

## LE SENS D'UNE PRATIQUE

心  
技  
体

SHIN-GI-TAI : UNITÉ DE L'ESPRIT, DE LA TECHNIQUE ET DU CORPS

JOURNALISTE :  
EMMANUEL CHARLOT

PHOTOGRAPHE :  
DENIS BOULANGER  
PRESSE SPORTS

SATO YUICHI  
6<sup>e</sup> dan shotokan



OKUBO HIROSHI  
Expert tani-ha shito-ryu

À quoi sert-il ? Quel en est le secret ? Son avenir ? Être un expert, pour quoi faire ? Vaste questionnement... Trop vaste ? Pour y faire face, *Officiel Karaté Magazine* a demandé un renfort de choix : Dix experts japonais, dix expériences précieuses du karaté et de la vie qui va avec, ont joué le jeu. Interrogés « à froid » sur le sujet, ils nous ont dit...

qu'est-ce que  
le

REAR



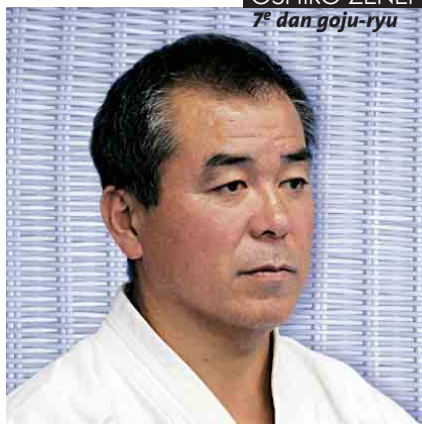
KAWANISHI EIJI  
7<sup>e</sup> dan shukokai shito-ryu



**UEMURA SHIGERU**  
*Expert en taïdo*



**TSUKADA RYOZO**  
*7<sup>e</sup> dan shito-ryu*



**OSHIRO ZENEI**  
*7<sup>e</sup> dan gaju-ryu*



**NAKASHI HIDETOSHI**  
*8<sup>e</sup> dan shito-ryu*

# DATE ?



**SHIMABUKURO YAKINOBU**  
*7<sup>e</sup> dan uechi-ryu*



**AOSAKA HIROSHI**  
*8<sup>e</sup> dan shorinji kempo*



**KAMOHARA TSUTOMU**  
*6<sup>e</sup> dan shukokai shito-ryu*



## LE SENS D'UNE PRATIQUE

OSHIRO ZENEI\*

### « C'EST LA VIE »

« J'ai commencé le karaté depuis si longtemps... Alors pour moi le karaté, forcément, c'est la vie. Au début, je voulais devenir plus fort que les autres, après on cherche à devenir plus fort que soi-même. Techniquement, on progresse, mais on n'arrive jamais au bout. C'est comme la vie ! Rien n'est jamais fixé, ni définitif. Le seul secret du karaté, c'est de cultiver sa

motivation. Pour boire à la source, il faut avoir soif. Les motivations des uns et des autres sont différentes, mais il faut en avoir. Si on n'en a plus, alors c'est qu'on est mort... **Nous avons un point commun, notre culture du karaté, de l'entraînement. Nous, on va partir, c'est la vie aussi. Alors un expert, c'est celui qui se charge de transmettre le message. »**  
\*7<sup>e</sup> dan goju-ryu



OKUBO HIROSHI\*

### « FAIRE NAÎTRE LE PAPILLON DE LA CHRYSALIDE »

« Quand je fais quelque chose je pense au karaté. C'est une manière de vivre, une règle intérieure. C'est au dojo qu'on acquiert cette compréhension et c'est en travaillant avec les autres qu'on l'affine. Le dojo, c'est là où on entre vraiment en relation. Sans lui, j'ai l'impression qu'on resterait le plus souvent coupé des autres. La relation par le karaté est profonde et elle transforme tout le monde. Etre un expert... C'est vous qui le dites. Un expert, je ne sais pas ce que c'est. Moi j'ai plutôt l'impression d'être encore un étudiant et

d'avoir de la chance, parce que dans la vie, en général, on arrête à 23 ans. Si je suis un expert, alors moi aussi j'arrête ! Tandis que là... je garde mon esprit de jeunesse. Et puis je préfère professeur. Les experts sont figés sur leur expertise, les professeurs s'adaptent tout le temps. Bien sûr, après 43 ans de karaté, j'ai pris mes distances. **J'ai abordé d'autres arts martiaux. Les enfants doivent quitter leurs parents pour grandir, alors j'ai quitté le karaté et je marche sur mes deux pieds !** C'est pourquoi je pense que dans le futur, les pays devront trouver

leur propre forme autour de la question centrale : le karaté est un art de l'esprit, une méthode pour bâtir des hommes. C'est le bushido au Japon, peut-être la chevalerie en France... Si techniquement les choses bougent, si chacun cherche sa forme de pratique et ses rituels, c'est bien si on garde cet esprit : Le karaté doit permettre la mue de l'insecte que nous sommes au départ. La chrysalide doit devenir papillon. Enfin j'espère ! Moi j'en suis toujours au cocon... »  
\*Expert *tani-ha shito-ryu*



SHIMABUKURO YAKINOBU\*

## « POUR LE BIEN DE LA SOCIÉTÉ »

« Le karaté est fait pour former les gens. C'est une méthode d'éducation. Comment cela fonctionne ? En permettant aux pratiquants de travailler sur eux-mêmes, de devenir plus forts, plus maîtres d'eux-mêmes. De comprendre les valeurs utiles dans le monde et

la société. Le karaté permet de former des hommes dont l'existence est utile, qui deviennent des membres positifs de la société. La part essentielle du karaté est mentale, mais le physique et le mental forment un tout. Quand ils sont développés ensemble,

l'homme est solide. Aujourd'hui, être expert de karaté pour moi, cela veut dire apprendre à mieux vieillir ! C'est ce que je fais. Rester droit et fort, physiquement et mentalement. Le karaté est une éducation qui nous suit jusqu'à la fin de la vie. »  
\*7<sup>e</sup> dan uechi-ryu



AOSAKA HIROSHI\*

## « FORCE ET GENTILLESSE »

« Le shorinji kempo est différent techniquement, mais nous sommes proches du karaté par l'amitié. La pratique martiale, c'est la force et l'amour mêlés. Sans la force, on ne peut

pas vivre dans un monde si dur. On ne peut rien. Les autres vous maltraitent et vous dominent. La pratique martiale donne la force pour pouvoir aller vers l'amitié. **Seuls ceux**

**qui ont cette force peuvent se permettre d'être gentil et aimable avec les autres.** C'est à cette condition qu'on peut apporter cet élément essentiel de la vie, la compassion, la douceur,

la gentillesse. La pratique martiale est faite pour embellir la vie ! Par elle, on se donne une belle vie, par elle on peut apporter la fraternité autour de soi. En pratiquant

régulièrement on préserve aussi sa santé, sans laquelle rien n'est possible. J'ai soixante ans, cela a bien marché dans mon cas. »  
\*8<sup>e</sup> dan shorinji kempo



NIN LA PATIENCE



**KAWANISHI EIJI\***

### « TROUVER LA SÉRÉNITÉ »

« Il y a beaucoup de chemins, beaucoup de facettes... Le combat, la compétition, c'est la victoire d'un moment, la victoire finale, le but, c'est d'atteindre la sérénité. Le karaté est une méthode

pour devenir plus serein, plus tranquille. Il n'y a pas besoin de méditation pour cela, le karaté suffit. Vous connaissez cette image de la montagne ? Plusieurs chemins mènent au sommet. Le karaté en est

un. Un seul secret, malheureusement, la transpiration. Une base essentielle, les kihon. Il n'y a que dans les films qu'on devient un héros ! Le karaté c'est le karaté, alors les experts servent

à le préserver. Ce sont des gardiens de phare, des guetteurs en quelque sorte. Et puis ils sont là aussi pour se corriger les uns les autres. **Ce qui est important c'est d'aller droit. Doucement peut-être, mais sans se tromper de chemin.** Se croire arrivé, se croire bon, c'est sortir de la voie. Le karaté est assez grand, j'espère, pour nous amener jusqu'en haut. Sinon j'aurais fait autre chose, je me serais mis au vélo ! Je crois qu'il ne faut pas se disperser, si on cherche trop autour, on perd la direction. Je monte doucement la montagne et je suis encore très bas. J'ai décidé d'aller à pied. »

*\*7<sup>e</sup> dan shukokai shito-ryu*



**KAMOHARA TSUTOMU\***

### « UN PATRIMOINE »

« Entre la naissance et la mort, il n'y a pas grand-chose, pas beaucoup de temps. Dans la société, on est toujours en rivalité, en état de stress, c'est notre quotidien. Alors je crois que le karaté nous permet de profiter au maximum de la vie. C'est un entraînement pour faire face, un moyen de forger le corps et l'esprit. Mais il faut que les techniques soient efficaces, sinon cela ne sert à rien. Le principe

de la self-défense, c'est ce qu'on cherche et c'est en cherchant cela qu'on devient plus fort dans la vie. Le secret ? Bien sûr qu'il y en a un : **c'est notre tradition. Nos ancêtres nous ont laissé un patrimoine d'une immense richesse dont chacun peut s'emparer aujourd'hui pour faire de sa vie quelque chose, pour faire de soi-même quelque chose.** C'est ça le secret du karaté !

Et il y en a un autre à mon avis : Dans un groupe de 50 élèves, tout le monde doit progresser, pas seulement une élite. C'est le rythme du groupe en progression qui compte. Ce que j'espère c'est que, après la diffusion mondiale, on s'occupe désormais de la qualité du karaté enseigné. Pour que dans 100 ans, le karaté soit meilleur que celui d'aujourd'hui. »

*\*6<sup>e</sup> dan shukokai shito-ryu*



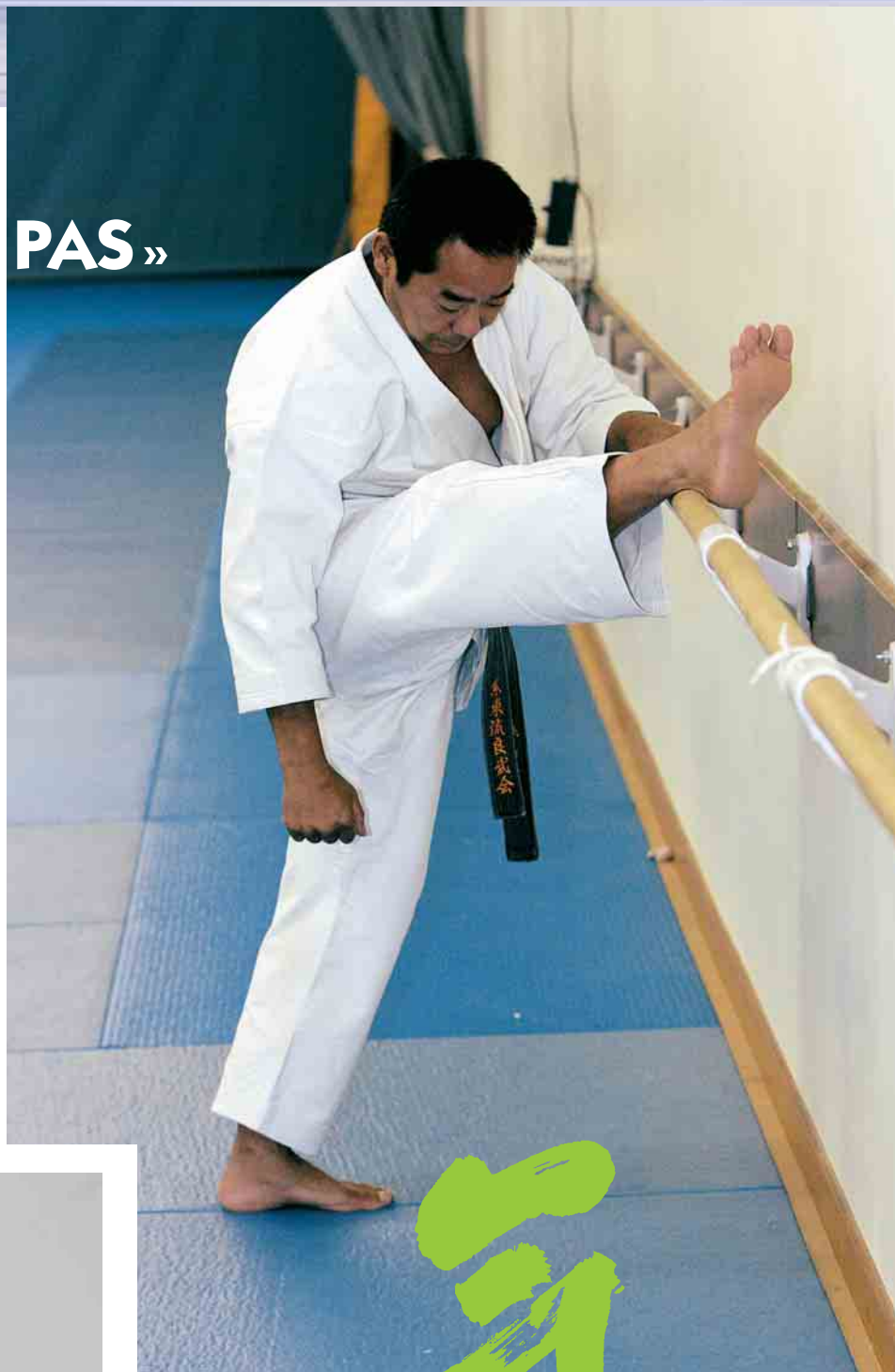


TSUKADA RYOZO\*

## « ÇA NE S'EXPLIQUE PAS »

« Je me le demande... Je ne sais vraiment qu'une chose, le karaté est un grand plaisir. Le plaisir de ma vie. C'est ma culture japonaise, mon art de santé. Sinon je ne connais aucun secret. Je crois qu'il n'y en a pas ! Pas de compréhension cachée, pas de potion magique... Et pas d'expert non plus. Il est probable que j'en connaisse un peu plus que d'autres, mais expert, maître... Moi c'est un mètre soixante-dix seulement, alors ! Un expert, c'est un étudiant avec un peu d'expérience. Je ne sais pas ce que j'apporte aux autres. Je ne sais pas ce qu'ils y trouvent physiquement, techniquement, moralement. Je crois juste que les techniques de karaté sont très intéressantes et pas uniquement pour casser la figure aux gens. Je crois aussi que le budo, ce n'est pas seulement

la défense, mais un moyen d'apprendre à aimer les autres, partenaires et amis. Je suis innocent et je n'ai pas le vocabulaire pour expliquer. Je ne suis pas sûr qu'on peut vraiment expliquer et d'ailleurs on n'en a pas besoin. **Quelque chose passe... J'espère juste continuer à répéter les mouvements. Le karaté, c'est juste ça : répéter jusqu'à la fin de la vie. Et ça, c'est toute la vie. »**  
*\*7<sup>e</sup> dan shito-ryu*



気力

KI YOKU ÉNERGIE INTÉRIEURE



NAKAHASHI HIDETOSHI\*

## « LA JEUNESSE, LA SANTÉ, LA PAIX »

« Dans mes cours, j'ai beaucoup de médecins, mais ils sont malades ! Moi, non. J'ai 61 ans et je suis en pleine forme. Alors pour dire à quoi sert le karaté, je n'ai pas besoin de parler beaucoup, il suffit que je montre ! Le karaté c'est la jeunesse, la santé et la paix ! Mais moi, ce n'est rien. Maître Mabuni, à 88 ans, il mange comme nous, il a plus de mémoire que nous. Et je me souviens d'être allé au Japon avec Francis Didier, il y a très longtemps quand nous étions jeunes. On a visité les dojos et vu beaucoup de vieux maîtres. Et il y en avait un, très vieux maître de Kyudo, qui avait regardé Francis, qui était champion, et qui lui avait dit gentiment « encore trop dur dans les épaules ». Ce sont des souvenirs importants... Dans le karaté, on apprend à respecter les anciens

et à les remercier pour ce qu'ils donnent. Remercier le maître, c'est très important, on ne jette pas les vieux en karaté ! Les Français ont facilement la grosse tête, il faut respecter les Japonais parce qu'ils peuvent encore leur apprendre ça ! Un expert ? C'est quelqu'un qui s'est toujours entraîné pour avoir la bonne énergie pour pouvoir donner aux élèves. Un expert n'est pas fatigué et toujours souriant, en plus de dégager sur le plan technique. Après plus de 50 ans d'expérience de kimono, je trouve que le karaté, c'est simple. Ce qui compte c'est de s'occuper de soi-même pour pouvoir donner. Il n'y a pas de diplôme qui tienne, il faut aller toujours plus loin, toujours travailler. Je suis un petit étudiant avec Mabuni malgré mes 61 ans et je suis content de ça. »

*\*8<sup>e</sup> dan shito-ryu*

SATO YUICHI\*

## « DÉVELOPPER LA CONFIANCE »

« Quand j'étais petit, j'ai fait du karaté pour être fort. Jeune, j'étais très bagarreur ! Après des années, j'ai compris que le plus important ce n'est pas ça. Le karaté m'a éduqué, m'a développé mentalement et moralement.

Certains aiment la culture du karaté, d'autres, c'est

la discipline, pour d'autres, c'est la self-défense qui est importante.

**Moi je pense que le cadeau du karaté, c'est la confiance très forte ! La confiance qui naît de la force et des capacités physiques est si puissante qu'elle peut monter à la tête.**

Mais bien sûr, pour cela, il faut travailler. On peut tout trouver dans le karaté, mais il faut se donner à fond. Si on ne travaille pas, il est impossible d'avoir

confiance. Après, devenir expert... cela ne sert à rien. C'est juste pour soi-même. De toute façon, si je n'ai pas de valeur, les élèves ne me respecteront pas. Dans le futur, la dimension physique du karaté devrait s'améliorer encore. Quand on voit les progrès de l'athlétisme par exemple, on peut penser que nous irons nous aussi beaucoup plus loin. Mais mentalement, j'espère que cela ne changera pas. »  
*\*6<sup>e</sup> dan shotokan*



UEMURA SHIGERU\*

## « RETROUVER L'INSTINCT JUSTE »

« L'histoire du karaté okinawaiien n'est pas la même que celle du karaté japonais. L'une vient de la Chine, l'autre de l'esprit samuraï. J'ai cherché à retrouver chaque essence en voyageant dans les dojos et il me semble que le contenu fondamental est assez simple : le karaté, c'est l'art de développer la force explosive. Par compression, extension, frottement, autant de façons de faire de l'énergie... Ce n'était pas pour se battre que les anciens ont travaillé

ces techniques. Le combat à mains nues, cela n'existe pas vraiment. Ils cherchaient à développer l'instinct juste, à ne pas le laisser s'atrophier sous l'humain. L'animal humain ne sait même plus ce qu'il doit manger dans la nature ! Les animaux ne perdent pas la tête en vieillissant, ne se battent que quand c'est nécessaire, en cherchant à régler des problèmes de territoire. Chez l'homme, c'est ambigu, certains cherchent le risque plus bas que les bêtes. L'homme

a trois langages : celui de la guerre, celui de la contre-guerre – l'art de se défendre –, celui de la paix. On ne commence malheureusement pas par la paix. La réalité nous montre qu'il faut savoir imposer sa force. **Le karaté donne de la force et apprend des choses essentielles que les autres ont oublié, comme le sens et le respect de l'espace de l'autre, savoir se battre s'il le faut. Le karaté nous apprend l'instinct juste et c'est essentiel.** Qui peut

le faire dans nos sociétés ? Sûrement pas les psychologues. Tu me demandes le secret du karaté ? Je pense que c'est la façon de procéder pour produire de la force. Au début on additionne, on produit énormément d'énergie pour faire le mouvement, en vieillissant, on entre dans le monde technique : on n'utilise pas la force pour bouger, c'est en bougeant qu'on produit de la force. Le mouvement produit la force. »  
*\*Expert en taïdo*