okinawa-Te aux exercices libres avec partenaire. La "règle révolutionnaire est de ne pas utiliser la force contre la force".

Un autre exemple est le **jodan nagashi uke**. L'importance technique de cet élément était irréfutable pour le fondateur du Wado Ryu (il suffit pour s'en convaincre de voir qu'il a utilisé cette technique à chaque fois comme action d'introduction pour "torimi" dans les kihon kumites)

Je le "redécouvre" moi-même encore et encore avec plaisir dans les **kata pinan yondan**, entre autres, dans lesquels je le pratique instinctivement comme une "action inasu" dans laquelle mon bras opposé descend également comme une défense basse "balayante" prête pour l'action suivante. En même temps, je ressens une **inclination** à placer mon corps minimalement mais complètement en dehors de la "ligne centrale" de l'attaque **imaginée**, autrement dit une intention émergente d'initier simultanément le "Tai sabaki"...

De même, je pourrais citer de nombreux exemples de la façon dont j'utilise personnellement le kata en tant qu'outil de ce que l'on appelle « **l'intégration sensori-motrice** », qui est largement acceptée dans les neurosciences au sens large (l'effet des signaux sensoriels provenant de la peau et d'autres fibres

nerveuses sensorielles guidant les impulsions externes vers le système nerveux central, donc vers le néo-cortex et plus loin vers des régions cérébrales plus profondes).

Je ne suis évidemment pas un neuroscientifique et je n'ai pas envie de me présenter ici comme un "professeur" inutile, mais je peux seulement témoigner que la méthode fonctionne parfaitement pour moi et qu'elle n'est pas basée sur une théorie mystique farfelue.

Quoi qu'il en soit, dans la tradition des arts martiaux internes, on dit que "le **Yi** ( 意 ) mène et le **Qi** (ou Ki) 氣 suit". En bref : l'intention précède l'énergie (la technique/action pour ainsi dire)...

En tout cas, si vous pouvez intégrer ce principe dans **tous les exercices solos possibles**, vous comprendrez qu'une toute nouvelle dimension émergera dans le **sens de l'entraînement en solo**. En outre, cela crée une fertilisation croisée fructueuse entre les arts martiaux et la **pleine conscience** !

(Une pleine conscience qui, comme le yoga et le taiji, s'engage pleinement dans le corps avec ses nombreuses sensations et ses rétroactions neuromotrices internes).

Ici, nous revenons également sur la piste de la **pratique du zazen**, qui a toujours été propagée dans les cercles orthodoxes comme faisant partie de l'entraînement classique du Budo. (Personnellement, j'ai beaucoup et régulièrement pratiqué le zazen - méditation assise - mais avec des résultats plutôt médiocres en termes de relaxation mentale que j'essayais d'atteindre. Le **Ritsu-zen** - méditation debout - en revanche, avec sa concentration mentale complètement différente, a changé la donne pour moi à cet égard)...

En ce qui concerne mon parcours personnel, j'ai donc déjà tiré mes conclusions concernant la pratique du kata. J'ai répondu moi-même à cette question :

**"Quelles sont les compétences que je veux tirer de la dynamique du kata aujourd'hui et que je considère comme importantes et appropriées pour mon intégration sensori-motrice personnelle ultérieure ? En d'autres termes, pratiquer des schémas de mouvement qui, dans des étapes ultérieures, se reproduiront spontanément et par réflexe dans des techniques jumelées (formes de kumite) ?"**

Dans ce sens, j'ai fait une sélection quantitative pour moi-même des neuf kata, comme me l'avait conseillé Ohtsuka o-sensei. Il m'arrive encore de les pratiquer en mémoire dans leur totalité. Mais j'en ai isolé mes techniques préférées pour un usage personnel plus intensif et je considère alors que certaines de leurs autres séquences sont moins pertinentes pour moi.

En revanche, il devient plus intéressant pour moi de pratiquer les kata à deux en **solo**, en l'absence d'un partenaire, ce qui me permet **d'intérioriser** tous les registres de "tai sabaki", "inasu", "nagasu", "nagashi tsuki", "sente". Ceci sans être trop lié par les mouvements en ligne droite (embusen) plutôt limités des kata classiques.

A l'avenir, j'espère pouvoir énumérer quelques éléments supplémentaires concernant les kata à deux ou plusieurs personnes ou, plus précisément, quelques réflexions sur le kumite....

Auteur : Jan Houblon 01-06-2023