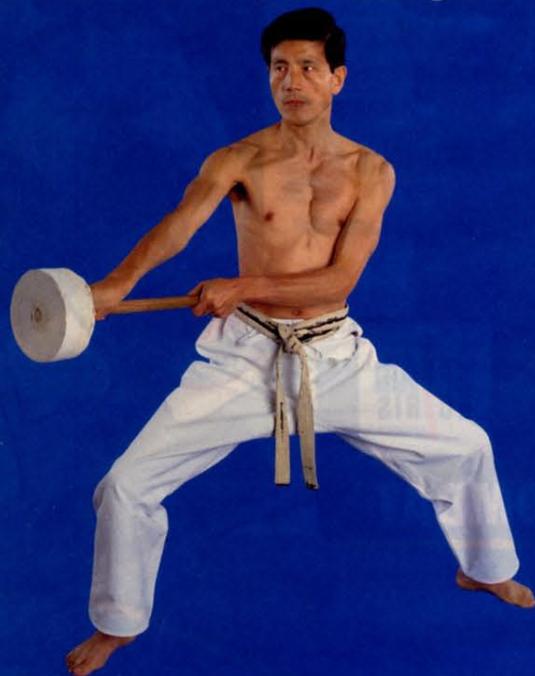


GOJU-RYU

Une des pratiques les plus caractéristiques du Goju-Ryu est sans doute le Kigu hojo undo, ou exercices avec instruments. Ces exercices de musculation spécifique aident les élèves à mieux préparer leur corps. Sensei Toshio Tamano, 7^e dan de l'école Shoreikan de maître Seikichi Toguchi, nous présente ce travail fondamental (ici avec Chishi, ou haltère court). Par Pascal Iglicki.



LES CHISHI DE TAMANO



Début janvier sort le premier ouvrage en langue française sur l'un des styles les plus représentatifs du karaté traditionnel d'Okinawa : le

Goju-ryu.

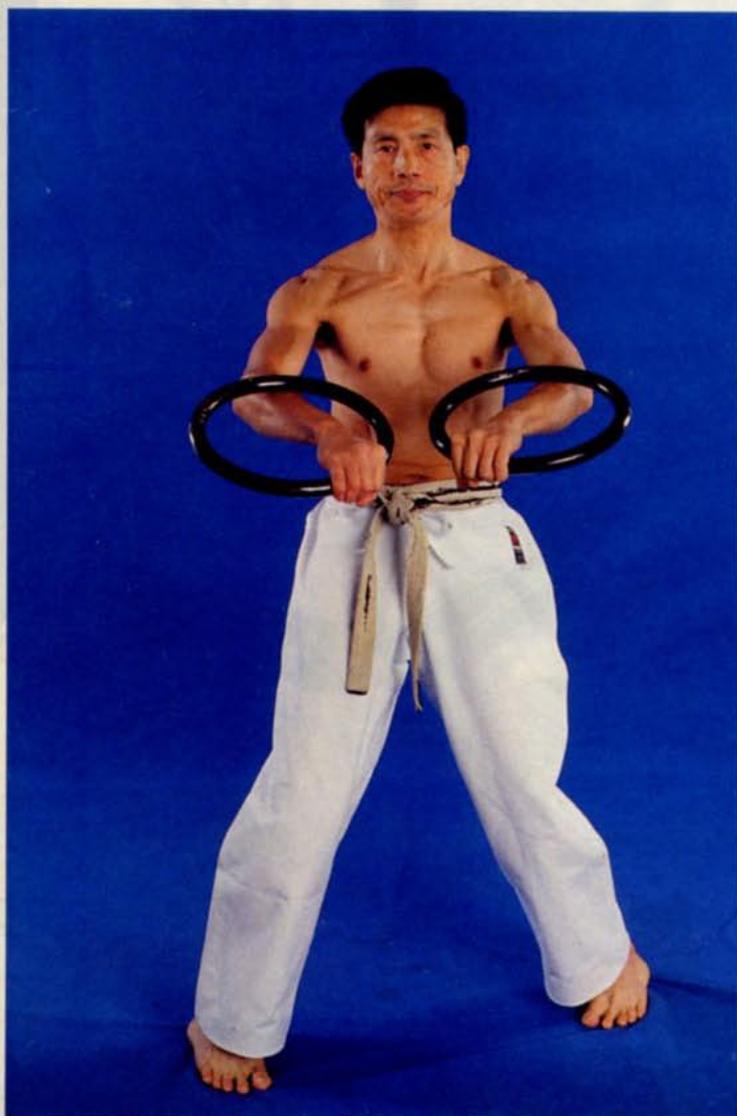
Fondé par maître Chojun Miyagi, le style de la force (Go) et de la souplesse (Ju) se caractérise, entre autres, par ses nombreuses techniques à mains ouvertes empruntées aux mouvements d'animaux et aux gestes rituels du Bouddhisme Zen, ses coups de poings et de pieds dirigés aux points vitaux, son travail respiratoire et musculaire, ses formes classiques étudiées dans le pur esprit de la tradition. Mais si ce style a depuis son origine suscité l'enthousiasme des pratiquants d'Okinawa et du monde entier, ce n'est pas seulement pour sa richesse technique mais aussi pour sa méthode pédagogique parfaitement bien adaptée à l'enseignement du karaté.

Une des pratiques les plus caractéristiques du Goju-ryu est sans aucun doute le Kigu hojo undo ou exercices avec instruments. Ces exercices aident



effectivement les élèves à préparer leur corps aux mouvements très spécifi-

ques de ce type de karaté, car ils décrivent en grande partie des techniques réelles du Goju-ryu. Maître Seichi Toguchi, nous explique l'aspect fondamental de ces exercices.

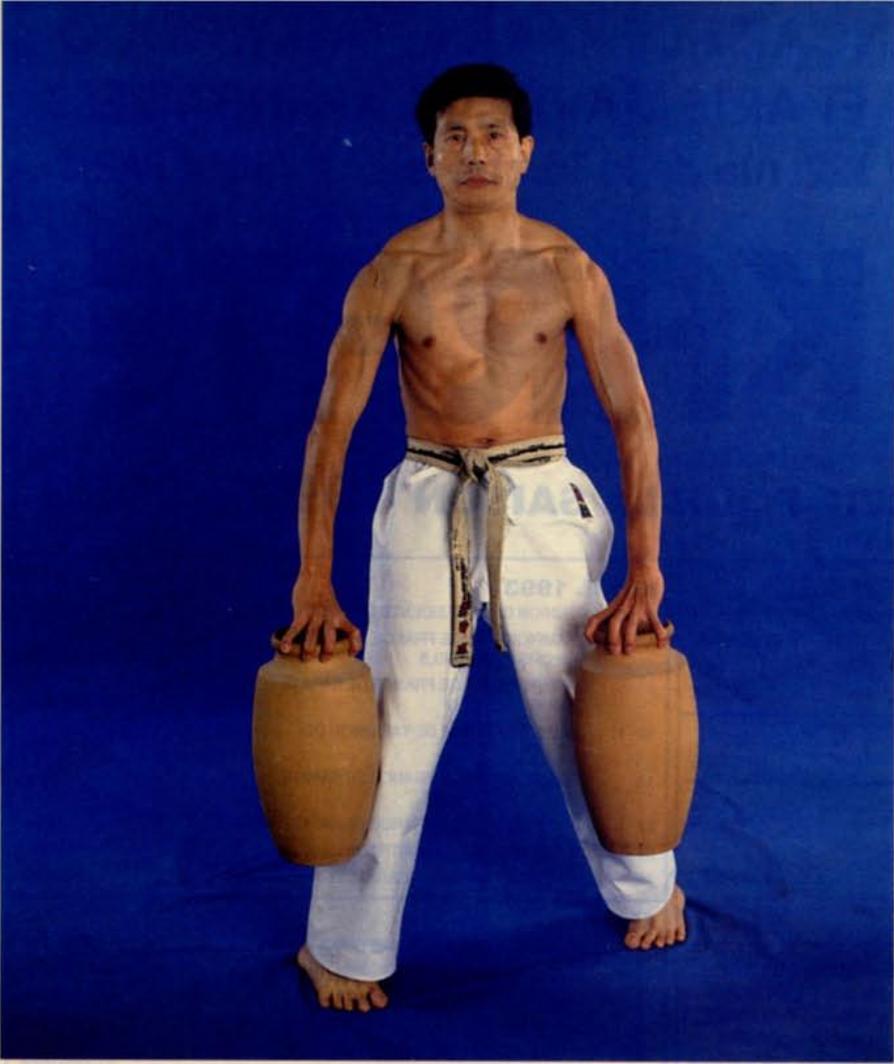


Ci-dessus, maître Toshio Tamano s'entraîne avec le Kyukan, un bâton long lesté d'une pierre à chaque extrémité. Ci-contre, il utilise le Tetsuwa, deux petits anneaux de fer. Ces exercices spécifiques visent à développer les muscles et à assouplir les articulations et les tendons sollicités dans la pratique du Goju-Ryu.

Karaté-Bushido : « *Tout d'abord, présentez-nous les instruments qui illustrent ce reportage.* »

Toshio Tamano : Le Chishi est un poids formé d'une pierre ou d'un bloc de ciment, fixé sur un court bâton en bois. Ses mesures sont variables ; le bâton arrive normalement à la hauteur du genou et le poids pèse environ 5 kg. On peut réduire cet exercice à un simple travail de musculation car il assouplit et fortifie, entre autres, les articulations du coude et des épaules, condition absolument nécessaire à la bonne exécution des techniques de goju-ryu. C'est un exercice très utile pour travailler chudan-uke, kentsui-uchi, seiken-tsuki et bien d'autres techniques.

Le Sashi, qui signifie « pierre en cadenas ». Il s'agit en réalité d'une pierre ou d'un bloc de ciment trapézoïdal, avec une ouverture au sommet qui lui donne sa forme caractéristique en cadenas. Son poids varie entre 5 et 10 kg. On l'utilise, généralement, en paire, un dans chaque main, pour exécuter des techniques comme seiken-tsuki, uraken-uchi, uke-waza et autres. Placé sur le pied, il sert à la pratique des keru-waza. Le Kami, qui signifie vase. Les techniques avec les Kami ont été conçues par Maître Kanryo Higaonna comme exercices complémentaires à la pratique du kata Sanchin et pour renforcer les techniques de prise. Il atteint généralement la hauteur du genou. Le diamètre du col du vase doit être adapté à la grandeur de la main de sorte qu'une bonne prise soit assurée et que le poids soit soutenu par tous les doigts. On peut introduire du sable ou de l'eau dans les Kami pour en modifier le poids.



Le travail avec les Kami, exercice complémentaire au kata Sanchin.

Le Kongoken est un anneau de fer, de forme ovale, d'une hauteur d'environ 170 cm et d'une largeur de 60 cm ; il pèse entre 40 et 50 kg. Cet appareil permet une grande variété d'exercices, exécutés seul ou à deux.

Il y a aussi le Tetsuwa (deux petits anneaux) et le Kyukan, long bâton en bois avec à chaque extrémité une pierre ou un bloc de ciment. Seul manque le Makiwara. Le Makiwara geiko est l'exercice avec l'instrument le plus authentique de l'art de défense à mains nues et il est pratiqué par tous les styles de karaté. **K.B. : Pourquoi l'utilisation de ces instruments ?**

T.T. : Ces exercices avec instruments font partie de l'entraînement du style goju-ryu. Ce ne sont pas seulement des exercices pour le développement musculaire, mais pour les techniques goju-ryu nous utilisons des muscles bien précis. Nous avons besoin d'exercices spécifiques pour développer ces muscles particuliers. Nous faisons appel non seulement à la force musculaire pour la bonne exécution des techniques, mais aussi à l'assouplissement des articulations et des tendons, le tout pratiqué avec une méthode respiratoire indispensable pour une exécution parfaite des mouvements. Cette méthode respiratoire correspond au kata Sanchin.

K.B. : Toutes les écoles Goju-ryu se servent de ces instruments ?

T.T. : Seulement à Okinawa et l'école Shorei-Kan. Les écoles japonaises n'ont pas ces instruments. Beaucoup d'écoles insistent surtout sur le développement musculaire sans enseigner la méthode respiratoire qui accompagne ces

MAÎTRE TOSHIO TAMANO

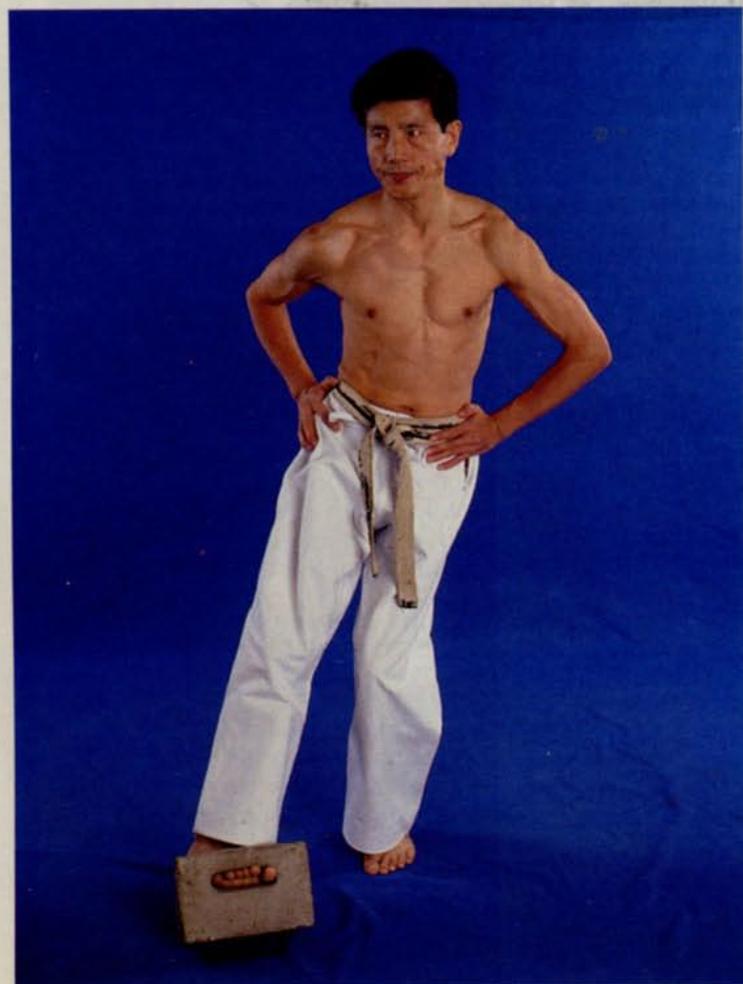
Né à Tokyo le 14 septembre 1942, maître Toshio Tamano débute la pratique des arts martiaux à l'âge de 9 ans. En 1960, il découvre l'école Shorei-Kan à Tokyo et s'inscrit aux cours de Maître Seikichi Toguchi, élève direct du fondateur du Goju-ryu, Chojun Miyagi. A l'époque, Maître Toguchi, depuis peu installé à Tokyo, enseignait dans la cour d'un temple shintoïste et les entraînements avaient lieu en plein air, été comme hiver. Les jours de pluie ou de neige, Maître Toguchi avait l'habitude de réunir ses élèves dans le Kaguraden — temple réservé aux danses cérémonielles shintoïstes — et de discuter avec eux de la philosophie et de la théorie du karaté. Il consacrait de longues heures à leur exposer ses idées profondes sur le développement futur du karaté. C'est au cours de ces discussions intimes que Maîtres Tamano prend conscience de l'importance du système Shorei-Kan pour transmettre aux générations futures les techniques et

les connaissances de l'école Goju-Ryu et pour préserver l'esprit véritable du karaté traditionnel d'Okinawa. Deux ans après avoir obtenu un diplôme d'architecte à l'université Shibaura, Maître Tamano quitte Tokyo pour s'installer à Okinawa où il enseigne dans le dojo de Maître Toguchi à Koza City. Il profite de son séjour à Okinawa pour approfondir son étude du Kobudo d'Okinawa avec Maître Shimpo Matayoshi, célèbre expert de l'école Matayoshi. En 1969, Maître Tamano s'installe aux Etats-Unis et il ouvre le premier dojo Shorei-Kan à New-York. A la même date, il décide de devenir professeur de karaté à part entière et de consacrer tous ses efforts à répandre l'enseignement du Shorei-Kan en dehors du Japon. En 1971, Maître Toguchi le nomme représentant du Shorei-Kan aux Etats-Unis. Onze ans plus tard, il est le premier élève de Maître Seikichi Toguchi à recevoir le degré de 7^e dan et le titre honorifique de Shihan.

En 1986, est créée l'organisation européenne Shorei-Kan Europe, branche de l'organisation internationale du Shorei-Kan, et Maître Tamano en assume la responsabilité de directeur technique. Cette association à but non lucratif, regroupe tous les pratiquants européens de l'école Shorei-Kan. Ceux-ci ont en commun le souci de préserver l'héritage précieux de trois générations de maître Goju et suivent la méthode Shorei-Kan établie par Maître Toguchi. En tant que directeur technique du Shorei-Kan Europe, Maître Tamano maintient le siège central de l'organisation — actuellement en France — et coordonne toutes les activités des différents dojo Shorei-Kan en Europe. En dehors de ce heures d'enseignement, Maître Tamano se consacre à la rédaction de plusieurs ouvrages sur le karaté Goju-Ryu d'Okinawa et le Kobudo. Il est le créateur d'un programme unique pour l'enseignement du Kobudo.



Ci-dessus, le Kongoken. Cet anneau de fer, de forme ovale, pèse entre 40 et 50 kilos. Il permet d'exécuter une grande variété d'exercices, seul ou à deux. Ci-contre, les Sashi (pierres en cadenas). Leur poids varie entre 5 et 10 kilos. Utilisés par paire, ils servent à travailler les techniques de main. Placé sur le pied, comme ici, le Sashi permet le renforcement des techniques de jambes.



mouvements. On ne pratique pas d'un côté les techniques, de l'autre la respiration et enfin les exercices de poids. Le tout forme un ensemble.

K.B. : *L'endurcissement des avant-bras a une importance fondamentale dans votre style ?*

T.T. : Ces exercices d'endurcissement des avant-bras visent à fortifier toutes les techniques défensives pour lesquelles nous utilisons énormément les avant-bras. Mais l'idée n'est pas seulement de les durcir, il y a une méthode respiratoire (toujours la même) qui s'y applique. Si vous forcez trop sur la force musculaire (la force externe) vous aurez tendance à avoir des avant-bras trop gonflés. Il faut régénérer l'énergie interne avec une bonne respiration. Ces exercices font partie de la préparation au kata Sanchin. Lorsque l'on pratique ces mouvements avec une bonne respiration, on devient fort sans forcer sur la force externe.

K.B. : *Comment travaille-t-on cette respiration ?*

T.T. : Grâce à la règle du kata Sanchin qui est la base même de cette méthode respiratoire. On inspire par le nez et l'on expire par la bouche. Ainsi on développe le taisoku qui est le mouvement de rétention pendant lequel on développe un maximum d'énergie interne.

K.B. : *Pour en revenir à ces instruments, à partir de quel grade en commence-t-on la pratique ?*

T.T. : A l'époque Maître Chojun Miyagi avait très peu d'élèves. Il prenait un de ses disciples à part pour lui enseigner les katas. Pendant ce temps les autres pratiquaient seuls dans la cour du dojo les exercices avec instruments, afin de développer leur technique. Actuellement, dans l'école de Maître Seikichi Toguchi, le cours est assez long. Pendant les poses, nous utilisons ces instruments. D'ailleurs, j'enseigne à tous mes élèves l'utilisation de tous ces instruments et je donne des stages à travers toute l'Europe afin de développer cette pratique spécifique à notre style.

K.B. : *Comment sont confectionnés ces instruments ?*

T.T. : Les élèves ont fabriqué eux-mêmes les Chishi en coulant du ciment dans des boîtes de conserves et en fixant au centre un bâton en bois. Les vases se trouvent dans n'importe quel magasin de jardinage. J'ai confectionné les Sashi en ciment. Pour le Kongoken et les anneaux, j'ai fait appel à un artisan. Lors de mes stages j'enseigne aux élèves la fabrication de ces instruments.»

Texte et photos : Pascal Iglicki

Où pratiquer à Paris :
Gymnase Montorgueil, 55, rue de Montorgueil, 75002 Paris.

A paraître en janvier : « Le Karaté Gojūryū » par Maître Toshio Tamano aux Editions de Vecchi, 20, rue de la Trémoille, 75008 Paris.