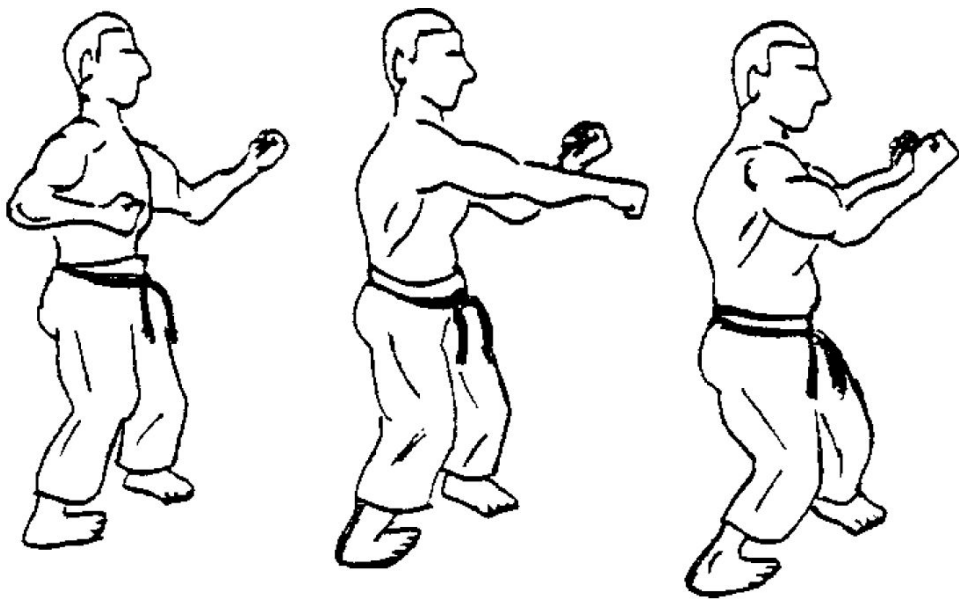


三戦

Kamigaïto ryû no Sanchin Kata



Kamigaïto ryû no Sanchin

Kamigaïto ryû no Tensho

Photos de Yoshikazu KAMIGAITO Sensei
Ce Sanchin Kata et ce Tensho Kata nous ont été enseigné par
Yoshikazu Kamigaito Sensei

25-05-2025

Pour écrire ce fascicule je me suis basé sur le texte de Jean-Maurice HUARD concernant le Kata Sanchin tel qu'enseigné par Yoshikazu Kamigaito Sensei.

Les textes des deux Katas reprennent ma façon de faire en ce moment suite à l'enseignement de Kamigaito Sensei, de Jean-Maurice Huard et par la suite par mon expérience et recherches. Les textes n'engagent donc que moi et j'espère qu'ils pourront apporter un soutien à d'autres Karatekas de notre groupe dans leur travail et recherche.

Jean-Maurice a bien voulu relire ce fascicule et y apporter quelques corrections sur les termes japonais. Je l'en remercie.

Il est possible que certains commentaires diffèrent des photos car cela reflète notre évolution dans notre compréhension et pratique des Katas Sanchin et Tensho.



Yoshikazu KAMIGAITO Sensei



**Jean-Maurice HUARD, successeur de
Kamigaito Sensei**

Le fascicule sur le Kata Sanchin par Jean-Maurice Huard a été publié pour la première fois en version électronique en août 2021 pour le site web consacré au Maître Kamigaito : www.wado-kamigaito-ryu.be

SOMMAIRE

Avertissement

Dédicace

Préambule

Pourquoi Kamigaito Sensei nous a appris ces deux Katas

Origine des Katas Sanchin et Tensho

Propriétés des Katas Sanchin et Tensho

Influences de ces Katas sur notre Wado-Ryu

Note de Kamigaito Sensei sur Kote Uke

Kamigaïto ryû no Sanchin

Kamigaïto ryû no Tensho

Diverses remarques et notes

Lexique Sanchin-Tensho

Epilogue

Bibliographie

Avertissement

**Les Katas Sanchin et Tensho ne s'apprennent pas par la théorie.
Seule une pratique constante et régulière, quasi journalière,
pourra après de très longues années vous en faire découvrir les
différentes facettes.**

Dédicace

Je souhaite dédicacer ce petit fascicule à plusieurs personnes.

En premier lieu, bien évidemment, à mon Maître Kamigaito Yoshikazu Sensei, qui a consacré une si grande partie de sa vie, sans gain pécunier aucun, à nous enseigner le Karaté.

Il n'a pas voulu faire de nous des clones à son image mais bien au contraire à nous permettre de développer notre Karaté en fonction de notre personnalité, de notre corps, de nos qualités et de nos défauts. Il savait qu'un jour, il nous quitterait et a voulu nous préparer à continuer notre évolution de Karaté par un entraînement intensif, personnel, continu sans courir d'un Maître à l'Autre à la recherche de secrets qui n'existent pas.

Maître Kamigaito nous a laissé un trésor que nous avons mis gratuitement à disposition du plus grand nombre via un site internet qui lui est consacré.

En second lieu, à mon ami et collègue de Karaté de longue date, Jean-Maurice Huard. Grâce à sa connaissance de la langue japonaise mais au-delà aussi de la culture du Japon et de l'Orient, il a sans doute été le lien très fort qui a motivé notre Maître à continuer son enseignement en Belgique pendant si longtemps. De plus sa profonde connaissance du Karaté, son enseignement, son exemple et ses nombreux écrits nous ont aidé en permanence à mieux comprendre ce que le Maître nous enseignait.

En troisième lieu, à tous mes collègues et amis du Karaté grâce à qui il a toujours été agréable de les retrouver dans le dojo afin de s'entraîner ensemble et de chacun espérer trouver sa voie.

Mais n'oublions pas mon épouse Henriette et mes trois enfants Véronique, Valérie et Jérôme qui ont souvent dû rester seuls pendant les innombrables entraînements de ces 50 dernières années...

Préambule

Comme indiqué ci-après les Katas « Sanchin » et « Tensho » nous ont été enseignés par Kamigaito Sensei lors de son long séjour en Belgique (1972-1990).

Vous verrez toutefois qu'il y a malgré tout des différences avec les Katas Sanchin et Tensho traditionnels du Goju Ryu, Uechi Ryu, Shorei Ryu, Shito Ryu...sans que l'on sache pourquoi. Le Maître Kamigaito ne nous l'a jamais expliqué.

C'est pourquoi, pour éviter toute confusion et par respect pour ces différents Ryu, je préfère nommer les katas repris ici :

- Kamigaito ryû no Sanchin
- Kamigaito ryû no Tensho

Pourquoi Kamigaito Sensei nous a appris ces deux katas

1. Rappel de ce que Jean-Maurice Huard indique sur le Kata Sanchin :

« « Le Karaté de l'école Wado-Ryu est en fait assez simple et limité : les mouvements de base (le Kihon), neuf Katas (les cinq Katas Pinan, Kushanku, Naihanchi, Seishan et Chinto), les Kihon Kumités (et les Yakusoku Kumités qui y préparent, si nécessaire).

Pour le Maître Ohtsuka, (Fondateur du Wado Ryu) ces mouvements suffisaient largement pour comprendre l'essentiel.

Pour nous, gens d'Occident, les raisons pour lesquelles le Maître Ohtsuka s'est limité à ces quelques mouvements, sont souvent incompréhensibles ; il faut donc rechercher d'autres moyens pour faire comprendre ce dont il s'agit.

Par exemple, le mouvement de Kote-Uke ou de Shuto-Uke sont difficiles à comprendre sans autre explication ; il faudrait pour le faire, connaître le kata Seishan dont l'essentiel échappe à celui qui ne connaît pas le monde des Pinan et Kushanku.

Le kata Sanchin est une manière de contourner la difficulté.

En outre, il donne de très bonnes habitudes à celui qui le pratique régulièrement :

- il attire l'attention sur l'alternance de contraction et détente, de tension et de relâchement qui suivent le rythme de l'expiration et de l'inspiration
- il attire l'attention sur la partie inférieure du corps,
- il apprend à marcher de la bonne façon,
- il apprend comment respirer,
- il apprend où mettre son énergie,

Comme tous les Katas, il sert à donner des habitudes, ce qui ne va jamais sans un long travail et de nombreuses répétitions.

Les mouvements de Sanchin sont simples et donc faciles à retenir ; tout y est donc question de répétition et de pratique. » »

2. Evolution de nos Katas Sanchin et Tensho en l'absence de Kamigaito Sensei.

Pour nous, élèves de Kamigaito Sensei, qui nous a enseigné le Wado-Ryu, il est aussi important de connaître l'origine de ces deux Katas du Goju-Ryu qui nous ont pourtant été enseignés par Kamigaito Sensei, même si ces katas pratiqués par Kamigaito Sensei ne sont pas à 100% à l'identique des katas d'origine.

Kamigaito Sensei, avant de pratiquer le Wado-Ryu, a travaillé dans le style Goju Ryu.

Les Katas Sanchin et Tensho étaient restés très importants pour Kamigaito Sensei et il nous les faisait répéter très régulièrement. Pour nous à, l'époque, nous ne voyions pas le lien avec le Wado-Ryu, et nous avons donc exécuté ces Katas au mieux du possible en « imitant » le maître, sans trop nous poser de questions. Ces Katas nous plaisaient fort cependant car on y développait la sensation du dur (go) et du souple (ju) ainsi que des techniques de respirations, éléments que l'on ne retrouvait pas tels quels dans le Wado-Ryu. L'exotisme est toujours attrayant.

Lorsque le Maître Kamigaito est retourné définitivement au Japon, il nous a laissé bon nombre de documents bien détaillés sur le Wado-Ryu mais rien sur ces deux fameux Katas Sanchin et Tensho.

Jean-Maurice Huard a publié un fascicule sur le kata Sanchin avec des dessins de Claudine Leyers (réf <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/08/Sanchin-Kata-Jean-Maurice-Huard.pdf>) ; cela nous a bien aidé mais toutefois laissé sur notre faim.

Nous avons donc continuer à exercer ces deux Katas régulièrement et avec le temps, et vu le manque de référence, nous nous sommes intéressés aux origines de ces deux katas et avons essayé de mieux comprendre ce que nous faisons (ou ne faisons pas) en puisant dans des ressources tel que livres de Goju-Ryu, sites internet de Goju-Ryu, Vidéo de Maîtres du GoJu Ryu et de leurs élèves, et même un stage à Leuven le 18-01-2020 donné par des Maîtres venus d'Okinawa et parmi lesquels était représenté le Goju Ryu, le Motobu Ryu, le Shorin Ryu et le Uechi-Ryu..

Dans ma note du 24-08-2018 (<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/05/Approfondissement-du-Wado-Ryu-Xavier-Wispenninckx.pdf>) sur les points importants du Wado Ryu, les deux premiers points indiqués sont :

1. La respiration et les muscles abdominaux
2. La souplesse-décontraction-relaxation-contraction musculaire

Les Katas Sanchin et Tensho nous y préparent de très bonne façon. Depuis nous avons répétés ces deux Katas pratiquement à chaque stage du deuxième samedi du mois à Leuven.

La pratique aidant, le souci de mieux travailler les propriétés de ces Katas, est naturellement venu et c'est en partie le but de ce petit fascicule. Permettre à chacun de pouvoir exécuter ces deux Katas tel que nous les a enseignés Kamigaito Sensei, mais en comprenant mieux aussi les tenants et aboutissants de ces Katas dans leur école d'origine, le Goju Ryu.

Nous ne pouvons pas les pratiquer tel que le Goju Ryu l'enseigne puisque nous n'avons pas suivi l'enseignement de leur école mais grâce à Kamigaito Sensei nous pouvons par la pratique essayer d'en retirer bon nombre de bénéfices pour notre pratique du Karaté en général.

Origine des katas Sanchin et Tensho

Sanchin et Tensho sont des katas très importants de l'école Goju Ryu issue d'Okinawa au Japon.

Le Karaté s'est développé sur l'île d'Okinawa et est fortement lié aux techniques martiales importées de Chine. Sur Okinawa cela s'est développé en « Tode ou main chinoise » et spécialisé en différents styles, localisés dans certaines villes, comme le Shuri-te, le Naha-te et le Tomari-te.

Vers 1879, Okinawa passe sous domination du Japon et rapidement le terme Tode sera remplacé par le terme Karate (main vide ou aussi main japonaise).

Kanryo Higaonna (1853-1916), originaire de Naha a passé une bonne dizaine d'année (1869 à 1894) en Chine et y a appris le Kungfu. Kanryo Higaonna était un expert du kata Sanchin. Il reviendra à Okinawa vers 1894 et transmettra ses connaissances à Chojun Miyagi (1888-1953), le fondateur de l'école Goju-Ryu. Chojun Miyagi a également effectué plusieurs séjours en Chine pour parfaire son Karaté. Le grand maître Miyagi Chojun a nommé son art « Goju-Ryu », ce qui signifie « dur et doux » ; Il apprit le Kata Sanchin de Kanryo Higaonna et a développé le Kata Tensho lui-même. Tensho signifie "mains collées" ou "paumes tournantes". Ce Kata a été créé par Chojun Miyagi à partir du Kata Rokkishu, étudié lors de son voyage dans la province du Fu-Kien, en Chine, sur les traces des maîtres chinois de Kanryo Higaonna Sensei.

C'est grâce au Maître Morio Higaonna que j'ai pu mieux appréhender ces deux Katas. Je ne l'ai pourtant jamais rencontré mais grâce à internet j'ai pu visualiser nombres de ses vidéos concernant les Katas Sanchin et Tensho à différentes époques de sa vie ainsi que ses livres sur le Goju Ryu. Je le remercie profondément pour ce partage.

Propriétés des Katas Sanchin et Tensho

Les Katas Sanchin et Tensho sont des Heishugata, les autres Katas du Goju Ryu sont des Kaishugata.

« *« Heishugata signifie littéralement « Kata à mains fermées », mais cette appellation est impropre. Heishugata désigne en réalité l'état de tension constant maintenu tout au long du Kata, c'est-à-dire la « fermeture » ou la contraction des muscles. Ainsi, dans les Katas Sanchin et Tensho, tous les muscles du corps restent dans cet état de tension constante et la puissance est concentrée dans le Tanden tout au long du Kata ; les muscles ne se relâchent qu'une fois le kata terminé. Ce type de Kata développe la force physique, l'endurance et le contrôle de la respiration.*

Kaishugata : *tous les autres Katas appartiennent à cette catégorie. Ce terme signifie littéralement « Kata à main ouverte », mais là encore, il est trompeur. Dans ce type de kata, les muscles du corps restent « ouverts » ou détendus, permettant ainsi des mouvements rapides et fluides. Vous contractez les muscles du corps et concentrez la puissance dans le Tanden uniquement au moment de l'exécution de chaque technique. » »*

Selon MORIO HIGAONNA Sensei, la pratique du kata SANCHIN permet non seulement de développer une technique respiratoire, une puissance et une musculature appropriées, mais il est également essentiel au développement de l'esprit du karaté.

Influences de ces Katas sur notre Wado-Ryu

Pour effectuer de bonnes techniques de Karaté, pour être prêt à tout instant, il faut être décontracté mais prêt à bondir à tout instant.

Comment résoudre ce dilemme : décontraction absolue et calme de l'esprit mais être capable de passer en un éclair à une attitude Zanshin de combattant.

La répétition continue des Katas Sanchin et Tensho vont nous aider à pouvoir concentrer tout notre esprit, force, muscles, tendons et os pour porter des coups efficaces tout en revenant aussitôt à un état de décontraction mais en esprit Zanchin, centré, en équilibre, attentif de l'environnement et prêt à continuer de réagir.

Cette attitude aussi nous permet de mieux appréhender le concept de Kime***

*** voir la note sur le Kime du 24-01-2024. (<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2024/01/Notes-sur-le-KIME-Yoshikazu-Kamigaito-Sensei.pdf>)

Ces deux Katas sont très importants dans de nombreux styles et remontent aux origines du Karaté. J'espère que ce petit fascicule vous incitera et motivera à les travailler avec rigueur et régularité tant les propriétés qu'ils confèrent sont fondamentales. Mais nous ne devons pas les pratiquer comme étant un chapitre à côté de notre Wado-Ryu. Au contraire, nous devons les pratiquer en ayant comme objectif d'utiliser leurs propriétés pour approfondir notre Wado-Ryu. Il y a donc encore beaucoup de travail à réaliser et probablement autant de choses à découvrir encore. Un début peut être de mieux comprendre ce que Maître Kamigaito explique lorsqu'il parle de Kote Uke dans ses livres Wado, Kihon et Yakusoku Kumite (Voir plus loin la « « note de Kamigaito Sensei sur Kote Uke » ».)

Notes sur Kote Uke tel que décrit dans différents volumes de Kamigaito Sensei.

Cela montre clairement le lien entre le Wado Ryu et le Kata Sanchin auquel Kamigaito Sensei a voulu nous sensibiliser.

Extrait du Vol 1 WADO de Kamigaito Sensei

[\(https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-manuels-de-karate-wado-ryu-pour-moniteur-yoshikazu-kamigaito-sensei/\)](https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-manuels-de-karate-wado-ryu-pour-moniteur-yoshikazu-kamigaito-sensei/) :

2. Le Karaté de l'harmonie : Deuxième stade

b) Des parades souples, des balayages visqueux

Dans ce stade, les mouvements du corps deviennent plus souples et plus ronds ; ils tournent sur les hanches ; il en résulte que les mouvements des bras lors des blocages épousent ceux des hanches et deviennent plus souples et plus ronds. Pendant les actions sur les coups adverses, on agit pour moitié en les poussant de côté et pour moitié en les esquivant simultanément.

En conséquence, les mouvements des bras se font plus petits et plus légers que dans le stade précédent.

Lors de l'étude des Yakusoku Kumités, c'est toujours une erreur de causer la moindre douleur à l'adversaire en balayant son bras ou sa jambe. Votre poignet s'enroule autour du sien avec le contact ouaté du fil de soie et en fait dévier la direction avec l'élasticité d'une mince lamelle de bambou.

Pour y arriver, il faut remplir les conditions suivantes :

1° Au moment de l'attaque adverse, votre poignet (votre paume, le dos de votre main, la tranche de votre main, ...) touche et s'accole d'abord au poignet (à la cheville) de l'adversaire avec légèreté et souplesse.

2° Dès le moment du contact, votre bras s'emplit très rapidement de force et pousse le coup de côté (ou vers le haut ou vers le bas) de façon à ce que vous ne receviez pas le coup au corps. Cette action des muscles se fait d'elle-même, sans aucune participation de la volonté. Votre poignet fait un mouvement circulaire en pivotant et en s'appuyant sur le coude fléchi. Pendant le Kihon, on tourne le poing pour obtenir une certaine vitesse angulaire qui augmente la résistance au coup adverse au moment du contact (Gedan Barai, Kote Uke, Shuto Uke, ...).

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

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

X. KOTE UKE

Dans cette parade, on balaie le coup adverse vers l'extérieur avec l'avant-bras ; le coude reste fléchi et sert en quelque sorte de pivot sur lequel l'avant-bras tourne du bas vers le haut ; le dos du poing est tourné vers le visage de l'adversaire.

Dans les autres écoles, cette technique de défense est souvent considérée, dans sa forme de base, comme une des techniques les plus pratiques en combat. L'école Wadô Ryû l'a transformée suivant ses principes de base et en pratique une forme très modifiée par les esquives du corps en combat (voir le numéro 4 de ce paragraphe).

Mais si vous étudiez sincèrement cette technique comme mouvements de base, vous posséderez les bases nécessaires à l'approfondissement des techniques appliquées.

Pour en apprendre le mouvement et la forme, le Kata SANCHIN est particulièrement adapté (surtout pour étudier CHUDAN KOTE UKE).

On pratique aussi cette parade en position de NEKO ASHI, en reculant ou en avançant pour acquérir du Kime et de la vitesse. Pour développer le Kime, on imprime au poignet un petit mouvement circulaire saccadé (le "snap").

Quand on répète ainsi cette technique alternativement à droite et à gauche, les avant-bras se croisent devant le corps.

L'avant-bras qui va balayer doit toujours passer à l'extérieur (par-dessous et par-devant) du Hikite.

Pour ce qui concerne JODAN KOTE UKE, on se reportera aux Katas PINAN où on le retrouve souvent.

La connaissance de cette technique exige le travail avec un partenaire qui apprend les quelques mouvements assez délicats détaillés ci-après.

1. *Pour neutraliser partiellement ou totalement la vitesse et la puissance que l'adversaire peut mettre dans son coup en profitant de sa marche, on effectue ce balayage contre CHUDAN ZUKI, tout en reculant de HANMI GMAE en NEKO ASHI DACHI. Le poing décrit un arc de cercle vers l'extérieur en pivotant autour du coude.*

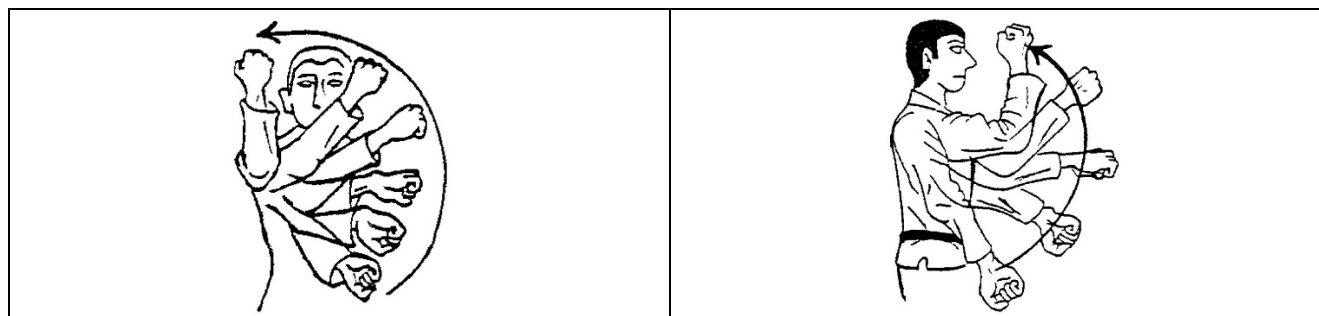
2. *D'abord, le dos de l'avant-bras touche vivement le bras de l'adversaire en montant ; dès le moment du contact, tournez le poing et l'avant-bras vers l'extérieur (donc paume vers vous), comme si vous tordiez en quelque sorte poignet et avant-bras autour du coude qui reste fléchi.*

Par ce mouvement, on peut dévier le bras de l'adversaire. Ce mouvement doit être effectué avec une force souple et continue ; la stabilité et une certaine résistance des hanches sont essentielles pour ce faire.

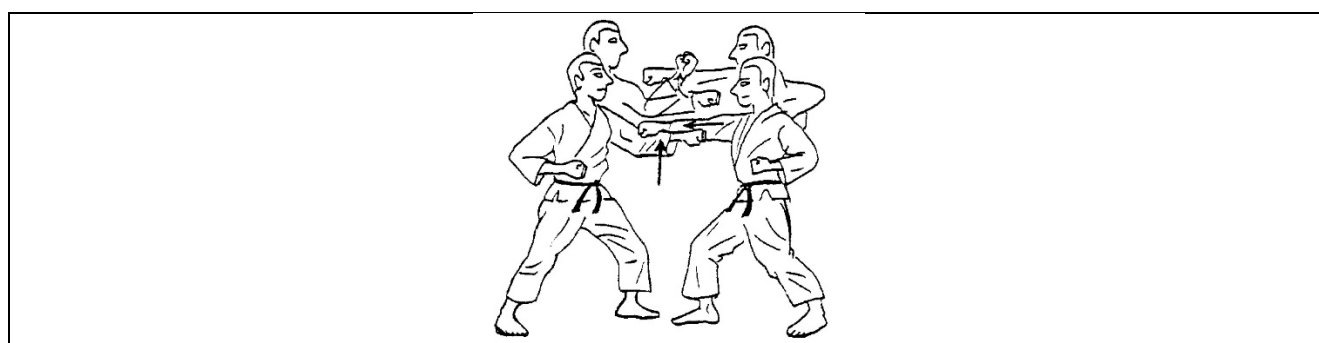
3. *Ces deux mouvements (contact avec le bras adverse et rotation de l'avant-bras autour du coude) ne sont en fait qu'un seul mouvement rond, lisse, sans heurts ni angles. Il ne faut pas balayer en frappant du poignet le bras adverse. Si votre partenaire se plaint d'avoir mal au bras, vous saurez que votre technique manque encore de raffinement.*

4. Au moment du contact entre les poignets, il est aussi assez efficace de chasser le coup adverse en tirant en arrière l'épaule du côté opposé (épaule gauche si on balaie du poignet droit et inversement), et de le faire glisser derrière son dos tout en présentant son profil à l'adversaire.

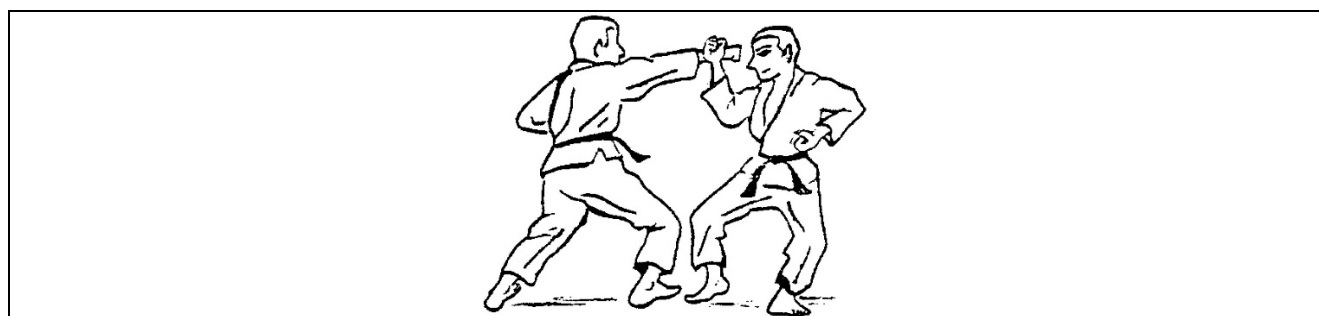
Dessins, questionnements et remarques KOTE UKE



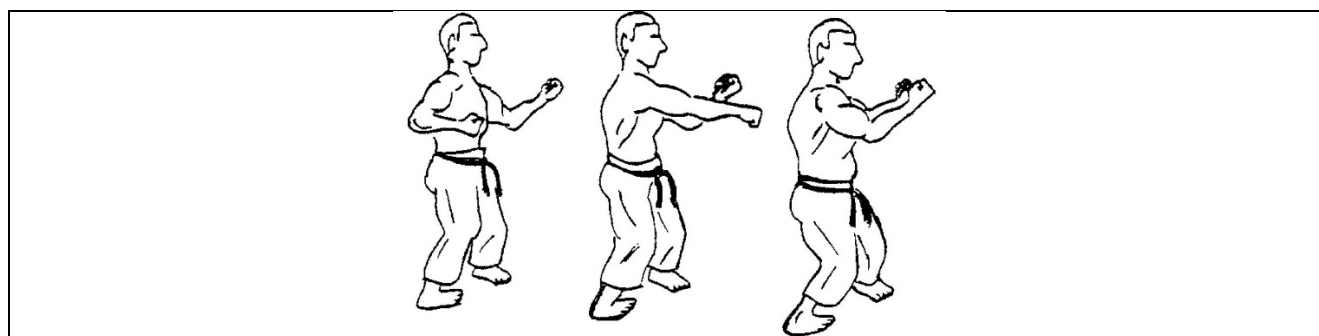
Mouvement principal



- Parez le coup du partenaire sans qu'il ne ressente de douleur. Pourquoi ?
 - Quelle en est la condition classique ?



- Expliquez la différence entre JODAN KOTE UKE et CHUDAN KOTE UKE appliqués aux combats réglés.



- KOTE UKE au KATA "SANCHIN"..

Extrait du Vol 5 YAKUSOKU KUMITE de Kamigaito Sensei :

10. CHUDAN KOTE UKE (OMOTE)

Pour exécuter cette technique, on peut s'imaginer une rotation de l'avant-bras autour du coude (supination) dès que le poing adverse touche le dos de l'avant-bras de (B).

C'est ce type de technique que les Katas SANCHIN et SEISHAN permettent d'étudier.

Dans le style Wadô Ryû, on utilise ce KOTE UKE assez fréquemment main ouverte en effectuant KAISHIN.

Sur une attaque de A en Junzuki Chudan, B recule en NEKO ASHI gauche en faisant KOTE UKE gauche.

Remarques :

a) Le poing gauche décrit lors du blocage une petite ellipse ... que l'on met à profit pour faire KOTE UKE en descendant et URA ZUKI en remontant ; ce mouvement s'accélère vers la fin pour décoller du bras adverse et rebondir vers le visage.

Il faut faire comme si on décidait d'avancer de la taille de l'ellipse décrite par le poing gauche ; le poing rebondit alors de lui-même vers l'adversaire.

Ces mouvements de rotation, qui se retrouvent d'ailleurs en Aikidô, rejettent tout ce qui les touche vers l'extérieur.

Pour plus de détails et dessins voir le Vol.5, les Yakusoku Kumite 10 et 11 principalement.

(<https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-manuels-de-karate-wado-ryu-pour-moniteur-yoshikazu-kamigaito-sensei/>)

Kamigaïto ryû no Sanchin

25-05-2025

Texte de Xavier Wispenninckx basé en grande partie sur le fascicule « Sanchin Kata » de Jean-Maurice Huard.

Photos des années 1980 de Kamigaito Yoshikazu Sensei.

Généralités

Le kata Sanchin est effectué tout en puissance (go=dur).

La solidité de la position de l'ensemble du corps sur le sol en Sanchin Dachi, le lien fort au sol par les pieds bien agrippés au sol, l'ensemble de la musculature bien contractée et en particulier les muscles du bassin, du Tanden, des fesses et de l'entre-cuisses, une respiration abdominale synchronisée avec les mouvements du corps, des bras, des jambes, un focus fort à chaque moment du Kata, une détermination inébranlable.

Ce Kata Kamigaïto ryû no Sanchin est réellement une partie importante des fondations de votre karaté.

Début (YOI-MUSUBI DACHI): talons joints, pointes écartées ; mains croisées devant le bas-ventre, la paume de la main gauche est posée sur le dos de la main droite.

Décontracter tous les muscles, relâcher la tension du corps et de l'esprit, inspirer et expirer calmement avant de commencer le Kata. Regardez loin devant vous. Le corps est droit, les épaules basses, le menton rentré, le bassin en position neutre, la colonne vertébrale droite. Respiration normale. Esprit et corps Zanshin.



La numérotation du texte correspond à la numérotation des photos de Yoshikazu Kamigaito Sensei

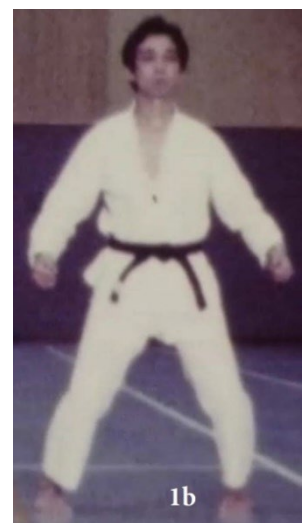
1. Inspirer longuement par le nez (1a)

en même temps , élevez parallèlement à la poitrine, les deux mains ouvertes, paumes vers le visage, de part et d'autre du visage, et écarter d'abord le talon gauche à gauche et ensuite le talon droit à droite tout en gardant les pointes des pieds à la même distance ; les coudes n'ont quasi pas bougé. L'écart entre les pieds est donc assez restreint.



Expirer longuement par la bouche (1b)

en même temps , comme pour saisir un bâton entre les dents, serrez les poings devant le visage et abaissez-les de toute votre force de part et d'autre des hanches, avec la sensation d'appuyer tout son corps vers le sol; La contraction des abdominaux, de tous les muscles du corps (abdominaux, jambes, dos, fesses) et le serrement des poings va en crescendo vers la fin du mouvement ; le tout est synchronisé avec l'expiration forte. Lorsque les deux poings terminent leur mouvement, amplifiez votre expiration finale avec une amplification de la contraction de vos abdominaux et autres muscles. Arrêtez votre respiration jusqu'au prochain mouvement.



La ceinture abdominale du Tanden fortement contractée favorise ainsi la contraction des muscles internes entre les jambes de sorte qu'un Mae Geri ne peut pas atteindre les testicules. Ce ne sont donc pas les genoux qui empêchent ce type de Mae Geri. Les genoux restent légèrement écartés et certainement pas pliés vers l'intérieur. C'est la position Heiko Dachi.

Après la première inspiration, retenez un instant votre souffle, concentrez toute votre énergie pour la libérer avec une volonté et détermination lors de l'expiration qui suivra.

Ce cycle inspiration, arrêt de respiration et expiration est la clé de votre Kata Kamigaito ryû no Sanchin. Il faut y apporter beaucoup d'attention pour que la synchronisation soit parfaite entre votre respiration, vos mouvements, la fin de vos mouvements et votre esprit pendant toute la séquence. Cela demande énergie, concentration, focus et présence.

Ce cycle se répète tout au long du Kata et lui donne le rythme et la vie. Avec votre expérience, condition, âge...vous pourrez faire varier ce cycle et en voir les différents effets sur votre Kata. De la sorte la longueur du Kata dans le temps variera suivant que vos inspirations-expirations seront très courtes, courtes, moyennes, longues ou très longues.

Cela vous apprendra à contrôler votre respiration et synchronisation de la respiration abdominale pour l'utiliser à bon escient lors de vos Kihon, autres Katas et Kumite.

2. Inspirer longuement par le nez (2a-2b)

Bras : en même temps montez les deux mains ouvertes, droite devant la gauche, paumes vers l'avant, en les croisant devant le visage, comme pour dessiner un cercle de chaque main

Jambes: avancer le pied droit en demi-cercle pour arriver en position Migi Sanchin Dachi (droit) et dès que le pied droit touche le sol (juste avant et pendant le déplacement maintenez les abdominaux contractés), :

Déplacement en Sanchin Dachi : déplacer la jambe d'un bloc à partir de la hanche (connexion du fémur à l'os iliaque). C'est cette partie du corps qui avance et le reste de la jambe suit. Le pied reste au ras du sol sans s'élever.



Expirer longuement par la bouche (2c-2d)

et amener les mains ouvertes en commençant à les fermer en poings à la hauteur des épaules, tout en fermant complètement les deux poings à la même hauteur, légèrement sous la hauteur des épaules, devant le torse ; il y a l'espace d'un poing vers l'avant entre les coudes et les côtes, les poings sont environ à hauteur des épaules. Ayez la sensation d'enserrer de façon musclée un ballon entre les coudes. Veillez à rapprocher plutôt les coudes que les poings, en contractant les muscles Grand Dorsal (Latissimus dorsi) et les muscles sous l'omoplate. Ceci est un Morote Chudan Uke - double blocage intérieur. Le côté interne du poing est sur la même ligne que le côté externe de l'épaule. Le poignet se plie vers l'extérieur de sorte que le poing est en Kake Uke pour accrocher l'attaque adverse. Lorsque les deux poings terminent leur mouvement, amplifiez votre expiration finale avec une amplification de la contraction de vos abdominaux et autres muscles. Arrêtez votre respiration jusqu'au prochain mouvement.



3. Inspirer longuement par le nez (3a)

et tirer le poing gauche, solidement fermé, en arrière, lentement, avec force, assez haut, sous l'aisselle, en Hikite;

Expirer longuement par la bouche (3b)

et poussez le poing gauche, solidement fermé et dos du poing vers le bas, vers l'avant, lentement, en Tsuki. Lorsque le bras est quasi tendu, tourner le poing vers la droite en concentrant toute votre force dans le Tanden et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

Pratiquez de cette façon pour chaque Tsuki dans ce Kata. Cette façon de faire nous prépare à la concentration du Kime plus traditionnel pour notre Kihon ou par exemple les Katas Pin An.



4. Inspirer longuement par le nez (4a)

en commençant à tourner le poing gauche autour du poignet pour entamer Kote-Uke

Expirer longuement par la bouche (4b)

en faisant Kote-Uke gauche, la main gauche arrivant légèrement sous la hauteur des épaules. Lorsque le poignet est quasi tourné doigts vers le haut, concentrez toute votre force dans le Tanden et terminer d'expirer plus fortement encore avec un son guttural. Le coude gauche est revenu à une distance de 1 poing du buste. Le poing qui était dos vers le haut vient en position dos vers le bas et le poignet se plie sur la gauche en Kake Uke. (voir la note sur Kote Uke de Kamigaito Sensei un peu avant)

Pratiquez de cette façon pour chaque Kote-Uke dans ce Kata.



5. Sans inspiration mais en contractant fortement le Tanden, avancer le pied gauche en demi-cercle pour arriver en Hidari Sanchin- Dachi (gauche), et dès que le pied gauche touche le sol (**5a et 5b**)

Soigner votre déplacement en Sanchin Dachi !



Inspirer longuement par le nez (5c)
et tirer le poing droit en arrière, sous l'aisselle, en Hikite;

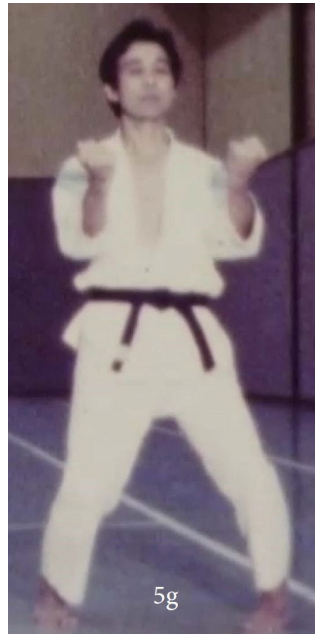


Expirer longuement par la bouche (5d)
et poussez le poing droit vers l'avant en Tsuki.





Inspirer longuement par le nez (5^e)
 en commençant à tourner le poing droit autour du poignet
 pour entamer Kote-Uke;



Expirer par la bouche (5f)
 en faisant Kote-Uke droit, la main
 arrivant légèrement sous la hauteur
 des épaules.
 Le coude droit est revenu à une
 distance de 1 poing du buste. Le
 poing qui était dos vers le haut
 vient en position dos vers le bas et
 le poignet se plie sur la droite en
 Kake Uke

- 6. Sans inspiration** mais en contractant
 fortement le Tanden, avancer le pied droit
 (6a) en demi-cercle pour arriver en Migi
 Sanchin-Dachi (droit), et dès que le pied droit
 touche le sol (6b)

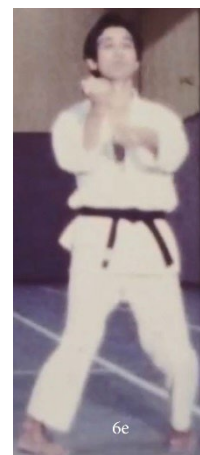
**Inspirer longuement par le
 nez (6c)**
 et tirer le poing gauche en
 arrière, sous l'aisselle,
 en Hikite;





Expirer longuement par la bouche (6d)
et poussez le poing gauche vers l'avant en Tsuki.

Inspirer longuement par le nez (6e)
en commençant à tourner le poing
gauche autour du poignet pour entamer
Kote-Uke ;



Expirer longuement par la bouche (6f)
en faisant Kote-Uke gauche, la main gauche arrivant légèrement
sous la hauteur des épaules.
Le coude gauche est revenu à une distance de 1 poing du buste.
Le poing qui était dos vers le haut vient en position dos vers le
bas et le poignet se plie sur la gauche en Kake Uke



7. Rotation:

Inspirer longuement par le nez
en tirant le poing gauche sous l'aisselle en Hikite (7a);

et **sans respirer** amener le
poing gauche sous le
coude droit (7b);



amener la tranche du pied droit à gauche du pied gauche, à distance de Sanchin-Dachi (**7c**);

tourner sur place vers la gauche (**7d**), de 180°, pour aboutir à Hidari Sanchin-Dachi (gauche) et



Expiration courte par la bouche (7e et 7e-face)) en faisant Kote-Uke gauche, tout en tirant le poing droit en Hikite;



8. Continuer d'expirer plus longuement par la bouche et poussez le poing droit vers l'avant en Tsuki (8a et 8a-face);



Inspirer longuement par le nez (8b et 8b-face)

en commençant à tourner le poing droit autour du poignet pour entamer Kote-Uke;

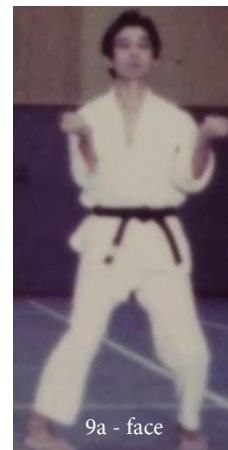


Expirer longuement par la bouche (8c et 8c-face)

en faisant Kote-Uke droit, la main arrivant légèrement sous la hauteur des épaules. Le coude droit est revenu à une distance de 1 poing du buste. Le poing qui était dos vers le haut vient en position dos vers le bas et le poignet se plie sur la droite en Kake Uke



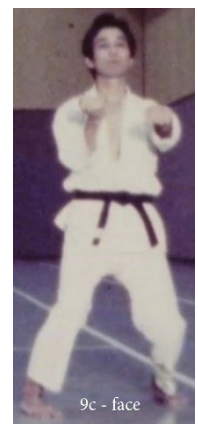
9. Sans inspiration mais en contractant fortement le Tanden, avancer le pied droit en demi-cercle pour arriver en Migi Sanchin-Dachi (droit), et dès que le pied droit touche le sol (**9a et 9a-face**)



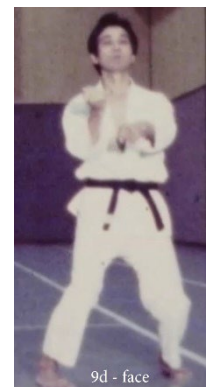
Inspirer longuement par le nez (9b et 9b-face)
et tirer le poing gauche en arrière, sous l'aisselle, en Hikite;



Expirer longuement par la bouche (9c et 9c-face)
et poussez le poing gauche vers l'avant en Tsuki.



Inspirer longuement par le nez (9d et 9d-face)
en commençant à tourner le poing gauche autour du
poignet pour entamer Kote-Uke;



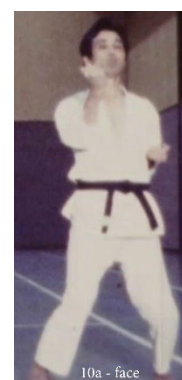
Expirer longuement par la bouche (9e et 9e-face)

en faisant Kote-Uke gauche, la main gauche arrivant légèrement sous la hauteur des épaules. Le coude gauche est revenu à une distance de 1 poing du buste. Le poing qui était dos vers le haut vient en position dos vers le bas et le poignet se plie sur la gauche en Kake Uke

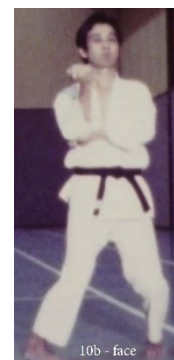


10. Rotation:

Inspirer longuement par le nez
en tirant le poing gauche sous l'aisselle en
Hikite (**10a et 10a-face**):



et **sans plus respirer** amener le poing gauche sous le coude droit (**10b et 10b-face**);



amener la tranche du pied droit à gauche du pied gauche, à distance de Sanchin-Dachi (**10c**);



tourner sur place vers la gauche, de 180°, pour aboutir à Hidari Sanchin-Dachi (gauche) (**10d**) et



Expiration courte par la bouche
en faisant Kote-Uke gauche, tout en tirant le poing droit en Hikite (**10f**);



- 11. Continuer d'expirer plus longuement par la bouche**
et pousser le poing droit vers l'avant en Tsuki (**11a**)



Inspirer longuement par le nez
en commençant à tourner le poing
droit autour du poignet pour
entamer Kote-Uke (11b);



**Expirer longuement par la
bouche**

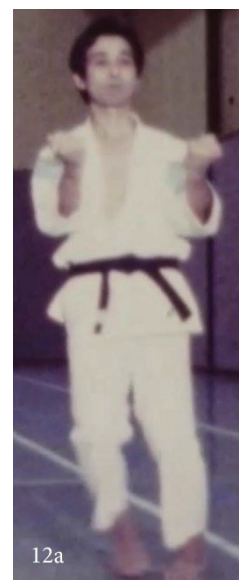
en faisant Kote-Uke droit, la main
arrivant légèrement sous la hauteur
des épaules (11c). Le poing qui était
dos vers le haut vient en
position dos vers le bas et le poignet se plie sur la gauche en
Kake Uke



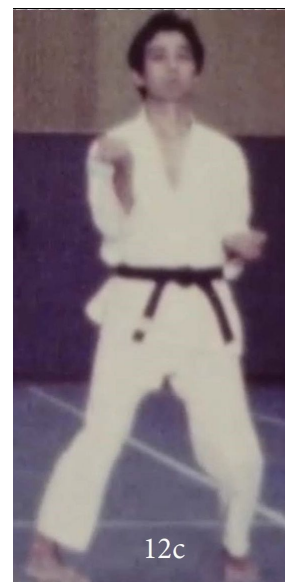
12. **Sans inspiration** mais en contractant fortement le
Tanden, avancer le pied droit en demi-cercle (12a) pour
arriver en Migi Sanchin-Dachi (droit),



et dès que le pied droit touche le sol (12b)



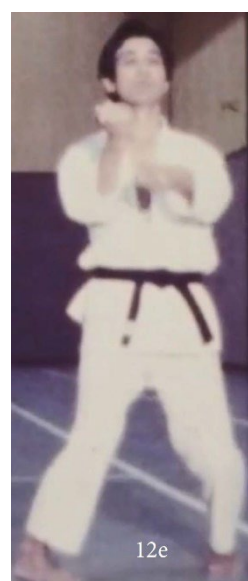
Inspirer longuement par le nez
et tirer le poing gauche en arrière, sous l'aisselle, en Hikite
(12c);



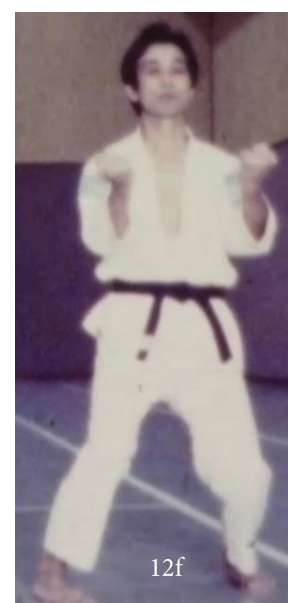
Expirer longuement par la bouche
et pousser le poing droit vers l'avant en
Tsuki (12d).



Inspirer longuement par le nez
en commençant à tourner le poing gauche
autour du poignet pour entamer Kote-Uke
(12e);

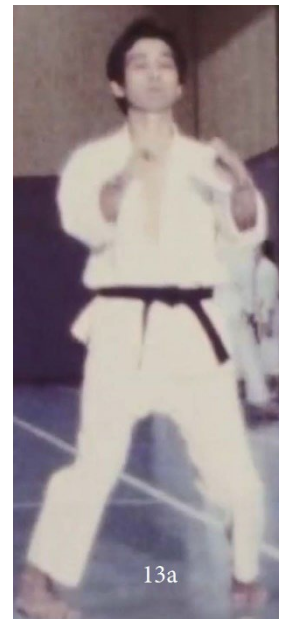


Expirer longuement par la bouche
en faisant Kote-Uke gauche, le poing gauche arrivant
légèrement sous la hauteur des épaules (12f). Le poing qui
était dos vers le haut vient en position dos vers le bas et le
poignet se plie sur la gauche en Kake Uke



- 13. Avec une inspiration courte, sans changer la position des avant-bras, ouvrez les deux mains, paumes vers le haut, devant vous,. (13a)**

et avec une expiration courte, tournez les paumes vers le bas en Osae Uke avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Synchronisez la contraction des muscles abdominaux (Tanden) avec la courte expiration abdominale et la pression du Osae Uke des deux mains. avec détermination et contraction finale (13b),

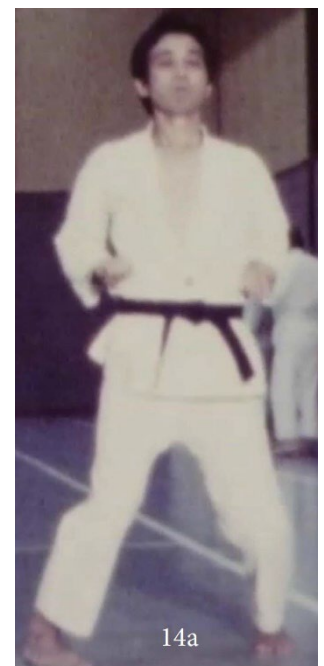


Trois Nukite

- 14. En inspirant longuement par le nez et blocage court de la respiration**
Exécuter puissamment deux Hikite, poings fermés, sous les aisselles. Comme si vous arrachiez quelque chose, fermez les poings solidement et amenez-les aux flancs, assez haut. (14a);

En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration

Etendre les bras vers l'avant avec les deux mains ouvertes comme si vous vouliez, avec les Nukite, pénétrer l'abdomen de votre adversaire. Ceci se fait avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Les bras ne sont pas étendus droit devant mais plutôt légèrement courbés au niveau du coude. Le bas du corps reste solide, le Tanden contracté fortement. (14b).



15. En inspirant longuement par le nez et blocage court de la respiration

Exécuter puissamment deux Hikite, poings fermés sous les aisselles. Comme si vous arrachiez quelque chose, fermez les poings solidement et amenez-les aux flancs, assez haut. **(15a);**

En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration

Etendre les bras vers l'avant avec les deux mains ouvertes comme si vous vouliez, avec les Nukite, pénétrer l'abdomen de votre adversaire. Ceci se fait avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont

arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Les bras ne sont pas étendus droit devant mais plutôt légèrement courbés au niveau du coude. Le bas du corps reste solide, le Tanden contracté fortement. **(15b).**



16. En inspirant longuement par le nez et blocage court de la respiration

Exécuter puissamment deux Hikite, poings fermés sous les aisselles. Comme si vous arrachiez quelque chose, fermez les poings solidement et amenez-les aux flancs, assez haut.. **(16a);**

En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration

Etendez les bras vers l'avant avec les deux mains ouvertes comme si vous vouliez, avec les Nukite, pénétrer l'abdomen de votre adversaire. Ceci se fait avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Les bras ne sont pas étendus droit devant mais plutôt légèrement courbés au niveau du coude. Le bas du corps reste solide, le Tanden contracté fortement. **(16b).**



17. Deux Tomoe-Uke (aussi appelé Mawashi Uke ou Tora Guchi):



En inspirant longuement par le nez,

reculer le pied droit en Mae Neko-Ashi gauche, placer l'avant-bras gauche devant le buste avec la paume vers le bas, le bras droit tourne sur place de 180° à droite de sorte que le coude droit soit toujours au-dessus de la main gauche, et la main droite paume vers le haut (17a et 17b).

Tout en se positionnant en Mae Neko Ashi, glisser, vers l'arrière, la main droite au-dessus du poignet gauche et tandis que la main gauche balaie devant le buste, en un mouvement circulaire à gauche vers le haut, la main droite descend en un mouvement circulaire à droite vers le bas, les paumes sont orientées vers l'avant (17c). A ce moment la main gauche est devant le visage et la main droite devant le bas-ventre, les deux paumes sont orientées vers l'avant, la position bien ancrée au sol en Mae Neko Ashi (17d).

Ensuite, tourner d'un demi-cercle l'avant-bras gauche vers la gauche, la main venant se placer en Gedan devant le bas-ventre et tourner d'un demi-cercle l'avant-bras droit vers la droite (17e), la main venant de placer en Jodan devant le corps. Les paumes font toujours face vers l'avant. Les coudes sont près du corps distant de 1 poing du corps (17f).

en expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration,

exécuter Shôtei gauche vers Gedan et Shôtei droit vers Jodan (17g) devant le milieu du corps avec toute la puissance et la solidité de Mae Neko Ashi, bien en appui au sol sur le pied droit.

Pendant l'exécution des Shôtei, synchroniser correctement votre expiration, avec la contraction des abdominaux, les muscles des jambes surtout de la droite, la pression du pied droit au sol, la solidité de la cheville droite et la détermination et la contraction finale des Shôtei. Ceci vous prépare au principe du Kime.



18. Mouvement en miroir du mouvement précédent.

En inspirant longuement par le nez, reculer le pied gauche en Mae Neko-Ashi gauche, placer l'avant-bras droit devant le buste avec la paume vers le bas, le bras gauche tourne sur place de 180° à gauche de sorte que le coude gauche soit toujours au-dessus de la main droite, et la main gauche paume vers le haut (18a).

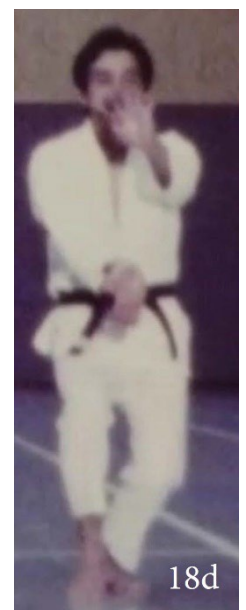
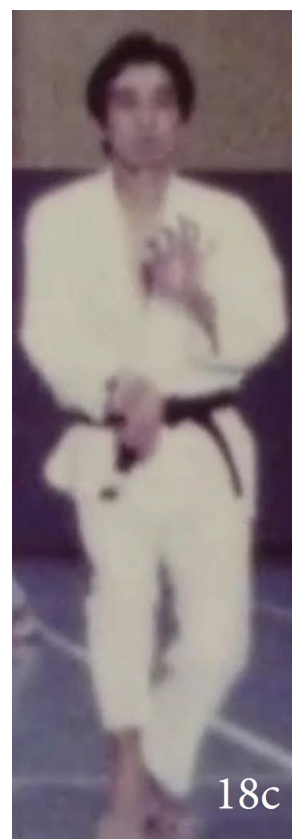
Tout en se positionnant en Mae Neko Ashi, glisser, vers l'arrière, la main gauche au-dessus du poignet droit et tandis que la main droite balaie devant le buste, en un mouvement circulaire à droite vers le

haut, la main gauche descend en un mouvement circulaire à gauche vers le bas (18b), les paumes sont orientées vers l'avant. A ce moment la main droite est devant le visage et la main gauche devant le bas-ventre, les deux paumes sont orientées vers l'avant, la position bien ancrée au sol en Mae Neko Ashi.

Ensuite, tourner d'un demi-cercle l'avant-bras droit vers la droite, la main venant se placer en Gedan devant le bas-ventre et tourner d'un demi-cercle l'avant-bras gauche vers la gauche, la main venant de placer en Jodan devant le corps. Les deux paumes font toujours face vers l'avant. Les deux coudes sont près du corps distant de 1 poing du corps (18c).

en expirant par la bouche et blocage long de la respiration, exécuter Shôtei droit vers Gedan et Shôtei gauche vers Jodan (18d) devant le milieu du corps avec toute la puissance et la solidité de Mae Neko Ashi, bien en appui au sol sur le pied droit.

Pendant l'exécution des Shôtei, synchroniser correctement votre expiration, avec la contraction des abdominaux, les muscles des jambes surtout de la gauche, la pression du pied gauche au sol, la solidité de la cheville gauche et la détermination et la contraction finale des Shôtei. Ceci vous prépare au principe du Kime.



19. En inspirant longuement par le nez

Amener les deux mains de part et d'autre du corps (19a et 19b),
remonter les mains en cuillère, paumes vers le visage, la paume gauche au dos de la
main droite (19b),
en amenant le pied droit près du gauche en Musubi Dachi ;



En expirant longuement, calmement, sereinement par la bouche
laisser descendre les deux mains devant le bas-ventre, pour revenir à
l'attitude du début, paume gauche au-dessus de la paume droite (19d).



Décontracter tous les muscles, relâcher la tension du corps et de l'esprit, inspirer et expirer
calmement pour terminer le Kata. Regardez loin devant vous. Le corps est droit, les épaules basses, le
menton rentré, le bassin en position neutre, la colonne vertébrale droite. Respiration normale.
Esprit et corps Zanshin. (19e)

FIN

Kamigaito ryû no Tensho

25-05-2025

Texte de Xavier Wispenninckx

Photos des années 1980 de Kamigaito Yoshikazu Sensei.

Début (YOI-MUSUBI DACHI): Talons joints, pointes écartées; mains croisées devant le bas-ventre, la paume de la main gauche est posée sur le dos de la main droite. (YOI)

Décontracter tous les muscles, relâcher la tension du corps et de l'esprit, inspirer et expirer calmement avant de commencer le Kata. Regardez loin devant vous. Le corps est droit, les épaules basses, le menton rentré, le bassin en position neutre, la colonne vertébrale droite. Respiration normale. Esprit et corps Zanshin.



YOI

1. Inspirer longuement par le nez (1a)

en même temps, élevez parallèlement à la poitrine, les deux mains ouvertes, paumes vers le visage, de part et d'autre du visage, et écartez d'abord le talon gauche à gauche et ensuite le talon droit à droite tout en gardant les pointes des pieds à la même distance ; les coudes n'ont quasi pas bougé. L'écart entre les pieds est donc assez restreint.



Expirer longuement par la bouche (1b)

en même temps, comme pour saisir un bâton entre les dents, serrez les poings devant le visage et abaissez-les de toute votre force de part et d'autre des hanches, avec la sensation d'appuyer tout son corps vers le sol ; La contraction des abdominaux, de tous les muscles du corps (jambes, dos, fesses) et le serrement des poings va en crescendo vers la fin du mouvement ; le tout est synchronisé avec l'expiration forte. Lorsque les deux poings terminent leur mouvement, amplifiez votre expiration finale avec une amplification de la contraction de vos abdominaux et autres muscles, particulièrement ceux du Tanden avec une sensation de remonter tous les muscles vers votre nombril, tout en serrant les fesses au maximum. Arrêtez votre respiration jusqu'au prochain mouvement.



La ceinture abdominale du Tanden fortement contractée favorise ainsi la contraction des muscles internes entre les jambes de sorte qu'un Mae Geri ne peut pas atteindre les testicules. Ce ne sont donc pas les genoux qui empêchent ce type de Mae Geri. Les genoux restent légèrement écartés et certainement pas pliés vers l'intérieur. C'est la position Heiko Dachi.

Après la première inspiration, retenez un instant votre souffle, concentrez toute votre énergie pour la libérer avec une volonté et détermination lors de l'expiration qui suivra.

Ce cycle inspiration, arrêt de respiration et expiration est la clé de votre Kata Kamigaïto ryû no Tensho. Il faut y apporter beaucoup d'attention pour que la synchronisation soit parfaite entre votre respiration, vos mouvements, la fin de vos mouvements et votre esprit pendant toute la séquence. Cela demande énergie, concentration, focus et présence.

Ce cycle se répète tout au long du Kata Tensho et lui donne le rythme et la vie. Avec votre expérience, condition, âge...vous pourrez faire varier ce cycle et en voir les différents effets sur votre Kata. De la sorte la longueur du Kata dans le temps variera suivant que vos inspirations-expirations seront très courtes, courtes, moyennes, longues ou très longues.

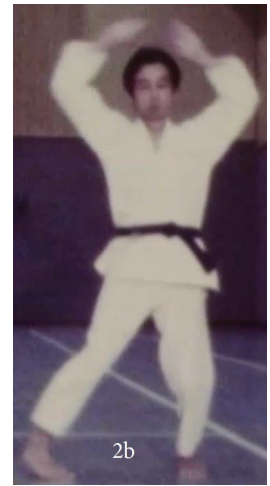
Cela vous apprendra à contrôler votre respiration et synchronisation de la respiration abdominale pour l'utiliser à bon escient lors de vos Kihon, autres Katas et Kumite.

2. Inspirer longuement par le nez (2a et 2b)

Bras: en même temps montez les deux mains ouvertes, droite devant la gauche, paumes vers l'avant, en les croisant devant le visage, comme pour dessiner un cercle de chaque main

Jambes: avancer le pied droit en demi-cercle pour arriver en position Migi Sanchin Dachi droit et dès que le pied droit touche le sol (juste avant et pendant le déplacement maintenez les abdominaux contractés),

Déplacement en Sanchin Dachi : déplacer la jambe d'un bloc à partir de la hanche (connexion du fémur à l'os iliaque). C'est cette partie du corps qui avance et le reste de la jambe suit. Le pied reste au ras du sol sans s'élever.



Expirer longuement par la bouche (2c et 2d)

et amener les mains ouvertes en commençant à les fermer en poings à la hauteur des épaules, tout en fermant complètement les deux poings à la même hauteur, légèrement sous la hauteur des épaules, devant le torse ; il y a l'espace d'un poing vers l'avant entre les coudes et les côtes, les poings sont environ à hauteur des épaules. Ayez la sensation d'enserrer de façon musclée un ballon entre les coudes. Veillez à rapprocher plutôt les coudes que les poings, en



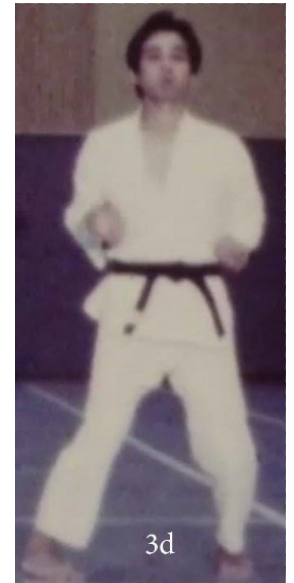
contractant les muscles Grand Dorsal (Latissimus dorsi) et les muscles sous l'omoplate. Ceci est un Morote Chudan Uke - double blocage intérieur. Le côté interne du poing est sur la même ligne que le côté externe de l'épaule. Le poignet se plie vers l'extérieur de sorte que le poing est en Kake Uke pour accrocher l'attaque adverse.

Lorsque les deux poings terminent leur mouvement, amplifiez votre expiration finale avec une amplification de la contraction de vos abdominaux et autres muscles. Arrêtez votre respiration jusqu'au prochain mouvement.

3. Inspirer longuement par le nez (3a)

et tirer le poing gauche en arrière, lentement, avec force, assez haut, sous l'aisselle, en Hikite.

Ensuite, sans inspirer ou expirer (3b), ouvrez la main droite, paume vers le bas et faites un Shuto à droite (Hiki Uke), avec le poignet courbé vers la droite (en Kake Uke) ; le coude ne s'éloigne pas trop du buste ; revenez vers le centre avec la main paume vers le haut, devant l'épaule droite (3c) et ensuite tout en tournant la main vers la droite, faites un Kake Uke de la main droite ouverte, en tirant la main dans cette position, paume vers l'avant et le bas, doigts vers le haut, jusqu'au flanc droit, assez haut (Ushiro Kake Uke) (3d).



Les mouvements des mains et des bras à partir d'ici représente la partie JU (souple, douce) du Kata Kamigaito ryû no Tensho mais bien que souples ces mouvements se font avec détermination, notamment avec la traction en Kake Uke.

Respecter l'alternance de contraction et détente, de tension et de relâchement qui suivent le rythme de l'expiration et de l'inspiration.

Le bas du corps reste bien contracté ainsi que les abdominaux.

Les membres supérieurs, bien que mobiles, s'appuient sur un corps solide grâce à la musculation des abdominaux, du Tanden, du bassin, des jambes, de l'entrejambe et de l'ancrage des pieds au sol.

Expirer longuement par la bouche en (3e)

exécutant Jodan Shôtei Oshi de la main droite vers le centre et le haut en Jodan, avec toute la puissance, les abdominaux sont contractés, le bassin, les jambes sont contractées et bien fixées au sol, les fesses serrées, en se protégeant l'entrejambe et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

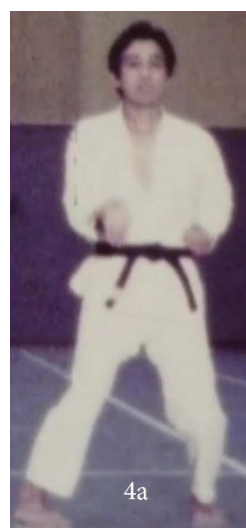


sol,

4. Inspirer longuement par le nez (4a)

De la position de Shôtei Jodan tourner la main paume vers le haut, en Ura Kake Uke et tirer la vers le flanc droit, assez haut, comme pour accrocher la bras adverse, doigts vers le sol, paume vers l'avant.

NB : ceci est assez similaire au temps 12 du Kata Seishan (voir manuel Vol. 4 Katas Supérieurs de Kamigaito Yoshikazu Sensei).



Expirer longuement par la bouche en (4b)

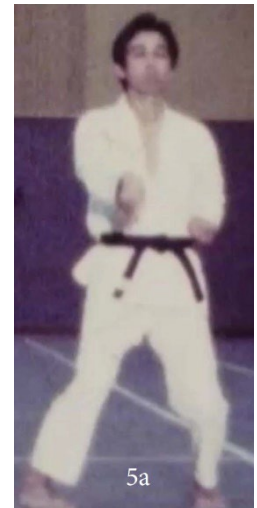
exécutant Gedan Shôtei Oshi droit vers le centre et le bas en Gedan, avec toute la puissance, les abdominaux sont contractés, le bassin, les jambes sont contractées et bien fixées au sol, les fesses serrées, en se protégeant l'entrejambe et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

Bien veiller à ce que la main ne soit pas inclinée sur la gauche mais la paume bien vers l'avant.



5. Inspirer longuement par le nez en (5a)

exécutant Jodan Koken Uke droit vers le haut, doigts vers le bas, le majeur touchant le pouce (blocage avec la tranche supérieure du poignet droit). N'éloignez pas trop le coude droit du buste pour ce faire. Jodan Koken Uke se fait avec détermination et avec contraction finale.



5c)



Expirer longuement par la bouche en (5b et 5c) exécutant un Shuto droit vers le bas, au niveau Chudan. Shuto se fait avec détermination et avec contraction finale et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

Il s'agit ici plutôt de Seiryuto Uke que de Shuto Uke car cela met plus l'accent sur le mouvement de l'avant-bras et du coude ainsi relié au corps (et à la contraction abdominale) et non simplement un Shuto de la main.



6. Inspirer longuement par le nez en (6a)

exécutant **Chudan Yoko Koken Uke** droit horizontalement vers la droite, doigts vers la gauche, l'index touchant le pouce. N'éloignez pas trop le coude droit du buste pour ce faire. Koken Uke se fait avec détermination et avec contraction finale. (blocage avec tout le dos du poignet)



Expirer longuement par la bouche en (6b et 6c)

ramenant la main et en exécutant un **Chudan Uchi Shôtei Uke** droit, horizontal vers la ligne du centre. Shôtei se fait avec détermination et avec contraction finale et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa. Le coude ne s'éloigne pas trop du buste.

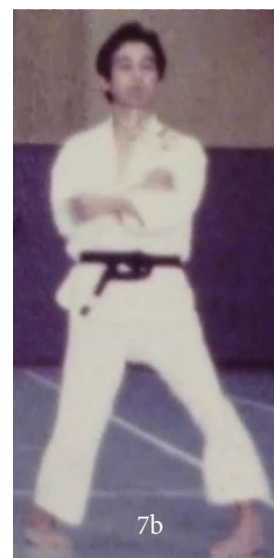
(uchi uke : blocage intérieur - soto uke : blocage extérieur)



7. Inspirer longuement par le nez (7a et 7b)

Jambes: abdominaux contractés, avancer le pied gauche en demi-cercle pour arriver en **Hidari Sanchin-Dachi** gauche ; soigner votre déplacement en **Sanchin Dachi** !

Bras : en croisant les avant-bras devant le corps, avant-bras gauche vers le bas, dos du poing vers le haut, et devant l'avant-bras droit vers le haut, dos du poing vers le bas, tout en fermant les poings et dès que le pied gauche touche le sol:





Expirer longuement par la bouche (7c)

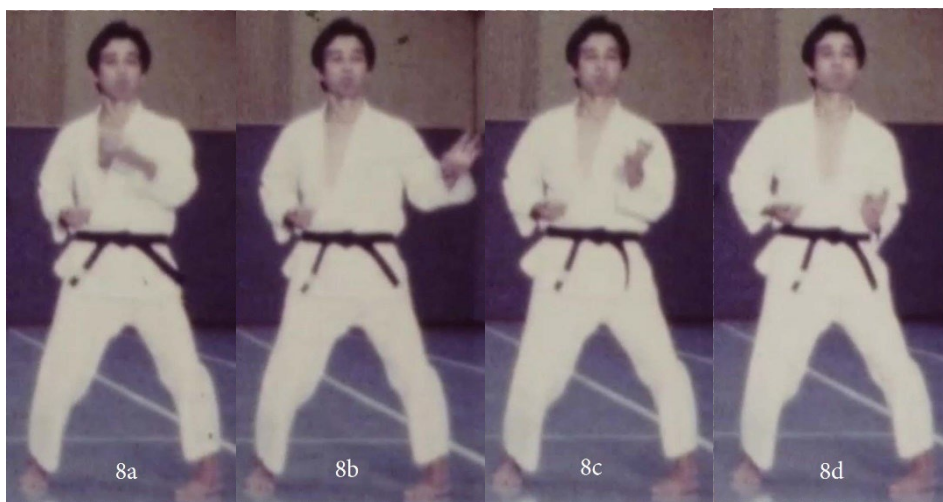
tout en exécutant Hidari Chudan Yoko Uke gauche (Kote Uke) et Hikite droit, assez haut, sous l'aisselle. Kote Uke se fait puissamment et avec contraction. Ici aussi pour le Kote Uke pensez à bien garder le coude près du buste ; en fait l'extérieur du petit doigt est en ligne avec l'extérieur de l'épaule gauche, le poing gauche est plié vers la gauche et vers le bas (Kake Uke). Ce type de défense Kote Uke avec Kake Uke est typique pour non seulement pour bloquer un coup de poing mais aussi pour dévier ce coup tout en y restant accroché pour le contrôler.

Voir pour plus d'explication sur Kote Uke le manuel Kihon (Vol.2) et le manuel Yakusoku Kumite (Vol.5) de Yoshikazu Kamigaito Sensei.

Le Goju Ryu caractérise cette façon de faire comme étant « la main collante »

8. Inspirez longuement

par le nez, ouvrez la main gauche, paume vers le bas **(8a)** et faites un shuto à gauche (Hiki Uke), **(8b)** avec le poignet courbé vers la gauche (en Kake); le coude ne s'éloigne pas trop du buste ; revenez vers le



centre (8c) avec la main paume vers le haut, devant l'épaule gauche et tout en tournant la main vers la gauche, faites un Kake Uke de la main gauche ouverte, en tirant la main dans cette position, paume vers l'avant et le bas, doigts vers le haut, jusqu'au flanc gauche, assez haut (Ushiro Kake Uke). **(8d)**

Expirer longuement par la bouche (8e)

Portez Hidari Jodan Shôtei Oshi de la main gauche vers le centre et le haut en Jodan, avec toute la puissance, les abdominaux sont contractés, le bassin, les jambes sont contractées et bien fixées au sol, les fesses serrées, en se protégeant l'entrejambe et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.



9. Inspirer longuement par le nez (9a)

De la position de Shôtei Jodan tourner la main paume vers le haut, en Ura Kake Uke et tirer la vers le flanc gauche, assez haut, comme pour accrocher la bras adverse, doigts vers le sol, paume vers l'avant. NB : ceci est assez similaire au temps 12 du Kata Seishan (voir manuel Vol. 4 Katas Supérieurs de Kamigaito Yoshikazu Sensei).



Expirer longuement par la bouche (9b)

exécutant Gedan Shôtei Oshi gauche vers le centre et le bas en Gedan, avec toute la puissance, les abdominaux sont contractés, le bassin, les jambes sont contractées et bien fixées au sol, les fesses serrées, en se protégeant l'entrejambe et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa..

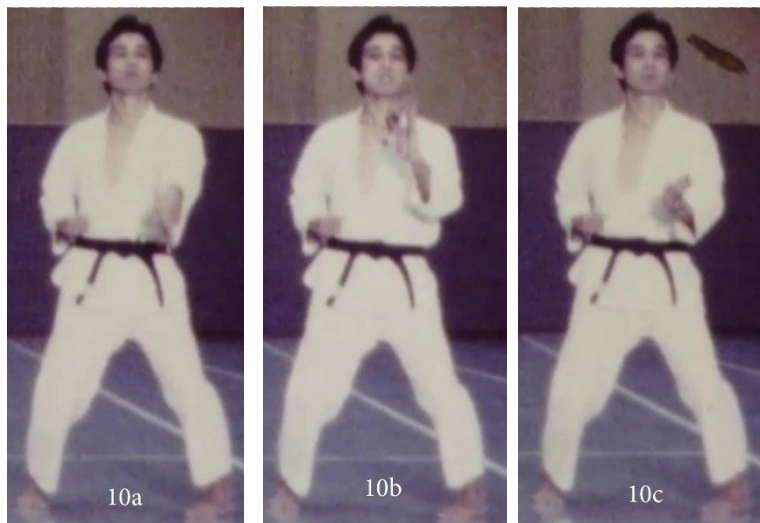
Bien veiller à ce que la main ne soit pas inclinée sur la droite mais la paume bien de face.

10. Inspirer longuement par le nez en (10a et 10b)

exécutant Jodan Koken Uke gauche vers le haut, doigts vers le bas, le majeur touchant le pouce (blocage avec la tranche supérieure du poignet gauche). N'éloignez pas trop le coude gauche du buste pour ce faire. Jodan Koken Uke se fait avec détermination et avec contraction finale.

Expirer longuement par la bouche (10c)

Exécutez Shuto gauche vers le bas, au niveau Chudan. Shuto se fait avec détermination et avec contraction finale et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa. Il s'agit ici plutôt de Seiryuto Uke que de Shuto Uke car cela met plus l'accent sur le mouvement de l'avant-bras et du coude ainsi relié au corps (et à la contraction abdominale) et non simplement un Shuto de la main.



11. Inspirer longuement par le nez en (11a et 11b)

exécutant Chudan Yoko Koken Uke gauche horizontalement vers la gauche, doigts vers la droite, l'index touchant le pouce. N'éloignez pas trop le coude gauche du buste pour ce faire. Koken Uke se fait avec détermination et avec contraction finale.



Expirer longuement par la bouche en (11c)

ramenant la main et en exécutant un Chudan Uchi Shôtei Uke gauche, horizontal vers la ligne du centre. Shôtei se fait avec détermination et avec contraction finale et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa. Le coude ne s'éloigne pas trop du buste.

12. Inspirer longuement par le nez (12a)

Bras: en même temps monter les deux mains ouvertes, droite devant la gauche, paumes vers l'avant, en les croisant devant le visage, comme pour dessiner un cercle de chaque main

Jambes: avancer le pied droit en demi-cercle pour arriver en Sanchin-Dachi droit et dès que le pied droit touche le sol (juste avant et pendant le déplacement maintenez les abdominaux contractés),



Expirer longuement par la bouche (12b et 12c)

et amenez les mains ouvertes, en commençant à les fermer en poings à la hauteur des épaules, tout en fermant complètement les deux poings à la même hauteur, légèrement sous la hauteur des épaules, devant le torse. Il y a l'espace d'un poing vers l'avant entre les coudes et les côtes, les poings sont environ à hauteur des épaules. Ayez la sensation d'enserrer de façon musclée un ballon entre les coudes. Veillez à rapprocher plutôt les coudes que les poings, en contractant les muscles Grand Dorsal et les muscles sous l'omoplate. Ceci est un Morote Chudan Uke - double blocage intérieur. Le côté interne du poing est sur la même ligne que le côté externe de l'épaule. Passer au point 13



Les mouvements 3,4,5 et 6,7,8, sont exécutés cette fois ensemble avec les deux mains.

13. Inspirer

longuement par le nez, ouvrir les deux mains, paumes vers le bas (13a) et faites simultanément un shuto à droite et un Shuto à gauche (hiki Uke) avec les poignets courbés vers l'extérieur (en



13a



13b



13c

Kake), les coudes ne s'éloignent pas trop du buste ; revenir vers le centre avec chaque main (13b), paume vers le haut, devant l'épaule respective. Tout en exécutant un Kake Uke de chaque main, tirer chaque main dans cette position jusqu'à la hanche respective, sous l'aisselle (Ushiro kake Uke) (13c).

Le bas du corps reste bien contracté avec les abdominaux.

Les membres supérieurs, bien que mobiles, s'appuient sur un corps solide grâce à la musculation des abdominaux, du Tanden, du bassin, des jambes, de l'entrejambe et de l'ancrage des pieds au sol.

Expirer longuement par la bouche (13d)

Portez Jodan Morote Shôtei Oshi de chaque main vers l'avant et le haut en Jodan, avec toute la puissance, les abdominaux sont contractés, le bassin, les jambes sont contractées et bien fixées au sol, les fesses serrées, en se protégeant l'entrejambe et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

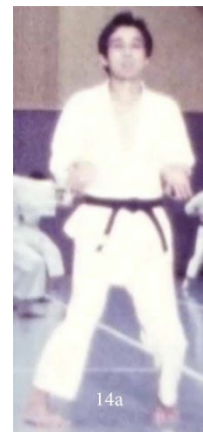


13d

14. Inspirer longuement par le nez (14a)

De la position de Shôtei Jodan tourner les mains paume vers le haut, en Ura Kake Uke et tirer les vers le flanc gauche et droit avec détermination et avec contraction finale, assez haut sous les aisselles, comme pour accrocher les bras adverses, doigts vers le sol, paumes vers l'avant.

NB : ceci est assez similaire au temps 12 du Kata Seishan (voir manuel Vol. 4 Katas Supérieurs de Kamigaito Yoshikazu Sensei).



Expirer longuement par la bouche en (14b)

exécutant Gedan Morote Shôtei Oshi de chaque main vers l'avant et le bas en Gedan, avec toute la puissance, les abdominaux sont contractés, le bassin, les jambes sont contractées et bien fixées au sol, les fesses serrées, en se protégeant l'entrejambe et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

Bien veiller à ce que la main droite ne soit pas inclinée sur la gauche mais la paume bien de face ni que la main gauche ne soit pas inclinée sur la droite mais la paume bien de face.



15. Inspirer longuement par le nez en (15a)

Exécutant Morote Jodan Koken Uke de chaque main vers le haut, doigts vers le bas, le majeur touchant le pouce. N'éloignez pas trop les coudes du buste pour ce faire. Jodan Koken Uke se fait avec détermination et avec contraction finale.



Expirer longuement par la bouche en (15b et 15c)

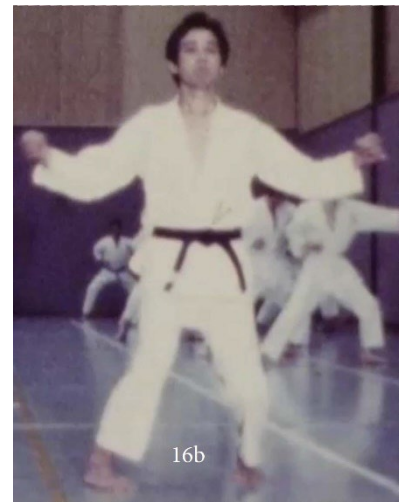
exécutant Morote Shuto avec chaque main vers le bas, au niveau Chudan. Shuto se fait avec détermination et avec contraction finale et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

Il s'agit ici plutôt de Seiryuto que de Shuto !



16. Inspirer par le nez en (16a et 16b)

Exécutant Chudan Yoko Koken Uke de chaque main horizontalement vers la droite et vers la gauche, doigts vers la gauche, l'index touchant le pouce. N'éloignez pas trop les coudes du buste pour ce faire. Koken Uke se fait avec détermination et avec contraction finale.



Expirer par la bouche en (16c)

ramenant chaque main et en exécutant Chudan Uchi Shôtei Uke horizontal vers la ligne du centre. Shôtei se fait avec détermination et avec contraction finale et en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

17. Avec une inspiration courte, sans changer la position des avant-bras, ouvrez les deux mains, paumes vers le haut, devant vous,

et avec une expiration courte (17), tournez les paumes vers le bas en Osae Uke avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Synchronisez la contraction des muscles abdominaux (Tanden) avec la courte expiration abdominale et la pression du Osae Uke des deux mains. avec détermination et contraction finale



18. En inspirant longuement par le nez et blocage court de la respiration (18a)

Exécuter rapidement et sèchement deux Hikite, poings fermés, sous les aisselles. Comme si vous arrachiez quelque chose, fermez les poings solidement et amenez-les aux flancs, assez haut

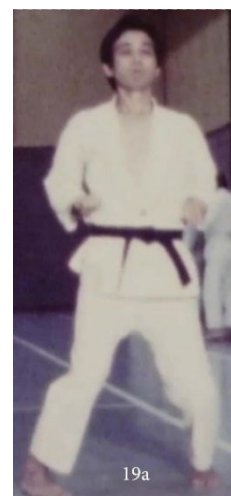


En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration (18b)

Etendre les bras vers l'avant avec les deux mains ouvertes comme si vous vouliez, avec les Nukite, pénétrer l'abdomen de votre adversaire. Ceci se fait avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Les bras ne sont pas étendus droit devant mais plutôt légèrement courbés au niveau du coude. Le bas du corps reste solide, le Tanden contracté fortement.

19. En inspirant longuement par le nez et blocage court de la respiration (19a)

Exécuter rapidement et sèchement deux Hikite, poings fermés sous les aisselles. Comme si vous arrachiez quelque chose, fermez les poings solidement et amenez-les aux flancs, assez haut.



En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration (19b)

Etendre les bras vers l'avant avec les deux mains ouvertes comme si vous vouliez, avec les Nukite, pénétrer l'abdomen de votre adversaire. Ceci se fait avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Les bras ne sont pas étendus droit devant mais plutôt légèrement courbés au niveau du coude. Le bas du corps reste solide, le Tanden contracté fortement.



20. En inspirant longuement par le nez et blocage court de la respiration (20a)

Exécuter rapidement et sèchement deux Hikite, poings fermés sous les aisselles. Comme si vous arrachiez quelque chose, fermez les poings solidement et amenez-les aux flancs, assez haut.



En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration (20b)

Etendez les bras vers l'avant avec les deux mains ouvertes comme si vous vouliez, avec les Nukite, pénétrer l'abdomen de votre adversaire. Ceci se fait avec détermination et avec contraction finale. Les bras sont arrondis, les mains ne se touchent pas par les doigts. Les bras ne sont pas étendus droit devant mais plutôt légèrement courbés au niveau du coude. Le bas du corps reste solide, le Tanden contracté fortement.



Deux Tomoe-Uke (aussi appelé Mawashi Uke ou Tora Guchi) :
21. En inspirant longuement par le nez,



reculer le pied droit en Mae Neko-Ashi gauche, placer l'avant-bras gauche devant le buste avec la paume vers le bas, le bras droit tourne sur place de 180° à droite de sorte que le coude droit soit toujours au-dessus de la main gauche, et la main droite paume vers le haut (21a et 21b).

Tout en se positionnant en Mae Neko Ashi, glisser, vers l'arrière, la main droite au-dessus du poignet gauche et tandis que la main gauche balaie devant le buste, en un mouvement circulaire à gauche vers le haut, la main droite descend en un mouvement circulaire à droite vers le bas (21c, 21d et 21e), les paumes sont orientées vers l'avant. A ce moment la main gauche est devant le visage et la main droite devant le bas-ventre, les deux paumes sont orientées vers l'avant, la position bien ancrée au sol en Mae Neko Ashi. Ensuite, tourner d'un demi-cercle l'avant-bras gauche vers la gauche, la main venant se placer en Gedan devant le bas-ventre et tourner d'un demi-cercle l'avant-bras droit vers la droite, la main venant de placer en Jodan devant le corps. Les paumes font toujours face vers l'avant. Les coudes sont près du corps distant de 1 poing du corps. (21f)

En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration (21g),

exécuter Shôtei gauche vers Gedan et Shôtei droit vers Jodan devant le milieu du corps avec toute la puissance et la solidité de Neko Ashi, bien en appui au sol sur le pied droit.

Pendant l'exécution des Shôtei, synchroniser correctement votre expiration, avec la contraction des abdominaux, les muscles des jambes surtout de la droite, la pression du pied droit au sol, la solidité de la cheville droite et la détermination et la contraction finale des Shôtei en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa.

Ceci vous prépare au principe du Kime.



22. Mouvement en miroir du mouvement précédent

En inspirant par le nez,

Reculer le pied gauche en Mae Neko-Ashi gauche, placer l'avant-bras droit devant le buste avec la paume vers le bas, le bras gauche tourne sur place de 180° à gauche de sorte que le coude gauche soit toujours au-dessus de la main droite, et la main gauche paume vers le haut (22a).

Tout en se positionnant en Mae Neko Ashi, glisser, vers l'arrière, la main gauche au-dessus du poignet droit et tandis que la main droite balaie

devant le buste, en un mouvement circulaire à droite vers le haut, la main gauche descend en un mouvement circulaire à gauche vers le bas, les paumes sont orientées vers l'avant. A ce moment la main droite est devant le visage et la main gauche devant le bas-ventre, les deux paumes sont orientées vers l'avant, la position bien ancrée au sol en Mae Neko Ashi (22b).

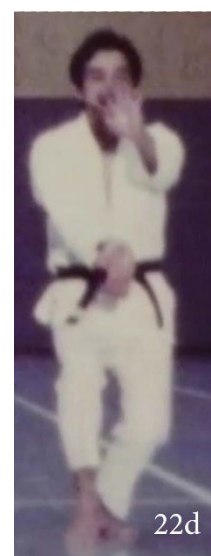
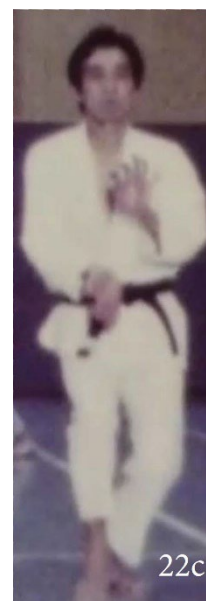
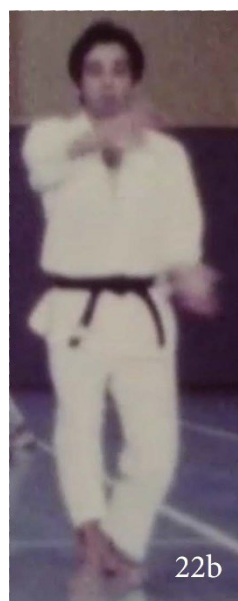
Ensuite, tourner d'un demi-cercle l'avant-bras droit vers la droite, la main venant se placer en Gedan devant le bas-ventre et tourner d'un demi-cercle l'avant-bras gauche vers la gauche, la main venant de placer en Jodan devant le corps. Les deux paumes font toujours face vers l'avant. Les deux coudes sont près du corps distant de 1 poing du corps (22c).

Pendant les Tomoe Uke, penser toujours au principe des « mains collantes » et placer les poignets dès lors en Kake.

En expirant longuement par la bouche et blocage long de la respiration (22d),

exécuter Shôtei droit vers Gedan et Shôtei gauche vers Jodan devant le milieu du corps avec toute la puissance et la solidité de Neko Ashi, bien en appui au sol sur le pied droit.

Pendant l'exécution des Shôtei, synchroniser correctement votre expiration, avec la contraction des abdominaux, les muscles des jambes surtout de la gauche, la pression du pied gauche au sol, la solidité de la cheville gauche et la détermination et la contraction finale des Shôtei en terminant d'expirer plus fortement encore avec un son guttural Haa. Ceci vous prépare au principe du Kime.



23. En inspirant longuement par le nez (23a et 23b)

Amenez les deux mains de part et d'autre du corps remonter les mains en cuillère, paumes vers le visage, la paume gauche au dos de la main droite en amenant le pied droit près du gauche en Musubi Dachi.



En expirant longuement, calmement, sereinement par la bouche (23c et 23d)

laisser descendre les deux mains devant le bas-ventre, pour revenir à l'attitude du début, paume gauche au-dessus de la paume droite.



Décontracter tous les muscles, relâcher la tension du corps et de l'esprit, inspirer et expirer calmement pour terminer le Kata. Regardez loin devant vous. Le corps est droit, les épaules basses, le menton rentré, le bassin en position neutre, la colonne vertébrale droite. Respiration normale.

Esprit et corps Zanshin (23e).



FIN

Diverses remarques et notes:

1. Position. Maintenez une position droite. Les pieds en Sanchin Dachi solides au sol, les genoux légèrement pliés, le bassin en position neutre (ni en antéversion ni en rétroversion), le buste droit, le dos légèrement arrondi (les lombaires poussent légèrement vers l'arrière) de sorte que la colonne vertébrale soit assez rectiligne, du coccyx aux cervicales, la tête pointe vers le haut mais sans contraction musculaire, le menton rentré. Cette position est en quelque sorte la position de l'arbre (Zhan Zhuang) en Taiji

Lors des inspirations, évitez absolument de relever les épaules; cela signifierait que vous respirez avec le buste et non par la respiration abdominale.

Maintenez constamment les épaules basses,

Dans les attaques et les défenses, en synchronisation avec la respiration (inspiration, expiration, ou apnée), travaillez aussi avec les muscles dorsaux et du côté du dos.

2. Respiration. Longueur des inspirations et des expirations: en général, les inspirations sont longues et puissantes, les expirations sont longues et puissantes. Vous devez synchroniser cela avec vos défenses et attaques, avec Kime et parfois sans Kime.

Mais rien ne vous empêche de répéter ces Katas Kamigaïto ryû no Sanchin et Kamigaïto ryû no Tensho en adaptant à votre manière le rythme des respirations (court-court, court-long, long-court, long-long pour l'inspiration et l'expiration). Cela fera à chaque fois un exercice différent et vous devrez apprendre à y distinguer ce qui vous convient au mieux.

Comme il est souhaitable de répéter plusieurs fois ces Katas chaque jour, vous y trouverez goût en l'assaisonnant à votre façon. C'est un travail de très longue haleine, pour toute votre vie en fait.

3. Est-ce un Kata Wado-Ryu ? Non

Pour l'historique de ces Katas, je vous laisse soit surfer sur internet soit puiser dans une littérature abondante et en faire votre propre avis.

Notre Maître Kamigaïto nous a enseigné le Wado Ryu. Mais dans sa carrière il a pratiqué de nombreux styles. Il nous a dès le début de son enseignement en Belgique appris et fait répéter inlassablement les Katas Sanchin et Tensho, sans trop les expliquer ou les détailler.

Nous avons compris que ces Katas étaient importants pour notre recherche en karaté et les avons donc répétés inlassablement.

Comme expliqué dans la littérature, ces Katas sont des Katas basiques, que tout style peut utiliser, en support pour la formation de notre corps, pour nous habituer à la respiration abdominale, nous habituer à la synchronisation de cette respiration avec des mouvements de défense et d'attaque, nous habituer à une attitude juste de notre corps, nous habituer à utiliser à bon escient la contraction et décontraction musculaire, nous habituer à se concentrer.

Nous ne sommes pas des pratiquants du Goju Ryu car nous n'avons pas reçu cet enseignement. Comme il est indiqué plus haut que la position Sanchin Dachi est assez semblable à la position de l'arbre en Taiji, la notion d'enracinement vient de suite à l'esprit. Cependant, pour nous pratiquants de Wado Ryu ces Katas doivent nous permettre aussi, non seulement de ressentir cette notion d'enracinement, mais certainement aussi la notion de déplacement, de mouvements... A rechercher.

Ce sont les raisons pour lesquelles nous continuons à pratiquer les Katas Kamigaito ryû no Sanchin et Kamigaito ryû no Tensho bien que nous soyons des karatekas Wado-Ryu. Je ne peux que conseiller fortement à tout Karateka, quel que soit leur style par ailleurs, de pratiquer régulièrement ces Katas.

4. Chojun Miyagi - Osaka on January 28th 1936 : extrait de Historical Outline of Karate-do, Martial Arts of Ryukyu By Chojun Miyagi, delivered at the lecture hall on the 4th floor of Meiji Shoten at Sakaisuji, Osaka on 28th January 1936

(<file:///I:/Users/Gebruiker/Documents/1%20AAAsanchin/Sanchin-Tensho-Respiration/3.Sanchin/Fascicule%20XW%20Sanchin%20-%20Tensho/Fascicule%20XW/Historical-Outline-Of-Karate-do-Martial-Arts-Of-Ryukyu-by-Chojun-Miyagi.pdf>)

""Preparatory Exercise - We exercise each muscle of our body in order to enhance its flexibility, strength and endurance, and then we practice the fundamental Kata (Heishugata), namely Sanchin, Tensho and Naifanchi. We do again this preparatory exercise after practice of Kata to relax our muscles. And we take a breathing exercise and take a rest quietly.

Fundamental Kata Sanchin, Tensho and Naifanchi are the fundamental Kata. Through practicing them, we can take a correct posture. We can inhale and exhale correctly. We can adjust increasing or decreasing our power harmoniously. We can develop a powerful physique and a strong will of warrior.

I summarize as follows. We induce the interaction of mind and body from the fundamental Kata, Sanchin, Tensho and Naifanchi. We develop the spirit of martial arts by acquiring fighting techniques through practicing Kaishu Kata (Katas except Fundamental Katas) and Kumite training correctly.""

5. Extraits du livre de Morio Higaonna (Traditional Karate-Do Okinawa Goju Ryu- Vol.1 The Fundamental Techniques de Morio Higaonna, 1985)

Koken (poignet plié)

Plier la main vers le bas au maximum et toucher le pouce au milieu des doigts.

Utiliser la zone du poignet plié pour attaquer le visage, la poitrine, le côté de l'abdomen et la partie inférieure de l'abdomen de l'adversaire. Le Koken peut être utilisé pour bloquer efficacement.



Mawashi Uke ou Tora Guchi ou Tomoe Uke en Goju Ryu

La main droite supérieure, paume vers le haut, avant-bras incliné à 45° vers l'avant, coude à une distance de 1 poing du corps.

Amener le coude vers le centre et près de la poitrine, l'avant-bras se place donc parallèle à la poitrine, paume vers le haut toujours mais légèrement inclinée à 45° vers soi

Placer la main droite en Hikite, paume vers le haut et la retourner toujours en Hikite mais paume vers le haut (l'avant-bras droit resté collé au corps !) et assez haut près de l'aisselle alors, avant d'effectuer un Shôtei droit devant et vers le haut Jodan

La main gauche inférieure, est placée avant-bras horizontal contre la poitrine, paume vers le bas

Démarrer comme Hiki Uke, lever l'avant-bras devant vous en demi-cercle vers la gauche et lorsque l'avant-bras gauche est dans le plan vertical et incliné à 45° devant, on retourne la paume vers le bas d'abord et en rapprochant le dos de la main du poignet, abaisser la main dans le plan vertical coude près du corps toujours, amenez la main, paume vers le haut encore, en Hikite assez haut près de l'aisselle pour ensuite faire un Shôtei gauche bas Gedan devant soi.

Tenir toujours les coudes près des côtés du corps pour avoir plus de puissance comme en Sanchin.

Les mains en Shôtei haut et bas sont à la même distance du corps

Musubi Dachi.

Pieds à plat au sol, talons en contact, à environ 60 degrés l'un de l'autre. Les genoux doivent être légèrement fléchis, le poids du corps reposant sur les orteils, et non seulement sur les talons. Cette position formelle est utilisée tout au long de l'entraînement, avant et après les Katas, pendant plusieurs Katas et comme point de départ.

Heiko Dachi.

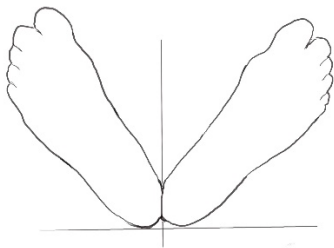
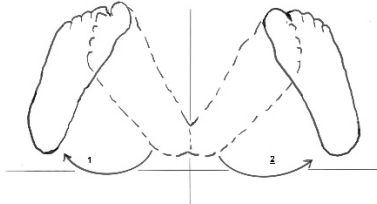
Les orteils des deux pieds sont pointés vers l'avant. Leurs faces internes sont parallèles. Le centre de gravité est situé à mi-chemin entre les deux pieds. Les genoux sont naturellement tendus.

Sanchin Dachi.

Depuis Heiko Dachi, avancez le pied droit, de sorte que le pied gauche soit en diagonale derrière le droit. Gardez le talon du pied avant aligné avec le gros orteil du pied arrière. Les orteils des deux pieds sont légèrement tournés vers l'intérieur. Contractez les muscles de l'intérieur des cuisses, tirez les hanches vers le haut et contractez simultanément les fesses vers l'intérieur. Le centre de gravité se situe à mi-distance entre les pieds. Maintenez la plante des pieds fermement en contact avec le sol.

6. Remarques de Jean-Maurice sur le terme Dachi-Tachi : Le Maître Kamigaito refusait les termes qui comportent Dachi / Tachi qui sont propres au Shôtokan, école plus statique, tandis que dans notre école, tout n'est que mouvement et fluidité. Tachi (立つ) signifie « être debout, se tenir debout »

7. Quelques positions des katas

 A top-down line drawing of the Musubi Dachi (Heel-to-Heel) stance. Two feet are positioned side-by-side with their heels touching. A vertical line bisects the feet, and a horizontal line passes through the point of contact of the heels.	MUSUBI DACHI
 A top-down line drawing showing the starting positions for two kata sequences. The left foot is labeled '1' and the right foot is labeled '2'. Dashed lines indicate the movement paths of the feet from their starting positions towards the center.	POSITION 1 DES DEUX KATAS
 A side-view line drawing of a person in a Hidari Sanchin Dachi (Left Sanchin Dachi) stance. The person is wearing a gi with a black belt. The left leg is in a deep squat (dachi) position, while the right leg is forward in a more upright position. The arms are held in a specific Sanchin Dachi posture.	HIDARI SANCHIN DACHI (dessin du maître Kamigaito)

Lexique Sanchin -Tensho

Bensoku dachi	Position jambes croisées, Position en rotation les jambes croisées
Ganka	Point vital : Juste en dessous des mamelons (Ganka) - Entre la 5e et la 6e côte de chaque côté. Provoque une perte de connaissance due à un traumatisme pulmonaire (arrêt respiratoire). Terme d'Okinawa.
Hidari	gauche
Hidari chudan kote uke (Kamigaito)	Blocage latéral gauche au niveau moyen vers l'extérieur (dans Sanchin). Dans cette parade, on balaie le coup adverse vers l'extérieur avec l'avant-bras ; le coude reste fléchi et sert en quelque sorte de pivot sur lequel l'avant-bras tourne du bas vers le haut ; le dos du poing est tourné vers le visage de l'adversaire. Pour en apprendre le mouvement et la forme, le Kata SANCHIN est particulièrement adapté (surtout pour étudier CHUDAN KOTE UKE).
Hidari chudan tsuki	Coup de poing gauche direct au niveau moyen
Hidari chudan yoko uke	Blocage latéral gauche au niveau moyen
Hidari sanchin dachi	Position de Sanchin pied gauche avant
Hiki Uke	Blocage circulaire avec possibilité d'agripper (en karaté d'Okinawa).
Hiku	Tirer
Kinteki	Entrejambe, testicules
Kohaikin	Latissimus dorsi, muscle grand dorsal
Ko	Le terme « te no kô » (手の甲) qui signifie « dos ou carapace de la main »
koken	Dos du poignet
koken Uke	Défense avec le poignet
Koken Jodan Uke	Défense avec le dos du poignet vers le haut niveau Jodan
Koken Morote Jodan Uke	Défense simultanée avec le dos des poignets vers le haut
Koken Yoko Chudan Uke	Défense avec le dos du poignet vers le côté niveau Chudan
Koken Yoko Morote Chudan Uke	Défense simultanée avec le dos des poignets vers les côtés niveau Chudan
koken Uchi	Attaque avec le poignet
Koshi	Bassin, hanches, reins dans le sens ancien (« se faire un tour de reins »)
Migi	Droit, droite
Migi chudan tsuki	Coup de poing droit direct au niveau moyen
Migi sanchin dachi	Position de Sanchin pied droit avant
Morote (moro-te)-morote uke	Des deux mains-double blocage
Morote chudan uke	Blocage intérieur des deux mains au niveau moyen

Muchimi	Dialecte d'Okinawa, rarement transcrit en japonais par « mochi-mi », qu'on peut traduire par « corps gluant ». Un « mochi » est un gâteau de riz collant fourré d'une pâte sucrée. Main collante, sensation lourde et collante (vocabulaire d'Okinawa), Aussi resté coller à quelqu'un, quelque chose comme le riz collant, fluide visqueux...
Musubi dachi	Position d'attention, talons collés, pieds ouverts à 45 degrés
Osaе	Pression vers le bas, répression, domination (au propre et au figuré)
Osu	Pousser
Osaeru	Tenir par le bras, empêcher, dominer, maîtriser
Oshi	Poussée
Oshi Uke	Semblable à un coup de la paume droite sur le bras adverse
Otosu	Abaissеr, faire descendre
Otoshi uke	Recevoir en abaissant, en descendant
San	Trois
Sanchin	三戦 Trois - conflits (mots du dialecte d'Okinawa (le uchinâguchi), que les Japonais ont transcrits au moyen du syllabaire pour les langues étrangères (telles que le français, l'anglais...). Les kanjis ont été introduits à partir de l'arrivée des styles de karaté au Japon. Ceci faisait partie des stratégies de japonisation forcée de la part du pouvoir.)
Sanchin dachi	Position de Sanchin, posture des Trois Combats
Shôtei, teisho	Base de la paume de la main.
Shôtei Uchi Gedan	Attaque du talon de la paume vers le bas
Shôtei Morote Uchi Gedan	Attaque du talon de la paume vers le bas avec les deux mains
Shôtei Uke Gedan	Défense du talon de la paume vers le bas
Shôtei Morote Uke Gedan	Défense du talon de la paume vers le bas avec les deux mains
Soku	Pied
Soto	Extérieur, dehors

Tanden (丹田)	Terme japonais dérivé du chinois "Dantian", fait référence à un point central situé dans le corps, généralement considéré comme étant sous le nombril, et considéré comme le centre de l'énergie vitale (Ki) ou du centre de gravité physique. Il joue un rôle important dans les arts martiaux et la méditation, ainsi que dans la médecine traditionnelle chinoise. Dans de nombreux arts martiaux, tels que l'Aikido et le Karaté, l'extension de l'énergie du Tanden est essentielle pour la puissance, la stabilité et la connexion à son centre.
Tate Koken Uke	Défense vers le haut avec le dos du poignet
Tensho	転掌 Tourner - paume (mots du dialecte d'Okinawa (le uchinâguchi), que les Japonais ont transcrits au moyen du syllabaire pour les langues étrangères (telles que le français, l'anglais...). Les kanjis ont été introduits à partir de l'arrivée des styles de karaté au Japon. Ceci faisait partie des stratégies de japonisation forcée de la part du pouvoir.)
Tora guchi (mawashi uke)	Blocage circulaire à main ouverte, gueule du tigre
Uchi	Intérieur, dedans
Uchi kake uke	Blocage intérieur avec accrochage
Ude	Bras, avant-bras
Uke	Garde, réception, blocage
Ukemi	Attitude passive
Ukeru	Recevoir, obtenir, accepter
Yoko	Côté, flanc, latéral, horizontal
Yoko koken uke	Défense vers le côté avec le dos du poignet
Yoko uke	Blocage latéral, horizontal, sur le côté, blocage avec l'avant-bras tournant vers l'extérieur
Kata Kamigaïto ryû no Sanchin	Kata du type Sanchin Kata tel que nous l'a enseigné Maître Kamigaito lors de son séjour en Belgique de 1972 à 1989
Kata Kamigaïto ryû no Tensho	Kata du type Tensho Kata tel que nous l'a enseigné Maître Kamigaito lors de son séjour en Belgique de 1972 à 1989

Epilogue

Maître Kamigaito parlait de la spirale générale d'apprentissage du Karaté qui passe par le Kihon, puis les Katas, puis les Kumites pour recommencer par le Kihon, les Katas, les Kumites... chaque thème renforçant l'ensemble de son Karaté et cela sans arrêt.

Une spirale plus réduite peut aussi se travailler avec comme base les Katas Sanchin et Tensho.

Le Kata Kamigaito ryû no Sanchin va vous apprendre à renforcer votre corps, votre focus, votre appui sur le sol ainsi que la respiration et surtout l'utilisation des muscles abdominaux et de la région du Tanden. Ce Kata Sanchin (Go-Dur) va vous apprendre à comprendre et à utiliser le centre de commandement de votre karaté, à savoir la région qui va du haut des jambes jusqu'à la L1 première vertèbre lombaire, soit pour les Taiji, le Kua et le Yao.

Le Kata Kamigaito ryû no Tensho (Ju-Souple), va continuer dans la pratique de Sanchin en ce qui concerne le bas du corps (pieds, jambes et bassin) mais va permettre l'utilisation synchronisée des membres supérieurs (bras, avant-bras, mains) en souplesse (JU) avec la respiration, le bassin et le bas du corps.

Le Kata Naihanchi (Wado-Ryu), va utiliser et le Kata Kamigaito ryû no Sanchin et le Kata Kamigaito ryû no Tensho. Mais ici, c'est le centre de commandement (la région du bassin, le Kua et le Yao) qui devient l'acteur principal et va vous permettre d'utiliser la puissance développée par Sanchin et la souplesse développée par Tensho mais avec un nouveau défi la position Tashikata de Naihanchi Dachi, le Koshi No Kiri dans les attaques et défenses, les déplacements latéraux, le balayage de jambe en restant en position Naihanchi Dachi. Autrement dit, vous allez essayer de contrer (d'annuler, de diminuer, d'oublier) la gravité terrestre. Ceci pourra être développé dans une note future.

Le Kata Pin An Nidan (Wado-Ryu) utilisera tout ce qui précède pour obtenir des déplacements rapides, des coups donnés avec Kime efficace, un Kiai puissant, un équilibre malgré les déplacements rapides, un focus constant, un Zanchin après chaque mouvement ou coup ou défense.

Eventuellement, le Kata Pin An Yodan (Wado-Ryu) complètera tout ce qui a été ressenti dans le Kata Pin An Nidan mais avec en plus l'utilisation des Keris.

Essayer de travailler plusieurs fois de suite ce cycle (spirale) de ces 4 (ou 5) Katas afin de renforcer votre Karaté. Cette spirale imbriquée dans la spirale générale vous fera découvrir la vraie nature du Karaté.

Je vous souhaite du bon travail.

Bibliographie

Livres

- Fascicule sur le Kata Sanchin, texte de Jean-maurice Huard avec des dessins de Claudine Leyers (réf <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/08/Sanchin-Kata-Jean-Maurice-Huard.pdf>)
- Traditional Karate-Do Okinawa Goju Ryu- Vol.1 The Fundamental Techniques de Morio Higaonna, 1985
- Okinawan Goju-Ryu, Fondamentaux du karaté Shorei-Kan de Seikichi Toguchi, fondateur du Shorei-Kan Karate, 1976
- Orthodox Goju Ryu Karate-Do (正統空手道入門): by Takahashi Miyagi Son of The Founder (Komeikan Dojo à Tokyo)
- Karate-Do Shito-Ryu par Kenei MABUNI (Kata Sanchin style Shito Ryu)

Vidéos Sanchin Kata

- Sanchin Kata par Kamigaito Sensei: <https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-katas-d-autres-ecoles-kamigaito/>
Une vidéo des années 70-80 à Liège et une vidéo des années 80-90 à Korbeek-Lo (Leuven)
- Sanchin Kata par Jean-Maurice Huard: <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/04/Sanchin-Jean-Maurice-Huard.mp4>
- Teaching Sanchin Kata by Morio Higaonna: <https://www.youtube.com/watch?v=TfxAwOa0JY>
- Sanchin Kata by Morio Higaonna: <https://www.youtube.com/watch?v=PPAEMOnhEJY>
- Sanchin _ History , Kata and Bunkai - Morio Higaonna 10th Dan: <https://www.youtube.com/watch?v=1KiQ80RHfUU>
- The Anatomy of Sanchin Kata for Goju Ryu <https://www.youtube.com/watch?v=AVOI6T71M4Y&list=PL50NPbA4MowKMhgo7ju-Un9HbK-Hog5jh&index=1>
- Goju Ryu Sanchin Kata Sequence, Technical Detail, and Breathing <https://www.youtube.com/watch?v=ORAYao3dLJA&list=PL50NPbA4MowKMhgo7ju-Un9HbK-Hog5jh&index=3>
- Learn and Teach Tensho Kata for Goju Ryu <https://www.youtube.com/watch?v=oRWumobfOio&list=PL50NPbA4MowKMhgo7ju-Un9HbK-Hog5jh&index=3>

Vidéos Tensho Kata

- Tensho Kata par Kamigaito Sensei: <https://wado-kamigaito-ryu.be/yoshikazu-kamigaito-sensei/les-katas-d-autres-ecoles-kamigaito/>
- Tensho Kata enseigné par Jean-Maurice Huard: <https://www.youtube.com/watch?v=2mc-57AoJeo>
- Tensho Kata par Jean-Maurice Huard pendant un entraînement au club Wado-Ryu de André De Rijck à Moscou en 1994 : <https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2025/07/Tensho-Kata-Moscow-1994.mp4>
- Tensho kata by Morio Higaonna Sensei in Yong Chun Wengongci White Crane School: <https://www.youtube.com/watch?v=UXXMGfoGBqM>

Source Web

- Les Katas Sanchin et Tensho sont des Heishugata: The Katas of the Goju Ryu Karate
<https://www.iogkf.com> <https://www.iogkf.nl/wp-content/uploads/technieken-van-de-kata.pdf>
(Sydney Leijenhorst Chief Instructor IOGKF Nederland)
- www.iogkf.com
- www.kenkon.org
- <https://shukokai-world.net/tensho-kata-%E8%BB%A2%E6%8E%8C/> (Shito Ryu)
- <https://goju-karatedo.com/en/> (Takahashi Miyagi Son of The Founder)
- <https://www.fujiyamahove.be/sanchin-kata-in-goju-ryu-uechi-ryu-baihe-quan-en-wuzu-quan> (Sanchin Kata in Goju ryu, Uechi Ryu, Baihe Quan en Wuzu Quan -17 augustus 2023)

Ce fascicule peut être téléchargé gratuitement sur : <https://wado-kamigaito-ryu.be/la-communaute-wado-ryu/les-articles-de-la-communaute/>

Ci-dessous le lien de la vidéo de Sanchin de Kamigaito Sensei sur le site de notre groupe

<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2021/02/Sanchin-Yoshikazu-Kamigaito-Sensei-Korbeek-Lo.mp4>

Ci-dessous le lien de la vidéo de Sanchin de Kamigaito Sensei sur le site YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=81oX2hpQpvQ>

Ci-dessous le lien de la vidéo de Tensho de Kamigaito Sensei sur le site de notre groupe

<https://wado-kamigaito-ryu.be/wp-content/uploads/2025/07/Kamigaito-ryu-no-Tensho.mp4>

Ci-dessous le lien de la vidéo de Tensho de Kamigaito Sensei sur le site YouTube

<https://youtu.be/fqaJqknM5TI>



**Yoshikazu Kamigaito Sensei
(1937-2014)**

Plus d'informations, livres, photos, vidéos
sur Kamigaito Yoshikazu Sensei:

www.wado-kamigaito-ryu.be

Ce fascicule et ses photos peuvent être copiés en tout ou en partie et pour tous pays avec les seules restrictions suivantes :

- Il faut toujours citer la source
- Aucun but lucratif ne peut être poursuivi

Editeur responsable
Xavier WISPENNINCKX
Oude Vijvers 1
B-3370 Boutersem Belgique
admin@wado-kamigaito-ryu.be
www.wado-kamigaito-ryu.be