

MAITRE TOSHIO TAMANO

Agé de 45 ans, sensei Toshio Tamano, 7^e dan Goju-ryu, est l'assistant du maître Seikichi Toguchi, élève direct du fondateur de l'école Goju Chojun Miyagi. Toshio Tamano, qui vient s'installer en France, nous explique ici l'originalité du système d'enseignement de l'école Shorei-kan, créée par maître Toguchi.

Karaté. — J'aimerais d'avord savoir quel a été votre cheminement avant d'arriver au karaté.

Toshio Tamano. — Je suis né en 1942 à Tokyo. J'ai commencé à pratiquer les Arts Martiaux vers 5-6 ans avec mes frères qui faisaient tous du judo. J'ai aussi touché au kendo. Au lycée, j'ai pratiqué encore plus intensément le judo et un jour je me suis cassé l'épaule. Pour cette raison, j'ai arrêté le judo pendant une longue période. Puis j'ai assisté à une démonstration de karaté. J'ai été impressionné et j'ai voulu pratiquer. J'ai fait plusieurs dojos mais je n'étais pas satisfait. Ensuite je suis entré à l'université. Un jour, dans une gare, j'ai vu une publicité pour une école de karaté. Il s'agissait de karaté d'Okinawa. Je me suis rendu sur place. En fait, ce n'était pas un dojo, les élèves s'entraînaient dans la cour d'un temple Shinto à Tokyo. C'est là que j'ai rencontré maître Toguchi en 1960. Était-ce de la chance, ou autre chose ? Je ne sais pas !

K. — Vous avez donc été à l'université ?

T.T. — Oui. J'ai étudié le dessin et l'architecture et j'ai obtenu un diplôme d'architecte. J'ai ensuite travaillé dans un cabinet d'architectes. Mais je continuais à pratiquer le karaté régulièrement et je n'étais pas vraiment satisfait par mon travail. Maître Toguchi a quitté Okinawa en 1959 pour Tokyo. Puis il a ouvert un dojo. C'est là que je continuais de m'entraîner.

K. — Quand avez-vous décidé d'arrêter l'architecture pour devenir professeur de karaté « professionnel » ?

T.T. — Vers 1968 j'ai décidé de quitter le Japon pour voyager pendant un an. J'avais envie d'aller en Amérique. J'ai beaucoup aimé New-York et j'ai décidé de m'y installer. C'est là, en 1969, que je suis devenu professeur de karaté à part entière, sans autre activité professionnelle. Je n'ai jamais vraiment voulu enseigner le karaté professionnellement. Au Japon, je n'enseignais que le soir, après mon travail, je ne pensais pas un jour enseigner pour de l'argent... J'ai vécu 13 ans à New-York. En 1982, je suis parti m'installer en Italie, à Milan où je suis resté 5 ans. Cette année, j'ai décidé de venir vivre en France.

K. — Qu'est-ce qui vous a décidé à vous installer en France ?

T.T. — Après les Etats-Unis, je suis allé vivre en Italie. J'avais de nombreux

disciples à Milan, c'est pourquoi j'ai choisi cette ville. D'Italie, j'ai souvent fait des voyages en France. C'est un pays que j'aime beaucoup, et ma femme est française. Ce sont ces raisons qui m'ont décidé à venir vivre ici.

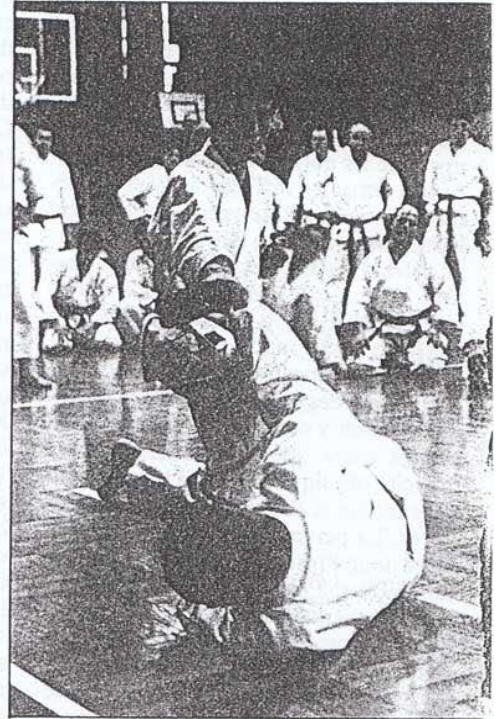
K. — Avez-vous l'intention d'ouvrir un dojo à Paris après ceux de New-York et de Milan ?

T.T. — Pour l'instant j'habite à une heure de Paris. J'y enseigne mais je n'ai pas l'intention d'ouvrir une école tout de suite. En ce moment, je suis très occupé par la rédaction d'un livre et la réalisation de vidéo-cassettes sur le Shorei-kan et le Kobudo.

K. — Quelle est l'originalité de la méthode que vous enseignez ?

T.T. — L'idée est de créer une méthode d'enseignement du karaté qui convienne à tous. Voici 50 ans, le karaté ne s'appelait pas ainsi : on disait Te ou Tode. On pratiquait à 5 ou 6 personnes comme hobby, le soir, après le travail. Il n'y avait pas non plus de terminologie propre au karaté. Cela, c'était il y a seulement 50 ans. En 1936, les principaux maîtres d'Okinawa se réunirent et tombèrent d'accord sur le terme de karaté pour désigner leur art martial. Ils constatèrent également la nécessité qu'il y avait à créer de nouveaux katas accessibles à tous, et à unifier les différents styles pour créer une méthode qui puisse permettre au karaté de se populariser. Ils décidèrent qu'il fallait mettre au point une forme de compétition qui soit reconnue par tous et qui puisse garantir le déroulement des combats en toute sécurité. Il fallait créer tout ceci, sans quoi le karaté risquait d'être abandonné par le public et ignoré en tant qu'art martial. Tout le monde tomba d'accord sur cette nécessité, mais rien ne fut fait. Actuellement même la terminologie est différente pour chaque école. Au sein d'un même style chaque maître décide d'adopter tel ou tel terme pour une même technique. Il règne une grande confusion, d'autant plus que le karaté s'étant développé, il est de plus en plus difficile de le contrôler.

L'idée de Chojun Miyagi sensei, le fondateur du Goyu-ryu, a donc été comment développer l'enseignement d'un karaté ouvert au public non pas dans un but de combat, mais dans la perspective d'améliorer la santé. Au départ, la base de l'enseignement doit être une pratique physique pour améliorer la santé. C'est petit à petit que les gens doivent découvrir l'aspect martial. Mais pour cela, ils doivent continuer à pratiquer longtemps. Il a créé deux parties dans son enseignement : les exercices principaux, et les exercices secondaires. Les exercices principaux sont les katas et les kumite. Dans les exercices secondaires, il



Ci-dessus, Me Tamano au cours d'un stage. Ci-dessous, la pratique du Kata Sanchin.



y a les exercices de préparation au karaté, d'échauffement, et les exercices supplémentaires, c'est-à-dire en dehors des katas : techniques de bases, coups de poing, coups de pied, etc. Pour lui, à Okinawa, il n'y avait que deux styles de karaté : le karaté avec une méthode d'enseignement et le karaté sans méthode d'enseignement. Le sien a une méthode d'enseignement. C'est cette idée qu'il avait exprimée à ses étudiants, avant de mourir en 1953.

Après sa mort, seul Seikichi Toguchi a repris cette idée : le karaté est une pratique physique pour améliorer la santé et il réclame le développement d'une méthode d'enseignement.

Le système Shorei-Kan n'est donc pas seulement applicable au combat, il est également nécessaire au karaté en tant que pratique physique et sportive. A partir de l'art martial, maître Toguchi a bâti un système d'éducation physique

pour la santé. Je crois dans ce système et c'est la raison pour laquelle je suis devenu professeur de karaté. Si j'avais étudié un autre style, je ne crois pas que j'aurais voulu devenir professeur.

Le karaté connaît aujourd'hui une grande confusion. Il y a beaucoup de maîtres. Souvent ils sont en contradiction les uns avec les autres. Il y a ainsi une confusion entre les différents styles et même à l'intérieur d'un même style. Selon les maîtres, le même karaté peut être jugé correct ou incorrect. Les élèves ne savent plus ce qu'il faut faire et à qui se référer. Plus il y a de maîtres, plus la confusion est grande.

Il y a deux aspects dans un kata : l'aspect visuel des mouvements, qu'on juge sans rien y connaître. Ce côté visuel change parce que bien évidemment la capacité physique n'est pas la même entre le maître et l'élève, et même entre les élèves. La personnalité n'est pas la même et donc l'interprétation physique du kata diffère. Le seul critère de jugement d'un mouvement de kata, c'est la coordination entre la technique et la respiration. Il y a des règles de base, comme par exemple ne pas donner un coup de poing en inspirant. Il y a un secret dans la création du kata. Pour juger de son authenticité, il faut savoir comment le kata a été créé : un kata doit être créé suivant des éléments appelés des « kaisai ». Il y a 3 théories principales et 12 secondaires ; c'est la théorie du kata, le principe général valable pour tous les katas. Les anciens maîtres ont créé des katas pour s'en servir comme « mémo », pour mémoriser et se souvenir des mouvements qu'ils avaient étudiés, par exemple en observant les animaux. Un kata, c'est donc un code créé par un maître. Bien sûr, il faut connaître ce code pour pouvoir le déchiffrer. Si vous me donnez la façon d'interpréter votre mémo, je pourrai le faire. Sinon, surtout après des années, je serai incapable de comprendre. Les maîtres, justement, sont là pour enseigner les katas, les transmettre et transmettre leurs codes, les clefs pour comprendre : mais les clefs pour lire les katas, ils ne les transmettaient qu'à quelques élèves, ceux qui avaient atteint le plus haut niveau.

K. Est-il vrai que les anciens maîtres ne livraient justement les « clefs » de ces katas qu'à un ou deux élèves et que ces élèves restaient en général dans l'ombre, en retrait ? Ce n'étaient pas eux les plus connus, ni ceux qui prenaient par la suite la tête de l'école.

T.T. Je ne sais pas. La question n'est pas vraiment qui savait, les chefs d'école ou d'autres dans l'ombre, mais si le savoir transmis a pu contribuer ou pas à la fondation du karaté moderne. Après 26 ans, ce que j'ai appris et ce que je

sais, je veux l'investir tout entier dans l'enseignement. L'important, c'est d'utiliser le savoir acquis au profit du public et de l'enseignement, de ne pas le garder pour soi. Après l'apprentissage auprès du maître et la pratique régulière, il faut se consacrer à l'enseignement. C'est ce qu'ont fait les plus grands maîtres qui parfois ont enseigné 50 années durant. Il y a malheureusement des maîtres célèbres qui ont arrêté d'enseigner pendant une certaine période, et qui reprennent maintenant l'enseignement parce que le karaté est devenu populaire. Mais le karaté doit se pratiquer régulièrement, sans arrêt ni interruption : si je m'arrête de pratiquer pendant un an, je perds et j'oublie beaucoup.

K. Est-il possible d'expliquer brièvement les 3 théories principales des kaisai ?

T.T. Oui. Je suis en train d'écrire un livre sur ce sujet actuellement. J'ai reçu la permission de Toguchi sensei parce que jusqu'à présent, cela était tenu secret. Je crois que le moment est venu de les dévoiler et de les expliquer. Je l'enseigne déjà à quelques élèves. C'est assez simple. La première de ces 3 théories c'est « Embusen », le schéma de base du kata. Ce sont les huit directions du kata. Le but est de rendre les katas originaux du karaté plus compacts. « Embusen » n'a rien à voir avec la direction du combat. C'est un schéma adopté par les maîtres pour équilibrer les différents mouvements du kata et pour se retrouver à la fin du kata au même point qu'au début : le kata s'exécute en ligne et n'a pas de cohérence réelle par rapport à un vrai combat.

La seconde théorie, c'est qu'en karaté, on attaque toujours. Quand on recule, c'est seulement pour parer. La 3^e règle c'est que le kumite peut seulement être exécuté à un contre un. On doit donc exécuter les katas selon ces 3 règles fondamentales. Ces règles de base aident à interpréter le kata et donc à créer à partir du kata son application. Au-delà de ces 3 règles, il y a 12 principes nécessaires que l'on se doit de connaître si l'on veut interpréter les katas correctement. C'est l'objet du livre que je suis en train d'écrire...

K. Parlez-nous un peu du système d'enseignement du Shorei-kan.

T.T. Le système Shorei-kan se distingue par les éléments suivants ; Daruma Taïso, des exercices d'échauffement créés par maître Chojun Miyagi dans le but de préparer l'élève au Shutai Undo, tout en échauffant chaque partie du corps ; Hojo Undo, des exercices techniques de base, représentent un exercice de complément pour Shutai Undo. Shutai Undo est le troisième élément du système Shorei-kan : il rassemble les exercices principaux, kata undo et kumite undo.

Le kata undo est une forme de danse exécutée par une seule personne. Il existe deux types de kata undo : les « fukyu kata » qui sont au nombre de dix, deux créés par maître Miyagi et huit créés par maître Toguchi. Ce sont des katas unifiés qui font partie d'un programme d'éducation physique. Le deuxième type de kata undo, les « koryukata », sont au nombre de 9 dans le programme Shorei-kan. À côté du kata undo, il y a le kumite undo. Parmi les kumite undo, le bunkai kumite est un exercice de combat pré-arrangé qui suit exactement le déroulement du kata.

K. Pouvez-vous nous parler du « karaté rythmique » ?

T.T. Il s'agit d'une série de kata et kumite exécutés en musique. Il fut créé par maître Toguchi et par son ami, Me Seihin Yamauchi, musicien et compositeur célèbre à Okinawa. Comme vous le savez, à Okinawa, le karaté a commencé avec les katas. Le kata est le plus important. Ils ne pratiquent pas beaucoup les kumite. Si vous faites de bons katas, vous êtes un bon karatéka. D'autre part, à Okinawa, on adore la danse. Toutes les occasions sont bonnes pour danser. C'est de là qu'est venue l'idée de créer le karaté musical. Il est destiné spécialement aux plus faibles, les femmes et les enfants : il permet ainsi de pratiquer le karaté en s'amusant. On l'appelle « risume karaté ». La musique permet à la fois la concentration et la communication avec les autres. Cela demande une très bonne technique. Il y a 3 sortes de karaté rythmiques différents.

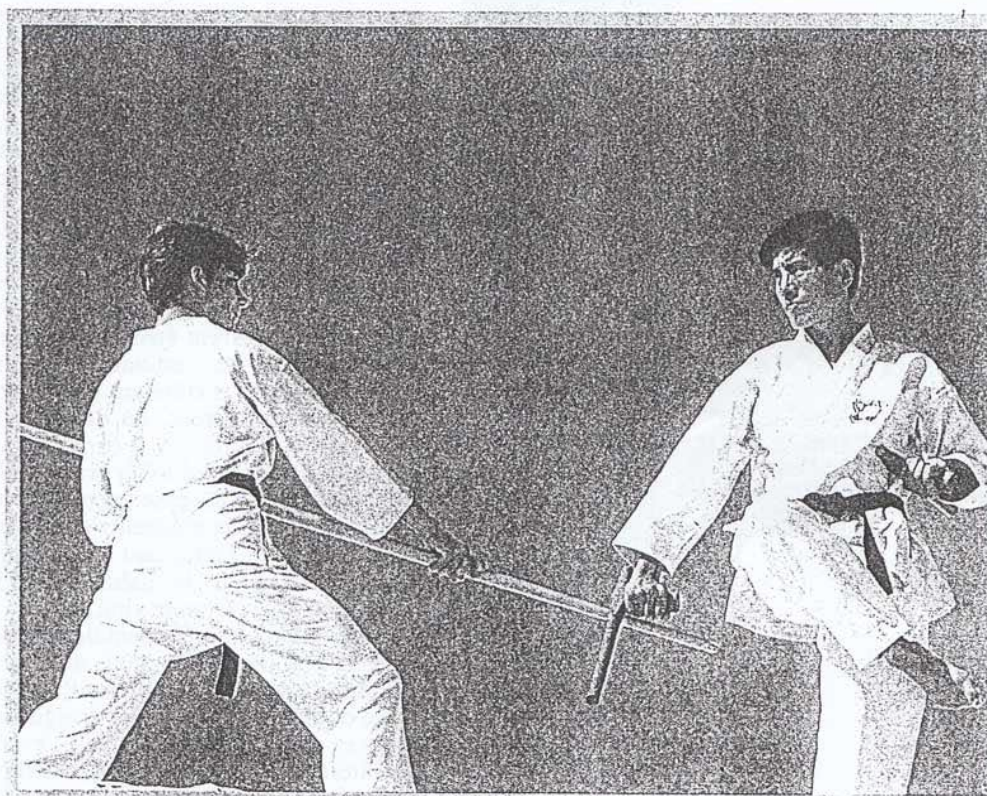
K. Existe-t-il des compétitions de combat au sein de votre école ?

T.T. Nous ne faisons aucun combat ni compétition jusqu'à la ceinture noire. Ensuite on fait effectivement des combats, des « jyu kumite », mais avec des protections et donc sans aucun danger. À Okinawa, on a inventé le « irikumi » qui est une forme de combat avec des règles strictes et des protections pour éviter les blessures. Mais ce n'est pas une matière que l'on doit présenter aux examens, quelque soit le niveau de l'élève, et ce n'est vraiment pas le plus important.

Abonnez-vous à

KARATE

voir p. 75



Traditionnellement, la pratique des armes de Kobudo a toujours fait partie du Karaté d'Okinawa. Sur la photo de gauche, Me Tamano démontre un blocage Tonfa contre bo. A droite, le maître est en garde avec 2 Sai. Le système d'enseignement de Me Toguchi permet l'apprentissage du Kobudo, même sans aucune expérience des arts martiaux ; il a créé des Katas d'introduction ainsi que des bunkai Kumite et des Kiso Kumite : le Kiso Kumite est un combat pré-arrangé, comme le bunkai Kumite, mais avec une forme simplifiée qui ne suit pas la séquence du Kata. Enseigner à n'importe quel niveau les techniques de base : c'est l'idée même du Kiso Kumite.



K. Je crois savoir que vous avez créé des katas de kobudo ?

T.T. Le kobudo a toujours fait partie du programme Shorei-kan, mais seulement à partir de la ceinture noire. Le maître a créé un système d'enseignement pour permettre l'apprentissage du kobudo à quiconque, même sans aucune expérience des arts martiaux. Il a créé des katas d'introduction qui correspondent aux katas unifiés du Shorei-kan, ou plutôt à la même idée (car les katas sont différents), ainsi que des bunkai kumite et des kiso kumite. Le kiso kumite est un combat pré-arrangé, comme le bunkai kumite, mais avec une forme simplifiée qui ne suit pas la séquence du kata. Me Toguchi à travers ce kumite a voulu enseigner des techniques d'attaque, de défense, de contre-attaque, mais simplifiées. Comment enseigner à n'importe quel niveau des techniques de base sans ennuyer les élèves : c'est l'idée même du kiso kumite. Dans le bunkai kumite, l'élève n'apprend pas seulement à frapper fort ; à partir de la ceinture noire, on apprend les points vitaux du corps : chaque technique correspond à un point vital précis. C'est la théorie même des techniques et une ceinture noire doit connaître ces principes. Le bunkai kumite n'est donc pas seulement un rapport de force entre deux partenaires, c'est vraiment une étude de la technique qui consiste aussi à apprendre comment bloquer. Déjà la pratique du Daruma Taiso a introduit l'élève à la théorie de l'énergie interne, aux méridiens, à comment stimuler cette énergie à travers un massage. Ces exercices créés par Maître Chojun Miyagi dérivent du Yoga, du Bouddhisme Zen, du Do-in et du karaté. Le Daruma Taiso a le mérite d'assouplir et de fortifier les muscles, les articulations et les tendons de tout le corps, de stimuler l'énergie vitale et de masser les organes internes grâce à sa méthode particulière de respiration. Cet exercice est unique car la plupart des mouvements peuvent être utilisés comme techniques de combat. C'est un système complet et cohérent et dans les cours pour instructeur, on demande à l'élève de connaître ces théories. Il ne suffit pas seulement d'avoir une technique supérieure pour enseigner ces choses. La religion, la médecine orientale, tout est lié : le pratiquant doit savoir comment se soigner lui-même quand il a été atteint à un point vital. La respiration est fondamentale, si vous respirez mal, vous vivez mal. A travers le kata sanchin, on comprend l'importance du développement de l'énergie interne et de la respiration. C'est l'énergie interne qui donne l'énergie externe, et pas le contraire. »

**Texte : Renaud Cohen.
Photo : Annie Tran Van.**