

- La posture JUNSUKEI DACHI permet un ancrage rapide et résistant dans le sens longitudinal correspondant aux attaques frontales. Il en est de même pour la posture JUN NO TSUKIKOMI NO ASHI avec une esquisse du corps et une augmentation de l'allonge.
- La posture SHIKO DACHI permet un ancrage rapide, souple et résistant dans le sens latéral correspondant aux attaques de profil.
- La posture TATE SEISHAN DACHI permet une attaque rapide en GIAKU TSUKI sans avoir à déplacer les pieds.
- La posture NEKOASHI DACHI permet un retrait rapide du corps en anticipant la libération de la jambe avant. Elle sert aussi à la protection des testicules.
- La posture GYAKUZUKI NO ASHI sur les JODAN UKE ne semble pas justifiée sinon par l'enchaînement possible d'une frappe cachée.

#### ✓ La musculation

- Les muscles des jambes et du dos sont sous tension en fin de déplacement et restent contractés pour maintenir la position SEISHAN. Bien que contractés, ces muscles travaillent sans créer de mouvement, sans changer de longueur. Ils sont en contraction isométrique.
- Ce travail a l'avantage de ne pas développer la masse musculaire, il sollicite plutôt la commande nerveuse qui demande au muscle de se contracter.
- Dans la phase dynamique, les muscles des jambes tonifiés propulsent le corps à grande vitesse et les enchaînements sont rapides. Les muscles travaillent en concentrique.
- Les abdominaux sont souples pendant l'inspiration, contractés pendant l'apnée et actifs pendant le souffle. Ceci provoque un massage intestinal bon pour la santé.
- Les muscles des bras sont en tension pendant que les articulations sont déverrouillées et permettent la mobilité (circulation de l'énergie).
- Il y a une constante alternance de longues contractions et de courts relâchements qui doit amener à mieux maîtriser notre commande musculaire.

#### ✓ Les tests

Je ne l'ai jamais appris en WADO RYU mais certains styles présentent le KATA à deux, l'un exécute la forme et l'autre l'aide en vérifiant la force de sa posture ainsi que sa concentration. You Tube :

<https://www.youtube.com/watch?v=RkO--oqCX4c>  
<https://www.youtube.com/watch?v=21t9Yjiadcy>

Sur un site internet une école de GOJU RYU explique la procédure de vérification suivante :

- Tous les coups portés au karateka sont donnés lorsque le pratiquant est à son point culminant de contraction.
- Frappes légères ou lourdes du plat de la main sur les épaules. Cela permet de vérifier l'équilibre. Les épaules sont relâchées mais contractées, le karateka ne doit pas vaciller sous l'impact.
- Frappes légères du plat de la main sur les dorsaux. Il s'agit de vérifier que le karateka tiens une forme correcte avec ses bras en serrant les coudes vers l'intérieur.
- Test des jambes en fouettant par coup de pied le mollet et les cuisses.
- Palper la nuque. C'est un rappel pour fixer la position.

- Donner des coups de pied de l'arrière dans l'entrejambe. Si le karateka a une position SANCHIN correcte, il sera capable de bloquer le coup de pied avec l'intérieur des cuisses.
- Frappes légères à lourdes sur les abdominaux avec la main ouverte. Cela permet de rappeler au karateka à réguler sa respiration et à faire sortir l'air avec l'estomac.
- Tester la position en donnant des crochets mains ouvertes sur les hanches et en appliquant de la résistance sur les coups de poings.
- Lorsque le karateka avance, le tirer un petit peu pour tester son équilibre et sa méthode de déplacement.

#### ✓ En résumé

- C'est une forme à mémoriser.
- C'est un exercice physique praticable à tout âge.
- C'est un combat qui implique une réflexion sur le BUNKAÏ.
- C'est une technique de respiration qui demande de la concentration.
- C'est une forme de musculation qui augmente la force. Être fort ne signifie pas être tendu.
- Ce sont des techniques de karaté qui favorisent la liaison au sol.
- Ce n'est pas la peine d'intellectualiser SEICHAN, il faut le faire en se concentrant sur tous les exercices possibles pour progresser (étoile). Il n'y a pas d'autre finalité que la recherche et la seule chose à trouver, c'est soi-même.

#### ✓ Applications : Le schéma en étoile

Les axes de travail partent du bout vers le centre, chaque branche amène à SEISHAN et de SEICHAN on part dans toutes les directions.

Sur le premier mouvement du KATA seulement :

- FORME TECHNIQUE : Exécution, mémorisation.
- POSTURE : Ancrage, centre de gravité, équilibre.
- RESPIRATION :

Inspiration nasale expiration buccale silencieuse (invisible ?).

Exercices sur le rythme : avec apnée, lentement rapidement ou mixte.

Remplissage du niveau inférieur des poumons expulsion partielle par le travail abdominal.

- MUSCULATION :

Isométrique (permet d'améliorer sa force sur une position donnée)

Concentrique (contraction d'un muscle en le raccourcissant)

Endurcissement (frappes d'un partenaire sur le pratiquant pour tester sa résistance et sa concentration pendant la partie lente).

- COMBAT : Rapidité, précision et stabilité pendant la partie rapide, terminer sans être essoufflé, réfléchir aux BUNKAÏS.

Sur toute la partie lente ensuite...

Sur tout le KATA ?

#### ✓ Les questions

### ✓ Historique

En Japonais SEISHAN signifie « treize » (S. DEVINEAU). Ce kata n'est pas spécifique au WADO-RYU. Tous les styles le pratiquent avec des noms différents (SANCHIN, HANGETSU) et des formes différentes. Ce TAO/KATA est transmis de Chine vers l'île d'OKINAWA ou il est enseigné dans l'école NAHA-TE, puis vers le Japon avec le Karaté. En Mandarin SANZHAN ou SAN-CHIAN, SAAM-JIN en Cantonais, SANCHIN en Japonais, la signification est littéralement 3 batailles. Une des possibles interprétations peut-être le combat pour unifier la pensée, le corps et l'esprit (SHIN cœur, GI technique, TAÏ corps). C'est une forme dure ou on retrouve toujours des mouvements lents et puissants.

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

### ✓ La forme en WADO-RYU

C'est un KATA assez simple à retenir et qui ne ressemble pas aux autres.

Il comporte deux parties bien distinctes :

- Une première partie basée sur la respiration, faite de déplacements courts et rapides sur des postures qui privilégient l'ancrage. Les mouvements des bras sont amples et lents, ils sont synchronisés avec l'inspiration, l'apnée et l'expiration. Il y a six déplacements en aller retour avec une seule posture SEISHAN DACHI.

- La deuxième partie est dynamique et explosive, elle part dans quatre directions, les ancrages sont courts et les mouvements rapides. Elle comporte deux KIAÏS.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bp45HhR4IE4>

<https://www.youtube.com/watch?v=sMAA9hmslIk>

### ✓ La respiration

Ce kata est un exercice pour améliorer la respiration et l'utilisation de l'air.

- L'inspiration est costale, la position du dos et l'amplitude des bras permettent un remplissage complet de la partie basse des poumons.
- L'expiration est partielle. Elle est due à la poussée abdominale ce qui favorise la liaison entre haut et bas (vérin pneumatique).
- Une proportion d'apnée maintient la stabilité et la rigidité du corps.
- Patrice BELRHITI explique dans karaté WADO-RYU : « pendant l'avancée, inspirer fortement en arrimant le poing droit aux côtes et le poing gauche contre la hanche droite. En bloquant la respiration, faites un blocage en SHUDAN UCHI UKE gauche. Sur place en expirant peu à peu, effectuer GYAKUZUKI droit très lentement en gardant la concentration du corps ».

### ✓ Les postures

Il y a 7 postures : SEISHAN NO ASHI, JUNZUKI NO ASHI, SHIKO DACHI, JUN NO TSUKIKOMI NO ASHI, GYAKUZUKI NO ASHI, TATE SEISHAN DACHI et NEKOASHI DACHI.

- La posture SEISHAN DACHI. C'est une forme de NAIHANDSHI DACHI décalé avec les ortels du pied arrière sur la ligne du talon du pied avant. Elle permet une bonne stabilité. Elle autorise le déplacement du centre de gravité vers l'avant, l'arrière et latéralement. Le bassin projeté vers l'avant verrouille l'ancrage, les hanches restent souples et mobiles.

