

sports de combats et arts martiaux

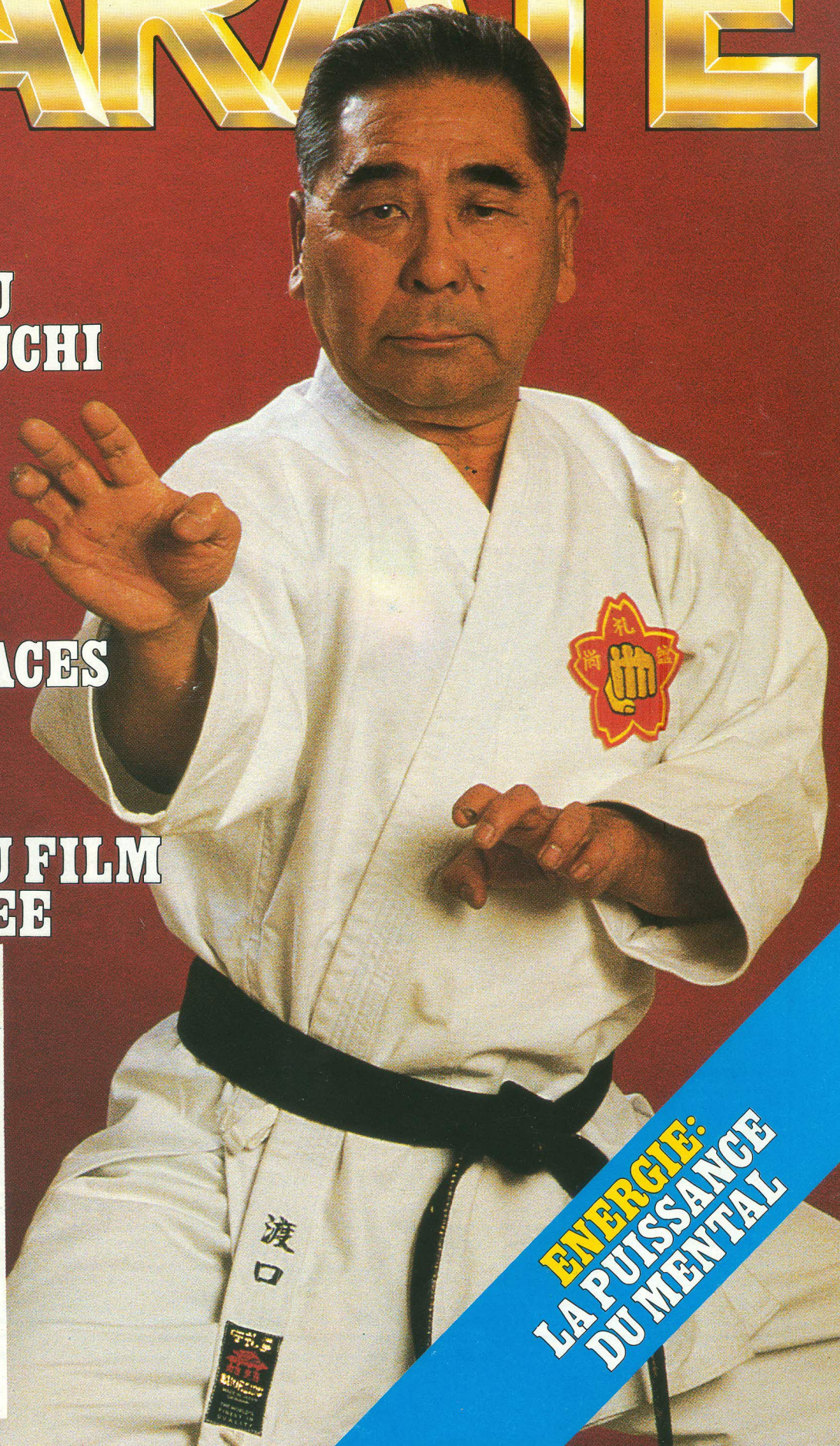
KARATE

EXCLUSIF
L'HISTOIRE
DU GOJU-RYU
PAR M^E TOGUCHI

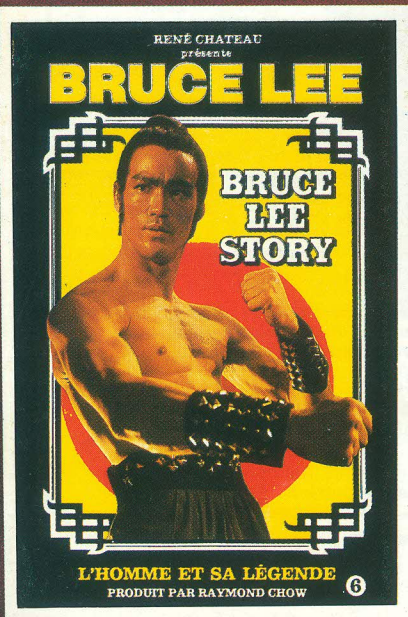
WU SHU
LE SHAOLIN
DU NORD

SURVIE
SUR LES TRACES
DE RAMBO

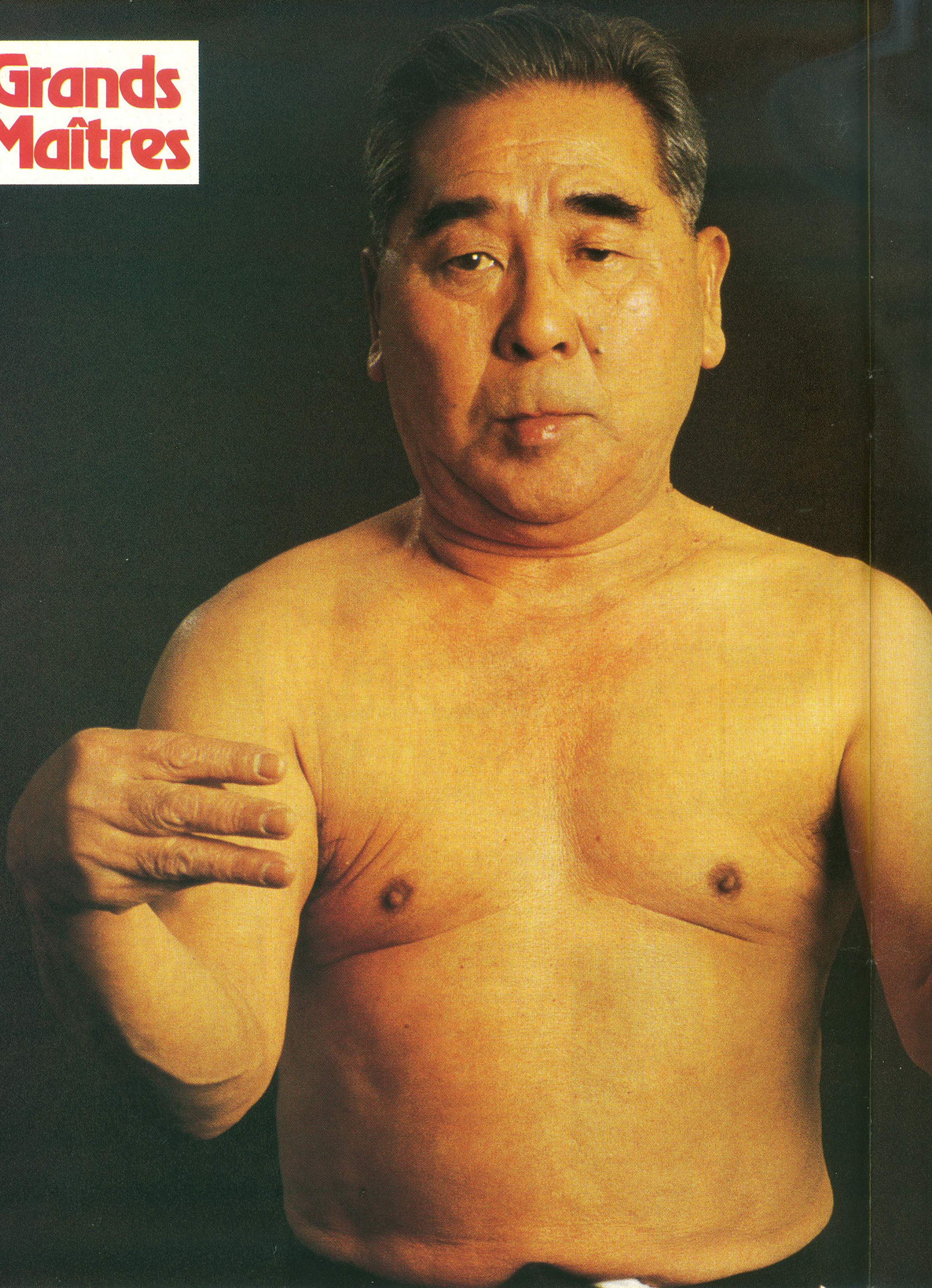
CINEMA
LE NOUVEAU FILM
DE BRUCE LEE



**ENERGIE:
LA PUISSANCE
DU MENTAL**

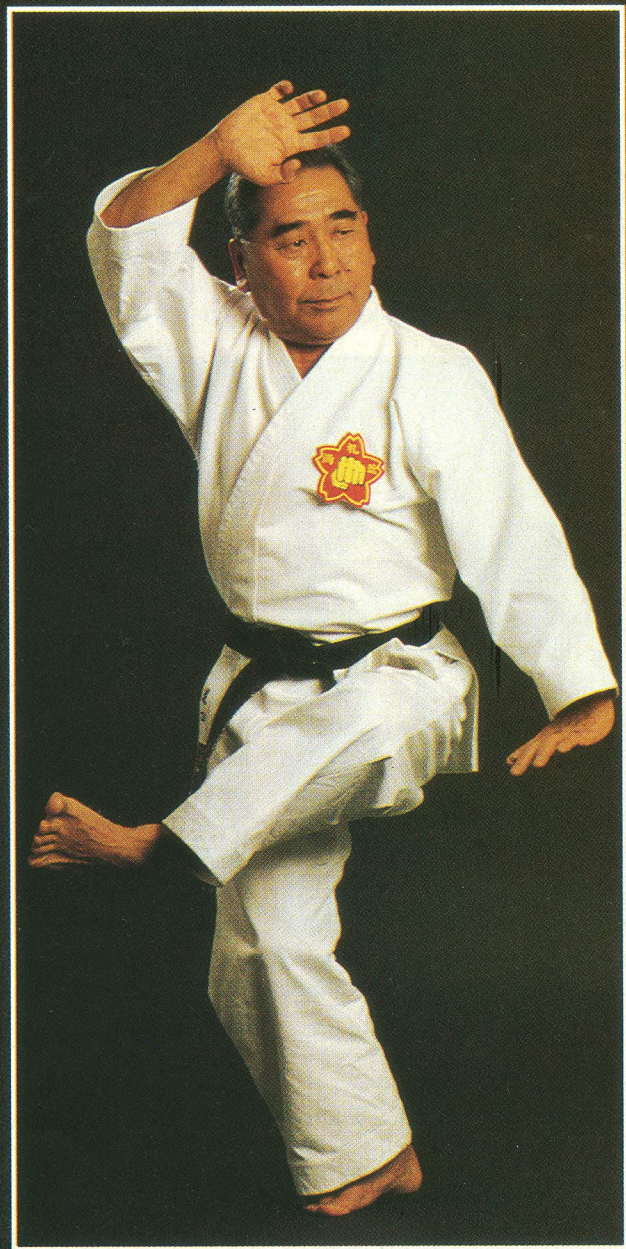


**Grands
Maîtres**



Seikichi Toguchi 10^e dan

Agé de 69 ans, Seikichi Toguchi, 10^e dan, est l'un des derniers élèves du grand maître Chojun Miyagi, le fondateur du Goju-ryu. Dans une interview exclusive, il raconte ses débuts et les grands moments de sa vie.



L'héritier du Goju-Ryu

Né à Naha (Okinawa) en 1917, maître Seikichi Toguchi, 69 ans, est l'un des derniers élèves directs du grand Chojun Miyagi, le fondateur du Goju-ryu. Pendant 20 ans, il a étudié sous sa férule avant d'ouvrir son propre dojo, le Shoreikan, en 1953, après la mort de Miyagi. De passage en France à l'occasion d'un stage, maître Toguchi nous a accordé une interview exclusive. Un véritable document sur le karaté okinawaïen et son évolution.

Karaté : Maître Toguchi, en quelle année avez-vous commencé à pratiquer le karaté ?

Seikichi Toguchi : En 1933, j'avais 16 ans. Mon premier professeur s'appelait Seiko Higa. Higa Sensei était le premier assistant de maître Miyagi, le seul de ses élèves autorisé à ouvrir un dojo. Maître Miyagi supervisait les cours. Plus tard, j'ai pratiqué dans les deux écoles.

K. : Où se déroulaient les cours ?

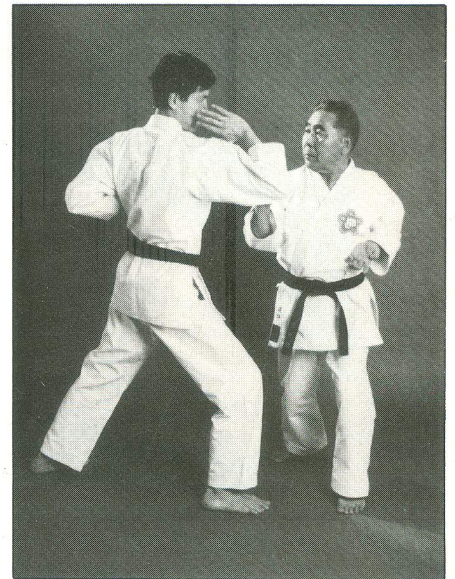
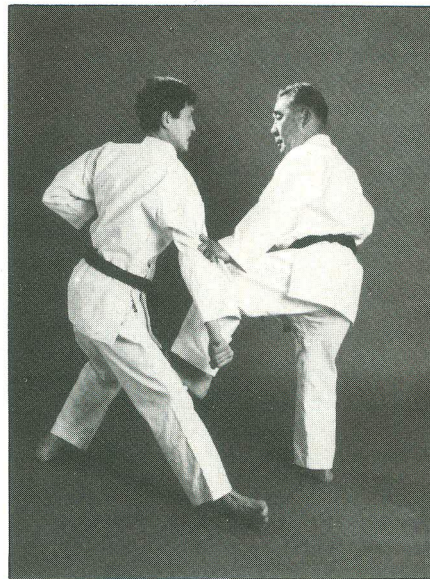
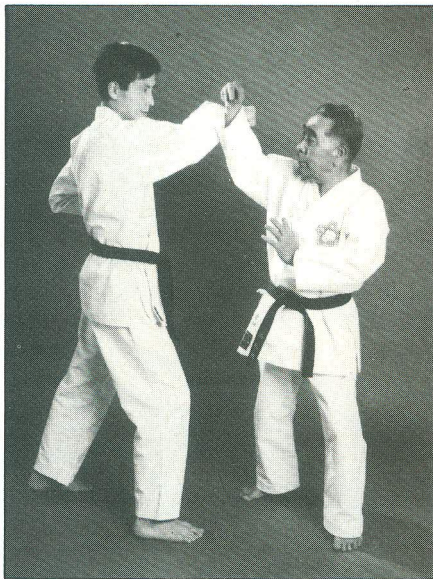
S.T. : A cette époque, il n'existait pas de dojo comme aujourd'hui. Nous pratiquions dans le jardin de maître Miyagi. Très peu de gens s'intéressaient au karaté dans ces années là. Maître Miyagi donnait beaucoup d'importance à l'apprentissage du kata Sanchin. Beaucoup d'élèves abandonnaient à ce stade, et il ne

destinée entre autres à renforcer les articulations. Il disait que le body-building était néfaste à la pratique du karaté. Il insistait particulièrement sur des exercices de saisie, afin de développer la force des mains, et sur la souplesse du coude. Par exemple, dans le kata Sanchin, il est important de garder les coudes à l'intérieur : il nous faisait travailler cette position avec des poids et des haltères okinawaïens. Il s'agissait d'exercices propres au Goju-ryu.

K. : En dehors des katas, les cours comprenaient-ils aussi du kihon et du kumite ?

S.T. : L'enseignement de maître Miyagi comportait quatre étapes. D'abord, il n'enseignait que le kata Sanchin. C'est un peu comme la base d'une pyramide. Ceux qui passaient ce premier stade commençaient à pratiquer le kumite. Miyagi sensei choisissait lui-même ceux qu'il jugeait capables d'exécuter sanchin correctement et les faisait travailler en ippon ou nihon kumite. Le troisième stade s'appelle irikumi : il s'agit d'un exercice à deux où l'un des partenaires attaque librement ; l'autre se contente de bloquer, éventuellement de repousser l'attaque avec la paume. Ce type de travail exige un très haut niveau technique, et

de ses élèves, Shinsato, pour le remplacer. Les différents experts venus exécuter des démonstrations appartenaient tous à des écoles aux noms impressionnants. Lorsqu'on demanda à Shinsato quel style il représentait, il ne sut que répondre. S'il disait qu'aucun nom n'avait été adopté, le prestige du nahate en souffrirait. A l'époque, à Okinawa, il n'existait pas de nom particulier pour chaque école. Aussi, réfléchissant rapidement, Shinsato baptisa son style hanko-ryu (école semi-difficile). Lorsqu'il revint à Naha, monsieur Shinsato raconta son aventure à maître Miyagi. Celui-ci comprit qu'il devait donner un nom à son école afin d'être reconnu à l'égal des autres arts martiaux japonais. Il se souvint d'une phrase tirée des « Huit poèmes des poings chinois » : tout dans l'univers respire le dur et le doux... Maître Miyagi adopta alors le nom de Goju-ryu. (Go : la force et ju : la souplesse). Littéralement, l'école du dur et du doux. Cette appellation ne fut rendue publique qu'après 1930. A cette époque, le karaté s'appelait encore Tode, la main de Chine (To : chinois, de : main technique). Maître Miyagi employait ce terme, Tode. En 1937 éclata la guerre sino-japonaise. Avec la mon-



Attaque en jodan-tsuki : maître Toguchi bloque en taihineri-jodan-ko-uke. Tamano suit en gedan-tsuki, bloqué gedan-ko-uke, sokuto-geri. Tamano sensei enchaîne avec tate-hiji-uchi, bloqué en taihineri-osae-uke.

gardait que ceux qui passaient cette première épreuve.

K. : Comment enseignait-il ?

S.T. : C'était pratiquement des leçons particulières. Dans son jardin, il y avait beaucoup de matériel de musculation typiquement okinawaïen, adapté au karaté. Les élèves s'entraînaient d'abord seuls avec cet équipement. Puis il les appelait un par un pour les faire travailler. Maître Miyagi interdisait à ses élèves de lever des poids en l'air : il leur imposait une musculation spécifique,

peu d'élèves y parvenaient. Enfin le quatrième stade consistait à donner à l'élève une idée du kaisai, l'application du kata. Maître Miyagi n'enseignait pas réellement le kaisai, il se contentait de suggérer des directions de recherche.

K. : Comment les termes de Goju-ryu et de karaté ont-ils été adoptés ?

S.T. : En 1928, pour le couronnement de l'empereur Hiro-Hito, toutes les écoles d'arts martiaux furent invitées à Tokyo. Maître Miyagi ne put se rendre lui-même à cette cérémonie et envoya un

tée du nationalisme, les gens ne voulaient plus utiliser de mots chinois. Aussi, en 1936, il y eut une conférence qui réunissait les principaux maîtres d'Okinawa, à l'initiative de Chofu Ota, rédacteur en chef du « Ryu Kyu Shimpo Press ». Etaient présents notamment les maîtres Miyagi, Hanashiro, Kyan et Motobu. C'est là que fut décidé de changer le terme de Tode pour karaté, la main vide. 1936 est la date officielle, mais c'est seulement au cours des années qui suivirent qu'on commença à utiliser le mot karaté.

K. : Quelle sorte d'homme était Chojun Miyagi ?

S.T. : Un homme très strict : il avait conservé l'esprit des samouraï de jadis. Physiquement, il était petit de taille, avec de très larges épaules. Ce qui frappait chez lui, c'étaient surtout ses yeux : il avait un regard perçant, on ne pouvait pas le dévisager ! Un aigle.

C'était un ami de mon père. Il venait souvent passer la soirée chez nous, et restait parfois très tard. Je l'ai souvent raccompagné chez lui dans la nuit. Je me souviens d'une anecdote qui illustre bien son sens de l'honnêteté. Avant la seconde guerre mondiale, maître Miyagi avait emprunté une petite somme d'argent à un monsieur Maeda. Okinawa fut bombardée à plusieurs reprises durant le conflit et, en 45, l'île était totalement dévastée, les routes détruites... Un jour, maître Miyagi me demanda : « Sais-tu où se trouve monsieur Maeda ? — Oui, il réside à Itoman.

— Alors, emmène-moi ! C'était très loin, une véritable expédition. Surtout qu'il n'y avait plus de moyen de transport... Finalement, nous avons retrouvé monsieur Maeda, et Maître Miyagi lui a rendu son argent. En fait, il s'agissait d'une toute petite

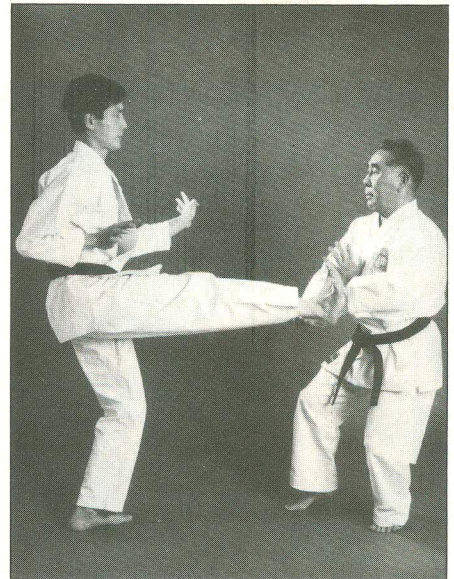
et je lui ai proposé de s'installer au premier rang. Mais il a refusé ; il préférerait se placer derrière un pilier, de façon à ce que personne ne le voit !

Chojun Miyagi était réputé comme un grand maître de karaté, mais il refusait de se battre. Il y avait un homme à Okinawa surnommé Taijikun, « Poing de fer ». C'était un bagarreur réputé invincible. On demanda un jour à maître Miyagi s'il pouvait bloquer son poing. La question était délicate, car s'il disait oui, cela aboutirait à un duel. Et s'il disait non, les gens se moqueraient de lui. Sa réponse fut : « Je peux voir son poing. »

Je n'ai pas ouvert de dojo avant la mort de maître Miyagi. Jusqu'en 1956, je tenais un magasin de thé avec ma femme. Pendant la journée, je faisais mes livraisons, et de temps en temps je m'arrêtais chez le maître pour lui offrir du thé. Maître Miyagi me faisait asseoir, et nous parlions pendant des heures et des heures. Il adorait bavarder. Ma femme était furieuse, car je prenais du retard dans mes livraisons ! Mais c'est à cette époque que j'ai découvert le côté théorique et profond du karaté, et les différentes façons de l'enseigner. Je pense que maître Miyagi, en agissant

travail les techniques de katas apprises avec maître Miyagi. Moi-même, après la mort de Miyagi sensei, j'ai ouvert un dojo et j'ai consacré ma vie au karaté. Le maître m'avait expliqué sa théorie du karaté, sa méthode d'enseignement. J'ai essayé de concrétiser sa vision de l'art martial après sa mort en créant quelque chose de nouveau. C'est la grande différence avec les autres disciples, qui se sont contentés d'enseigner les katas appris auprès de lui.

J'ai eu la chance d'ouvrir un dojo près d'une base aérienne américaine. Beaucoup de soldats américains sont venus suivre mes cours, et j'avais du mal à communiquer avec eux. J'ai pensé que pour populariser le karaté sur le plan international, pour pouvoir l'apprendre à des étrangers, je devais créer un système d'enseignement basé sur les idées de Chojun Miyagi et sur les miennes propres. J'ai donc créé des katas plus simples et plus compliqués. Pour étudier leur application, j'ai créé les bunkai kumite, plus le kisu-kumite, les katas exécutés en musique, et beaucoup d'autres choses... L'idée de base étant de pouvoir expliquer les techniques sans avoir recours à la parole. Si je n'avais pas eu à enseigner le karaté à des Américains, je n'aurais



Double attaque morote-hiraken, bloqué en hari-uke. Maître Toguchi contre en chudan-tsuki, Tamano bloque en hiki-uke. Il contre-attaque par un mae-geri-chudan : notez le blocage sukui-uke en neko-ashi avec absorption du coup.

somme, et, avec la guerre, tout cela était oublié. Monsieur Maeda était désolé que nous soyions venus de si loin juste pour une somme si modique, mais maître Miyagi lui expliqua qu'il ne pouvait plus dormir à cause de sa dette ! Il devait le rembourser.

Chojun Miyagi était un grand maître de karaté, mais aussi un homme très discret, presque timide. Un jour, il m'a demandé de l'emmener au théâtre. On jouait une pièce très sérieuse sur l'histoire d'Okinawa. Il y avait très peu de spectateurs,

ainsi, voulait me léguer une partie de ses connaissances.

K. : Parmi les élèves de maître Miyagi qui enseignent aujourd'hui, on peut distinguer Meitoku Yagi et Eichi Miiazato à Okinawa, Gogen Yamaguchi au Japon, Morio Higahonna et vous-même. Quelles sont les différences entre ces branches du Goju-ryu ?

S.T. : Les maîtres okinawais qui furent les élèves de maître Miyagi (Yagi sensei, Miiazato sensei) avaient une autre profession. Ils enseignaient après leur

STAGE SHOREI-KAN

Goju Ryu d'Okinawa et **KOBUDO**

(bo, sai et nunchaku)

dirigé par

Maître Toshio TAMANO, 7^e dan

représentant du grand maître d'Okinawa

Seikichi Toguchi

du 26 au 30 août inclus à Megève, Haute-Savoie

Renseignements et inscriptions :

Shorei-Kan France : 7, rue des Deux-Ponts

24000 PERIGUEUX. Tél. : (16) 53.09.27.16

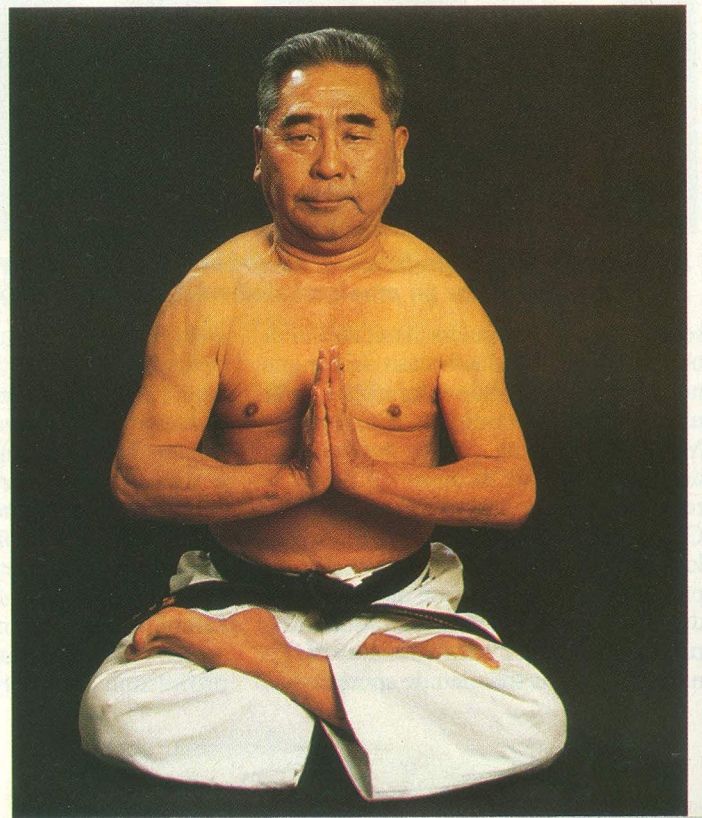
ou (16) 53.53.16.73.

Stage spécial enfants du 18 au 23 août inclus.



Seikichi Toguchi 10^e dan

Avec Toshio Tamano, 7^e dan, maître Toguchi démontre quelques techniques particulières à son école. Son épouse, madame Haruko Toguchi, célèbre danseuse d'Okinawa, montre les rapports entre danse et karaté. Pour finir, la position Gasho, d'où proviennent toutes les techniques de blocage.





certainement pas créé tout ce système. A l'époque, je fus le premier professeur de karaté à vivre de mon enseignement. Ce n'était pas toujours évident : j'ai connu des moments difficiles, et ma femme m'a bien aidé.

K. : Quelles sont les différences entre le Goju-ryu okinawaïen et le Goju-ryu japonais ?

S.T. : Au Japon, le Goju-ryu a été enseigné dans les universités. C'est là que les jeunes se sont mis au jiyu-kumite : ils n'ont pas beaucoup pratiqué les katas. Or le kata renferme l'essence de l'art martial. Mais vous devez connaître le kaisai, l'application, sans laquelle le kata devient une chorégraphie vide de sens. Il importe de savoir comment et pourquoi le kata a été créé. Beaucoup n'ont pas atteint ce stade et se sont contentés de pratiquer kata et kumite séparément, sans aucun lien entre les deux. La compétition constitue un bon moyen de promouvoir le karaté, mais en tant que sport ce n'est pas encore au point : cela reste trop dangereux, il faut l'améliorer. Nous devons arriver à créer un karaté sportif qui soit sans danger.

K. : Dans votre méthode, vous avez créé des katas qui s'exécutent en musique. Pourquoi ? Et quel est le rapport entre la danse okinawaïenne et le karaté ?

S.T. : Le karaté demande une certaine condition physique. Mais j'ai pensé aux

BOXING TRAINING TRAINER

Roger PASCHY
4 x champion d'Europe
et du Monde
de karaté

GARANTIE des PROGRES SPECTACULAIRES

LES MEILLEURS S'ENTRAINENT AVEC

**AMÉLIOREZ VOTRE EFFICACITÉ
ET
DEVENEZ LE MEILLEUR
AVEC LE**

BRUNIER BOXING TRAINER

**LE PLUS PERFORMANT DES APPAREILS
D'ENTRAINEMENT INDIVIDUEL**

Synthèse logique entre le sac de frappe et le punching-ball, le **BRUNIER BOXING TRAINER**, grâce à sa conception nouvelle, avec ses différentes cibles de boxe interchangeable, s'adapte à tous les styles, y compris KARATÉ, KUNG FU etc...

EXCEPTIONNELLEMENT EFFICACE, et toujours à votre disposition, il a été tout particulièrement **ÉTUDIÉ POUR ACCÉLÉRER LA PROGRESSION DE SON UTILISATEUR**, agissant tel un entraîneur vigilant et sans compromis, faisant ressortir les défauts pour mieux les corriger.

SPARING PARTNER infatigable, il vous fera prendre conscience des principales difficultés que l'on éprouve en combat réel et sera capable, si votre attention se relâche, de vous surprendre à tout moment par ses offensives inattendues.



**SYSTEME BREVETÉ
(INTERNATIONAL PATENT).**

VENTE GROS ET DÉTAIL

Vente par correspondance tarif spécial Club (précisez-le)

Je désire recevoir gratuitement une documentation avec tarif :

NOM : Prénom

Club

N° Rue

Code Ville

Adresser à **BRUNIER BOXING 20 bis rue de Parmain
95430 BUTRY-SUR-OISE - Tél. 34.73.14.08**

« Toutes possibilités de crédits »

En démonstration vente chez : ● Comptoir Européen des Sports : 36/38, rue Victor Masse - Paris 9^e - 42.81.06.06 ● Pavane : 195 bis, rue Raymond Losserand - Paris 14^e - 45.43.70.19 ● Sport 7 : 8, rue de la Bidassoa - Paris 20^e - 46.36.06.01 ● DAN France : 32, bd Saint-Germain - Paris 5^e - 43.25.74.05 ● Sporting Club Paschy : 129, av. Ph.-Auguste - Paris 11^e - 43.67.27.67 ● Judo International : 34, rue de la Montagne Ste-Geneviève - Paris 5^e - 46.33.48.37 ● Judogi : 107, bd Beaumarchais - Paris 3^e - 42.72.95.59 (3 lignes groupées) - 82, rue de la Tête d'Or - Lyon 6^e - 78.52.45.42 ● Cap Sport : 1, place Antonin Jutard - Lyon 3^e - 78.60.47.01 ● Arts Martiaux Lyonnais : 4, rue Belfort - Lyon 4^e - 78.39.60.60 ● Yamatsuki Ichiban : 5, rue d'Endoume - Marseille 7^e - 91.54.39.74

Seikichi Toguchi 10^e dan

enfants, aux personnes âgées, aux femmes. Avec l'aide d'un ami compositeur, Seiki Yamahuchi, j'ai mis en musique un certain nombre de katas : des notes correspondent à chaque mouvement. Ainsi tout le monde peut pratiquer le karaté, quel que soit son âge. Dans l'ancien royaume d'Okinawa, il existait un ministère de la danse, chargé de divertir la cour lors des cérémonies officielles. Chaque professeur de danse était aussi maître dans l'art du karaté, et tous les danseurs devaient pratiquer les arts martiaux à un haut niveau. Cela se passait vers le 14^e siècle. On retrouve dans la danse classique d'Okinawa des postures très proches du karaté, comme ma femme vous l'a montré lors des prises de vues. Les positions sont basses, et on ne lève jamais la jambe très haut, contrairement à certaines danses occidentales. A Okinawa, il est de tradition d'exécuter des katas en musique : cela s'appelle Meikata, la musique est improvisée. Avec mon ami Yamahuchi, j'ai adapté la musique okinawaïenne en la transcrivant par écrit. A chaque mouvement correspond une note : il ne s'agit plus d'improvisation. Tout le monde fait le même kata sur la même musique. C'est une nouvelle forme d'art : une danse, oui, mais chaque technique est une technique de combat, issue des katas classiques de Goju-ryu.

K. : Quels sont les liens entre le yoga et le karaté ?

S.T. : Le yoga est originaire de l'Inde. Lors de son passage en Chine, on y a inclus des techniques martiales. De nos jours, le yoga est un exercice de santé. Mais l'aspect martial chinois a évolué en donnant le karaté. En Goju-ryu particulièrement, on travaille beaucoup l'assouplissement et le renforcement des articulations. Ces exercices sont très proches du yoga. Le Gasho, la posture en lotus les mains jointes, qui vient du yoga, est une position de base en karaté. On l'utilise lors des séances de méditation zen. Toutes les parades, les blocages du karaté dérivent de cette position de prière. Le yoga, le zen et le karaté utilisent les mêmes méthodes respiratoires. Dans mon enseignement, j'insiste sur la relation entre respiration et karaté. J'explique à mes élèves comment respirer en exécutant telle technique. A l'origine, c'est maître Miyagi qui a inclus ce travail respiratoire dans le Goju-ryu. Il a créé un système complet d'échauffement, depuis les orteils jusqu'à la racine

des cheveux : c'est une préparation aux techniques de karaté.

K. : Sensei, j'ai entendu dire que, dans votre jeunesse, vous aviez dû faire face à de nombreux défis...

S.T. : Hum... Oui, c'est exact. Quand je raccompagnais Miyagi sensei chez lui, la nuit, à l'aller, personne n'osait nous attaquer ! Mais au retour, il y avait toujours quelqu'un pour m'attaquer par derrière. Ce n'était pas vraiment un combat : on voulait juste me tester ! Nous appelons ça kaki dameshi (dameshi veut dire test). Une sorte de jyu-kumite, si vous voulez... Je gardais toujours les bras croisés : de cette façon, je pouvais instantanément placer un ura-ken ! C'est pour cette raison que je n'accepte jamais d'avoir en face de moi quelqu'un qui croise les bras : en fait, c'est une position préparatoire au combat !

Lorsque j'ai créé mon dojo à Koza City, en 1953, je n'avais que très peu d'élèves. Alors ma femme a eu l'idée d'ouvrir un cercle de jeu qui a très bien marché. Un jour, des gangsters sont venus pour la racketter. Mais j'ai refusé de payer. Quelques temps plus tard, on a frappé à ma porte en pleine nuit. J'ai ouvert : il y avait 18 bandits armés de bâtons. A Okinawa, ils n'utilisent pas le couteau : ils préfèrent le bâton. Tous ces gens connaissent le karaté, bien sûr. Ils m'ont emmené dans un endroit discret. J'ai réalisé que je n'avais aucune chance de m'en sortir, seul contre dix-huit. Alors j'ai donné un coup de pieds aux parties de celui qui était le plus proche de moi, et je me suis enfui en courant. J'ai pris une ruelle très étroite, et les bandits m'ont poursuivi. De cette façon, j'ai pu les affronter un par un, en bloquant leurs bâtons avec mes avant-bras. Pendant ce temps, ma femme s'inquiétait de ne pas me voir rentrer. Trois heures du matin, six heures, dix heures... Elle a cru que j'étais mort. Finalement, on est venu lui dire que j'étais à l'hôpital. Lorsqu'elle est arrivée, elle m'a trouvé assis sur mon lit, avec les bras bandés. En fait, je n'avais rien. Mais comme je voulais poursuivre ces bandits en justice, je suis allé à l'hôpital de façon à pouvoir prouver qu'on m'avait attaqué. (Ici, madame Toguchi, qui assiste à notre entretien, intervient.)

Madame Toguchi : Il avait les avant-bras bleu ! Il avait bloqué une centaine de coups de bâton, je m'en souviens très bien.

S.T. : Les médecins m'avaient gardé en observation, et je n'ai pas pu prévenir ma femme, car il n'y avait pas de téléphone ! J'ai fait un procès à ces bandits : les 18 étaient à l'hôpital, ils se sont retrouvés en prison.

Madame Toguchi : Un an plus tard, trois d'entre eux sont morts des suites de

leurs blessures...

S.T. : Un chef de la mafia locale est venu me voir pour me demander de renoncer au procès. Il m'offrait beaucoup d'argent en échange. Mais j'ai refusé. Car cet argent, il l'avait extorqué à des pauvres gens.

K. : N'aviez-vous pas un surnom dans votre jeunesse ?

S.T. : Maintenant, à Okinawa, on m'appelle Bushi Toguchi, Toguchi le samouraï. Mais quand j'étais plus jeune, on m'avait surnommé Shihabu Shamoï le jeune coq de combat ! A cette époque, si quelqu'un venait me défier, j'étais obligé de m'enfuir. Si jamais maître Miyagi ou maître Higa avait appris que je m'étais battu, j'aurais été immédiatement expulsé du dojo ! Même si quelqu'un me frappait, je ne pouvais pas répondre. Mes professeurs étaient très stricts. (Ici maître Tamano, l'assistant de maître Toguchi qui, avec sa femme Marion, nous a servi d'interprète pour cet entretien, prend la parole.)

Maître Tamano : En 1967, je vivais à Okinawa, dans le dojo de sensei Toguchi. Je faisais la cuisine, lavais le plancher, etc... Le dojo se trouve tout près d'une base américaine, et nous étions en pleine guerre du Vietnam : les soldats étaient plutôt nerveux. Un soir, j'accompagnais sensei Toguchi qui rendait visite à un ami, et je portais une bouteille de whisky emballée dans un sachet en papier. Nous sommes tombés sur un groupe de soldats ivres. L'un d'entre eux voulait la bouteille de whisky. Il a essayé de me l'arracher, je l'ai repoussé. Il s'est mis à nous injurier, et ses amis nous ont encerclés. Toguchi sensei était derrière moi, et je pensais qu'il était prêt à se battre. Mais il se cachait derrière moi, et j'ai cru qu'il avait peur... Soudain, il a surgi et est allé serrer la main à chaque soldat en souriant : « Comment allez-vous ? » (How do you do ?) Les soldats lui ont serré la main, ils souriaient aussi, et nous avons pu continuer notre chemin. Sensei m'a dit « Tu es stupide ! Tu veux te battre avec des soldats : ils sont armés, ils ont tous un pistolet sur eux. Tu vas en étendre un ou deux, et ils te tueront ! » Plus tard, j'ai demandé à sensei Toguchi ce qu'il ressentait au moment de combattre. Il m'a répondu : « J'ai confiance en moi. Par un dur entraînement, on acquiert cette confiance. Si tu peux sourire à l'instant du combat, tu vaincras. »

K. : Sensei Toguchi, une dernière question. Pour vous, quelle est l'essence du karaté ?

S.T. : Comme vient de le dire Tamano Sensei, c'est l'art de sourire en n'importe quelle occasion... »

Propos recueillis
par P.Y. Bénoliel