

## Isshinryu Naihanchi Kata, Secrets Revealed

Op 24 maart 2013 te Veenoord, werd er een stage gegeven over de Okinawaanse kata *Naihanchi* – ook bekend als Tekki shodan in Japan, door shihan Fred van de Vijver, van het Isshinryu, tweede generatie. Centraal stond de verborgen technieken, de zogeheten *gokui bunkai*, van de kata. Deze stage duurde in eerste instantie drie uren – van tien uur tot en met één uur ‘s middags, maar gelukkig werd er besloten dat wij met z’n allen een uur door konden gaan tot en met twee uur ‘s middags.

Een korte uitleg wat *gokui bunkai* is, zoals deze uitgelegd werd door shihan Van de Vijver. De *gokui bunkai* zijn de verborgen technieken van de kata. Technieken die aan de buitenkant van de vorm niet te zien zijn, die vaak gevaarlijk of dodelijk zijn waardoor deze alleen binnen het systeem worden doorgegeven. “De techniek achter de techniek”. Dit soort *bunkai* sluit zich nauw aan bij de kennis van acupunctuurpunten (*kyuksho*) en de kennis van het menselijke lichaam.

Omdat het Isshinryu alleen in het oosten van Nederland voorkomt, wil ik – als scheidsrechter van de NFK – van deze gelegenheid gebruik maken om zo mijn kennis te verbreden in zowel de kata *Naihanchi* zelf, als in het Isshinryu, om zo met de stijl kennis te maken.

De stage begon bijzonder, doordat eerst de achtergrond van de kata werd uitgelegd, waarbij telkens verwezen werd naar traditionele teksten en werken, zoals onder andere de *Bubishi* en *Go-Rin-No-Sho*, maar ook naar personen, met name oude grootmeesters zoals *Chotoku Kyan* en *Choki Motobu*. Ook gedurende stage verwees shihan Van de Vijver meerdere malen naar deze teksten en personen, en liet hij voorbeelden zien in de technieken. Na zijn uitleg, liet shihan Van de Vijver de orthodoxe standen zien, naar het begrip binnen het Isshinryu.

Hier aansluitend, demonstreerde shihan Van de Vijver de Chinese versie van *Naihanchi* kata, zoals deze is overgebracht van het vaste land van China, en daarna de Okinawaanse versie van *Naihanchi*, zoals deze *Tatsuo Shimabuku* is aangeleerd door grootmeester *Choki Motobu*. Hij legde hierbij uit dat ook *Naihanchi* een *ibuki* kata is in essentie, omdat één van de doelen van de kata is het beheersen van ademhaling door de kata (uiteindelijk) in één ademhaling te lopen. Dit slaat ook weer terug op het leven, waarin wij ons bevinden in levensfasen dat bestaat uit vijf soorten belangrijke ademhalingen.

De stage werd vervolgd door een korte opwarming, waarna we snel aan de slag gingen. Zelfs bij de opwarming werden de standen en handelingen uitgelegd, en welk doeleinde ze hadden. Je zou je kunnen afvragen “*Waarom staan wij eigenlijk in heisoku-dachi? Welk doeleinde heeft die stand eigenlijk?*”. Alles had en heeft betrekking met kata, van het strekken tot de standen.

Vervolgens, vormden we paren en gingen we gelijk met de eerste *bunkai* aan de slag. In totaal werden er zo’n tien *bunkai*’s behandeld. Twee van deze *bunkai*’s waren in principe hetzelfde, in hun handelingen, maar de aanpak van techniek zat een verschil in. Een verschil in het *Tomari-te* gedachtegoed en het *Shuri-te* gedachtegoed, die duidelijk werd uitgelegd maar vooral ook werd gevoeld. Het gebruik van *kyusho* kwam sterk naar voren. Ook kennis over anatomie was duidelijk te merken, in de technieken die werden behandeld.

Tijdens de pauze werd een groepsfoto gemaakt, zodat men met z'n allen erop stond. Na vijftien minuten pauze gingen wij verder met het gokui bunkai van Naihanchi. Zelfs tijdens de pauze werd er nog heel wat gepraat over enkele technieken en hoe de Okinawanen het – de standen, technieken, handelingen, etc. – deden. De laatste half uur herhaalden wij de net geleerde bunkai's van het begin tot en met het einde.

Na deze zeer leerzame en interessante dag, ben ik als leraar en scheidsrechter van de NFK , heel wat ervaring rijker. Het gaat niet alleen om het weten hoe de kata gelopen moet worden, maar het kunnen zien vanuit allerlei aspecten en welke bunkai, welke technieken, achter de technieken zitten en vooral waarom deze zo worden uitgevoerd. En dat is precies wat deze stage mij gaf. Het is voor herhaling vatbaar en het is zeer aan te bevelen om zo'n stage bij te wonen!

Willem Varenkamp  
Karate-Do Westwijk  
Scheidsrechter NFK