

IN GESPREK MET EEN SHOTOKAN SPECIALIST:

Sensei Pascal Lecourt

Bij karatestichting Dokan in Zeist worden regelmatig speciale karatetrainingen georganiseerd. Grootmeesters als sensei Jaap Smaal, sensei Dirk Heene en sensei Pascal Lecourt bezoeken deze dojo om inspirerende trainingen te geven. In het weekend van 6 en 7 oktober was sensei Pascal Lecourt, 48 jaar oud, uit Rouen (Frankrijk) voor de derde keer bij Dokan te gast. Hij verzorgde een inspirerende karatestage.

Pascal is een volgeling van de overleden karategrootmeester, Taiji Kase. In Nederland kennen we een rijke historie van shotokan karate. Een aantal Japanse grootmeesters hebben vanaf de jaren zestig hun kennis en kunde aan ons doorgegeven. Sensei Kase was één van deze grootmeesters. Er kan worden gesteld dat hij een grote stempel heeft gezet op de ontwikkeling van het shotokan in Nederland en in Europa. Kase was een topinstructeur van de Japanse Karate Associatie maar hij gebruikte hij zijn eigen leermethode, zonder afbreuk te doen aan het shotokan zoals dat door Gichin Funakoshi was voortgebracht. Deze bijzondere vorm van het shotokan wordt door sensei Pascal Lecourt voortgezet en doorontwikkeld. In september 2003 maakte ik in Müllheim (Duitsland) voor het eerst kennis met sensei Pascal Lecourt (5e dan). Ik was erg onder de indruk van zijn grote karatevaardigheid. De technieken, het kimé en kennis van verplaatsingen van sensei Lecourt zijn een goed voorbeeld van het karate zoals de in 2004 overleden sensei Kase het bedoeld heeft. Sensei Pascal Lecourt's karate is hard en gecontroleerd. Hij is snel en heeft sublieme verplaatsingen die gebaseerd zijn op plyometrische technieken. Dat karate niet een trucje is maar een levenskunst heeft Lecourt niet alleen bewezen door zijn grote eigen vaardigheid maar ook door zijn prettige en vriendelijke persoonlijkheid. Hij wordt de laatste jaren overal in Europa, maar ook in Israël en

Australië, uitgenodigd om karatestages te geven. Dit artikel is gebaseerd op een aantal eerdere gesprekken die ik met sensei Lecourt had in Rouen en in Zeist. Het onderwerp van de laatste stage in Zeist was het Unsu en de uitleg daarvan, uitgevoerd volgens het concept van de 'Shotokan Ryu Kase Ha'.

Karate kan je ook kapot maken.

Toen Pascal 26 jaar was trainde hij elke dag vele uren karate in de overtuiging dat hij daarmee beter werd en dat dit goed voor zijn leven was. Op een gegeven moment zei sensei Kase, dat als hij op deze manier bleef doortraineren, er spoedig een einde aan zijn karateleven zou komen. Pascal was erg verrast want hij trainde hard en explosief, en hij was ervan overtuigd dat dit de enige juiste manier was. In de jaren daarop kreeg hij lichamelijke problemen, zoals een stijve nek en pijn in de benen en knieën. Sensei Kase adviseerde hem om te gaan trainen in de stijl van sensei Shirai maar dan wel met de trainingsintensiteit van zijn methode. Sensei Shirai trainde vooral op soepelheid. Hij gunde zijn lichaam ook rust en ontspanning. Karate is goed voor je lijf en leven, maar het kan je ook kapot maken. Vele karateinstructeurs van de J.K.A. kampen met knie- en heupproblemen omdat zij te rigoreus hebben getraind. In feite geeft Kase aan dat je naar je lichaam moet luisteren en op de juiste manier je energie moet gebruiken. Met deze methode is Pascal toen aan het werk gegaan en ontdekte dat dit een gezonder concept was.

Sportkarate, een weg naar de ware spirit

Het sportkarate, in het bijzonder het wedstrijdkarate, hoeft volgens Pascal niet in strijd te zijn met de ware geest van het karate-do. Hij heeft meegedaan aan enkele wedstrijden. Ondanks dat voelde hij zich er niet thuis. Pascal is ervan over-

tuigd dat het sportkarate goed te combineren is met het karate als levensweg. Het is jammer dat de meeste wedstrijd-mensen alleen maar geïnteresseerd zijn in het winnen en verdienen. Het ontbreekt daar vaak aan broederschap zoals we dat meemaken tijdens de karatestages. Het het bereiken van de leeftijd waarop wedstrijdkarate niet meer mogelijk is, haken de meesten af. Er zijn gelukkig wel enkelen die na hun wedstrijdperiode de traditionele weg van het karate gaan volgen. Sport is nodig voor je karateontwikkeling en daardoor een tijdelijk onderdeel van het karate.

Shotokan Academie

Sensei Kase richtte kort na de dood (1985) van sensei Masatoshi Nakayama, de leider van de J.K.A., de World Karate Shotokan Academy (W.K.S.A.) op. Pascal Lecourt denkt dat de oorzaak van de oprichting van een 'Kase organisatie' gezocht moet worden in de periode van de Tweede Wereldoorlog. In deze tijd is sensei Kase met karate begonnen. Het Shotokan karate werd, onder toezicht van Gichin Funakoshi, onderwezen door zijn zoon Yoshitaka, sensei Genshin Hironishi, sensei Tadao Okuyama en sensei Shigeru Egami. Sensei Yoshitaka heeft het karate verder ontwikkeld. Hij ontwikkelde de innerlijke kracht en de grote bewegingen. Zo werd het mogelijk dat meerdere spieren elkaar zouden helpen. Hier komt de shotokanbasis vandaan die sensei Kase verder heeft uitgebouwd. Grote bewegingen en diepe standen, aanvankelijk lijken ze volkomen onbruikbaar maar na tien of twintig jaar trainen bewijzen ze hun kracht. Aan dit diepgaande concept heeft sensei Kase zijn hele leven gewijd. Het is niet morgen waar we aan denken als we trainen maar aan de verre toekomst.

De erfenis van sensei Kase

Ondanks de dood van sensei Kase haalt Pascal nog steeds zijn inspiratie uit de herinneringen aan hem. Samen met onder meer sensei Dirk Heene gaat hij verder met het werk van Kase. Als het nodig is gaat hij terug naar het begin, het opleiden van beginnende karateka met als uiteindelijk doel dat deze zelf ook weer instructeur wordt. Dit moet een continu proces zijn. In september 2005 heeft hij de 'Shotokan Ryu Kase Ha - France' opgericht. Elke maand zijn er stages waar de aangesloten karateka kosteloos aan kunnen deelnemen. Ik vroeg Pascal om te reageren op de volgende gedachtegang: 'je ziet vaak dat na de dood van een grootmeester volgelingen hun eigen weg volgen, en pretenderen de ware opvolger te zijn van hun overleden meester. Er ontstaan dan allerlei splinter-groeperingen en daar blijft vaak niet veel van over. Daarmee verdwijnt ook het gedachtegoed van de overleden meester'.

Pascal ziet geen grote verschillen in het shotokan zoals hij dat nu doet en dat van de J.K.A. De diepgang van het shotokan van sensei Kase ligt in de juiste timing, vergezeld van de juiste verplaatsingen en met het juiste gebruik van kracht. Dit alles gecoördineerd met de daarbij behorende ademhaling. Pascal denkt dat deze vorm van karatebeoefening gezonder is en je naar een rijpheid brengt. In een aantal kata's zijn door sensei Kase kleine veranderingen doorgevoerd. De bunkaivorm moet dynamisch zijn en het kumite-element moet zichtbaar zijn. Bij de J.K.A. zijn de vormen strikter. Hij

vindt ook dat je je niet moet vormen naar het karate maar dat je het karate naar jezelf moet vormen. Je moet ook je technieken toetsen aan de realiteit. Ik denk ook dat de oyo-bunkai (vrije uitleg van het kata) een heel goed middel is om de realiteit te benaderen. Naast het trainen van de klassieke vormen van de shotokan kata's, beoefenden we ook van diezelfde kata's bijzondere vormen. De bestaande kata's worden anders uitgevoerd, zoals het ura-kata, het uitvoeren van het kata in een gespiegelde vorm, en go-kata, waarin alle stappen achterwaarts worden uitgevoerd. Ze zijn goed herkenbaar als kata's van het shotokan. Pascal weet nu uit ervaring dat het karate van sensei Kase, gezonder is en dat dit een goede weg is om levenslang te bewandelen.

Toen ik na de laatste stage bij Dokan afscheid nam van Pascal vertelde ik hem dat ik mij zorgen maakte over de ontwikkeling van het shotokan in het algemeen, zoals de versnippering, het loslaten van de filosofie van het karate en de acrobatiek die plaatsmaakt voor het budo. Hierop zei hij dat we moeten blijven trainen, net zo hard zoals sensei Kase dat deed. 'Blijf hem herinneren, zorg dat je sterk blijft en hou een stabiele geest. Het plezier in het karate en je prettig voelen moet de boventoon blijven voeren.' ☺

> André Brockbernd



VAN LINKS NAAR RECHTS, ANDRÉ BROCKBERND, PASCAL LECOURT, VINCENT BOUKEMA