

La victoire absolue par la victoire sur soi*

* Le titre, choisi par la rédaction, « La victoire absolue par la victoire sur soi », est une calligraphie réalisée par le grand maître fondateur de l'Aïkido, O Sensei Morihei Ueshiba, avec lequel Sensei Nishiyama entretenait de cordiales relations quand il vivait au Japon.

KARATÉ

Sensei Hidetaka
Nishiyama

C'est une légende vivante du Karaté-do et l'on ne lui demande plus son âge... Hitetaka Nishiyama a commencé les arts martiaux à cinq ans et il compte soixante-dix années de pratique intensive derrière lui ! Il fut, avec Sensei Masatoshi Nakayama, à l'origine de la formation des instructeurs de la célèbre école de la Japan Karate Association et à ce qu'il croyait à l'époque mais qu'il a reniée depuis, la compétition sportive... Un maître hors du commun dont l'intelligence n'a d'égale que la bienveillance, très estimé partout où il fait halte pour transmettre son enseignement.



De passage à Paris sur l'invitation de son représentant en France, Ibrahim El Marhomy, sensei Nishiyama nous a accordé un entretien exclusif. A 76 ans, le maître a conservé un franc-parler assez rare chez les experts japonais de son rang. Un texte à méditer.



J'aimerais commencer cet entretien en vous demandant ce que le Karaté signifie pour vous, et vous interroger sur les notions décrites sur ce tableau : qu'évoquent pour vous les concepts de shingi, kokki et sheishin jaku ippai ?

Hidetaka Nishiyama : Une notion particulièrement importante est kokki. Dans les arts martiaux, et de manière plus générale dans le Budo, toute victoire est d'abord une victoire sur soi-même. Il s'agit de combattre contre soi. En d'autres termes, le contrôle et la maîtrise de soi sont la base de toute pratique. Sans contrôle, nous ne pouvons combattre et accéder à la victoire. Ainsi, kokki est une notion clé en Budo.

En Budo, nous sommes notre propre adversaire. Jour après jour, nous cherchons à améliorer notre technique, jusqu'à la mort. Si un adversaire vous provoque en combat aujourd'hui, éventuellement il vaincra s'il est plus fort que vous, vous ne pourrez pas rivaliser avec lui. Mais le temps est de votre côté. Aujourd'hui vous devez être meilleur qu'hier. C'est pourquoi le Budo est un entraînement de toute une vie. Il ne faut pas considérer qu'une victoire est due à la lenteur de l'adversaire, ou qu'une défaite est justifiée par sa technique supérieure à la votre. Il faut revenir à soi. Et même en cas de fatigue, il ne faut jamais céder à la paresse.

Shingi est également très important. C'est une notion plus morale. Shin signifie confiance réciproque. Dans la pratique du Budo, de manière plus précise, il y a leigi, comme le salut entre adversaires. Pendant l'entraînement, le salut permet de signifier le respect mutuel. Pourquoi le respect est-il si important ? Parce que l'un comme l'autre nous avons pour but d'étudier. Nous devons donc toujours rester modeste, travailler dans un esprit de respect. Le salut permet de le signifier. Nous saluons nos sensei (professeurs N.D.L.R.) pour les remercier de leur enseignement. Ainsi, leigi et kokki sont très importants. Ensuite vient la notion de shinken. Elle est complémentaire de leigi. Une attitude sérieuse est la clé, en Budo, pour parvenir à dépasser le niveau de base. Le Budo est un combat réellement sérieux. « Si je ne tue pas mon adversaire, c'est lui qui me tuera. Si je ne suis pas sérieux à l'entraînement, je meurs ». Au contraire, un entraînement sérieux nous aide à améliorer notre niveau. Sans sérieux, nous ne progressons pas...

En résumé, les deux notions clés à l'entraînement sont leigi et shinken. Puis pour la vie de tous les jours comme pour la pratique, kokki nous aide à nous accomplir.



Et en ce qui concerne senshin jaku ippai ?

Hidetaka Nishiyama : C'est un concept très intéressant au niveau spirituel. Nous devrions toujours sentir notre esprit à travers tout le corps. C'est assez difficile à expliquer mais d'une certaine manière, l'esprit et le corps doivent être connectés ! L'esprit rend le corps fort et permet un contrôle total du corps. En d'autres termes, le ki est toujours dirigé sur l'adversaire. On rassemble l'énergie dans un mouvement circulaire à l'intérieur de son corps et entrons dans l'état zanshin. Ensuite, on se débarrasse des facteurs négatifs. De manière plus scientifique, nous savons que le corps humain peut développer trois fois plus d'énergie que nous le faisons, en utilisant toute la puissance musculaire. Si nous n'y parvenons pas, c'est que le corps ne peut résister à tant d'énergie. Cela équivaldrait à avoir un moteur surpuissant dans une petite voiture ! Cependant, concernant le corps, la puissance n'est pas le contrôle. En s'entraînant, nous renforçons notre corps. Un autre point de vue est qu'à travers l'entraînement nous apprenons à utiliser davantage nos muscles.

Le corps humain a son content de muscles. L'homme peut théoriquement sauter six mètres en hauteur mais cela paraît impossible par son manque de contrôle... Travailler avec l'esprit du ki consiste à ne pas seulement exercer un contrôle physique. Nous avons une mauvaise mémoire, plus sensible aux blessures qu'à autre chose... La douleur nous force à contrôler notre corps et par suite à économiser notre énergie. Il s'agit là du côté négatif du contrôle. L'esprit du ki permet d'éliminer ce côté négatif du contrôle. Cette théorie ne s'applique pas seulement au Budo : on sait par exemple que l'on peut soulever des poids de vingt pour cent plus lourd en éliminant ces facteurs négatifs.

Nous ne pouvons pas expliquer le ki par la science. Il demeure un mystère ! En donnant des explications créatives, en faisant appel à notre imagination, nous pouvons éliminer cette économie d'énergie négative, et ainsi accroître nos capacités.

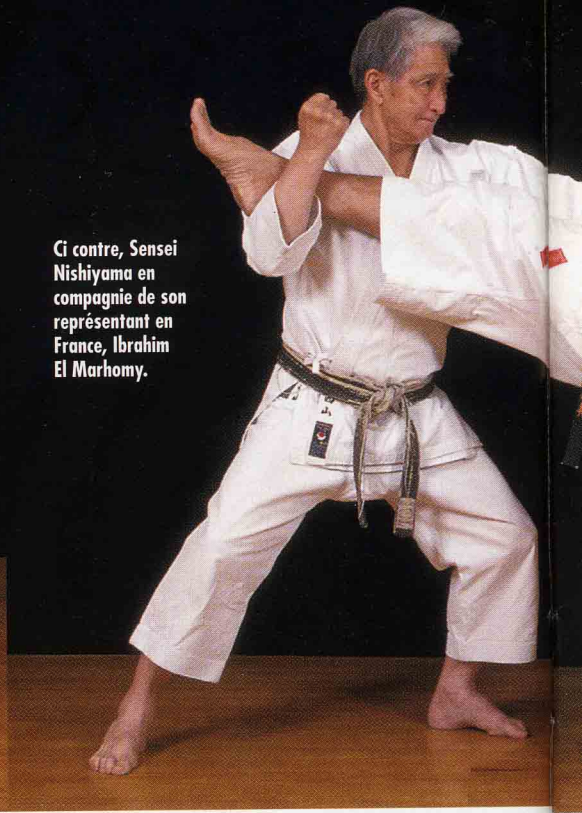


Sensei Nishiyama, comment définiriez-vous ce ki justement ?

Hidetaka Nishiyama : Comme je viens de vous le dire, le ki ne peut être expliqué de manière scientifique. Depuis des centaines d'années, le ki est le principe fondamental du Budo. Cette énergie a démontré son efficacité, nous en avons les



Ci contre, Sensei Nishiyama en compagnie de son représentant en France, Ibrahim El Marhomy.

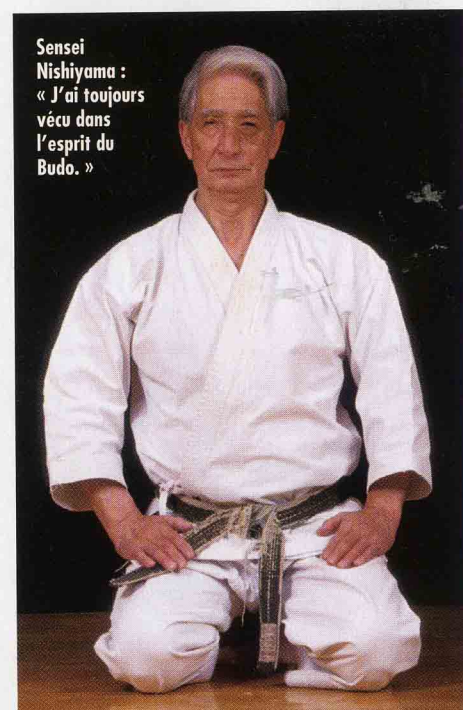


➔ preuves. C'est pourquoi il n'est pas absolument nécessaire d'en comprendre la logique. Du temps de la Chine ancestrale nous vient cette idée que les êtres humains et plus généralement tous les êtres animés reçoivent leur énergie de base du ki. Plus tard, l'énergie du ki a été associée au Budo et à la pratique de tous les arts martiaux. Ainsi en Karaté, le pratiquant cherche à concentrer le ki de l'univers en son centre. Un mouvement circulaire est créé, du sol vers le centre du corps; toute cette énergie accumulée est finalement libérée par la bouche (kiaï) lors de la réalisation de la technique. Puis un nouveau cycle recommence, et ainsi de suite. L'énergie du ki permet de réaliser des mouvements corporels puissants et des techniques efficaces. La puissance du ki permet aussi de détruire l'esprit de l'adversaire. Lorsque par un mouvement circulaire nous rassemblons l'énergie en notre centre, nous atteignons l'état de tande. Nous sommes alors en mesure de viser et de « tirer » sur l'adversaire à travers le point situé légèrement au-dessus des yeux, appelé kami tande, sorte de fenêtre de notre esprit. Cette approche est à la base du Budo et permet de concentrer l'énergie issue du ki dans chaque technique. En Kendo, l'énergie du ki est transférée sur la tranche de l'épée avec l'idée de « couper » l'adversaire. C'est la même idée de base en Karaté. Je ne saurais en expliquer la logique mais cela ne m'empêche pas de l'enseigner...

 Après soixante années consacrées au Budo, pouvez-vous nous dire de quelle manière le Karaté-do a changé votre vie?

Hidetaka Nishiyama: Je ne saurais vraiment répondre, ayant pratiqué le Budo toute ma vie! A 5

ans j'ai commencé le Kendo puis, à 16 ans, j'ai changé de discipline pour me consacrer au Karaté. Je n'ai donc pas le souvenir du changement, j'ai toujours vécu dans l'esprit du Budo. La raison pour laquelle j'ai toujours apprécié le Budo, et le Karaté en particulier, est que tout le corps est impliqué. Le Karaté est une pratique parfaitement équilibrée. Les autres styles ou autres sports non équilibrés sont source de douleur et de blessures. Le Karaté permet d'avoir un corps sain, et par suite un esprit sain... C'est un avantage certain du Karaté. Par ailleurs, en Karaté, il faut détruire l'adversaire en une attaque définitive! Notre approche est de réaliser l'action minimale produisant l'énergie suf-



Sensei Nishiyama :
« J'ai toujours vécu dans l'esprit du Budo. »

fisante à la victoire. Le but ultime, l'idéal est l'absence de mouvement, sans même combattre, afin de pouvoir contrôler l'adversaire. Cela doit être le but ultime du pratiquant. Combattre démontre seulement un niveau médiocre. Cette idée, particulièrement saine, mérite d'être méditée. Par la suite, cela nous aide à éliminer tout sentiment agressif vis à vis d'autrui. Ainsi, en combat, nous devons automatiquement faire jaillir notre ki. Si nous faisons preuve d'agressivité, nous avons déjà perdu. Dans la vie de tous les jours, cela nous permet de ne craindre personne.

Un autre point : il ne faut pas confondre la confiance en soi et la « grosse tête »...

 **Pensez-vous que le Karaté soit bon du point de vue de l'éducation ?**

Hidetaka Nishiyama: Et comment! Mon sentiment est qu'il faut surtout montrer le bon exemple aux jeunes, leur apprendre comment se libérer des émotions. En Budo, on parle de « pensée par l'esprit », ce qui veut dire avoir une pensée non parasitée par ceci ou cela... Le cerveau possède d'innombrables réseaux nerveux qui peuvent nous amener à perdre le contrôle. Il faut donc « penser à travers l'âme et le corps » pour se débarrasser des émotions. Un état émotionnel stable conduit au contrôle de soi. Les élèves obtiennent ainsi de bons résultats.

 **Au Japon, Judo et Kendo faisaient partie du cursus scolaire, n'est-ce pas ?**

Hidetaka Nishiyama: Jusqu'à la fin de la guerre, en 1945, c'était en effet le cas... Lorsque je suis entré au collège, il m'a fallu choisir entre les deux disciplines. Comme j'étudiais déjà le Judo depuis l'école primaire, j'ai opté pour le Kendo.



 Que vous inspire le système scolaire du Japon à présent?

Hidetaka Nishiyama: Très honnêtement, il y a trop de liberté au Japon actuellement. Cette liberté est très récente par rapport à ce qui se passe aux Etats-Unis. Là-bas, chacun sait que derrière la liberté il y a des responsabilités. Au Japon, il y a la liberté mais pas la responsabilité qui devrait l'accompagner! Quand j'étais jeune, les temps étaient plutôt durs. La guerre contre la Chine avait déjà commencé quand j'étais à l'école élémentaire. Puis au collège, ce fut la guerre contre les Etats-Unis... Je n'ai donc connu que la guerre! Nous n'avions pas beaucoup à manger et nous manquions de tout. Les gens de ma génération ont donc eu une enfance gâchée et se sont promis de ne pas offrir la même à leurs enfants... Ensuite, à partir de la guerre de Corée, le Japon a commencé à s'enrichir, en produisant des biens à partir des technologies développées pendant la guerre. Avec l'expansion économique, l'argent est venu et les enfants ont été trop gâtés. Le résultat n'est pas très bon. Par exemple, les Japonais ne sont plus les meilleurs aux jeux asiatiques. Ils sont bons seulement en Baseball! Je suis inquiet car le Japon est un petit pays sans ressources naturelles. Le seul moyen de survivre est d'importer, produire et exporter. Si les gens tombent dans la paresse, ils peuvent dire adieu à la prospérité...



Hidetaka Nishiyama, ou la victoire par la paix.



Sensei, Nishiyama, vous avez de nombreux élèves à travers le monde. Considérez-vous certains d'entre eux comme vos fils spirituels?

Hidetaka Nishiyama: Maintenant, mon sentiment est que j'ai un devoir. J'apprécie énormément le Budo et tout particulièrement le Karaté. Je vois cependant les choses changer: le Karaté devient souvent un sport, un jeu. Dans une certaine mesure j'en suis responsable. Lorsque j'exerçais des responsabilités à la JKA (Japan Karate Association, N.D.L.R.), j'ai essayé de promouvoir la compétition; le résultat est un jeu de pieds-poings. Maintenant, je m'efforce de ramener le Karaté à sa forme originelle au sein de l'ITTKF (International Traditional Karate Federation, N.D.L.R.). A partir de la forme d'origine, des développements demeurent possibles mais nous devons avant tout transmettre cette forme originelle à la génération suivante et ne pas rechercher à tout prix l'expansion. Mon but est de rassembler des instructeurs de qualité tels que Mr. El Marhomy, capables de transmettre à leur tour ce Karaté là...



La pratique du Budo est donc pour vous orientée sur l'éducation?

Hidetaka Nishiyama: A l'âge avancé qui est le mien, j'essaie d'avoir de bons instructeurs. Il est très important de semer le bon grain. Le Shotokan, au départ, était enseigné dans un très petit dojo. Personne n'était intéressé par le Karaté. S'il s'est répandu à travers le monde, c'est que le grain était bon. S'il avait été mauvais, quelque soit le nombre de pratiquants au départ, il aurait rapidement disparu... Mais le Karaté est devenu en grande partie un sport de compétition et c'est très triste! Cela vient de notre erreur, d'avoir codifié des règles de compétition plutôt que des techniques... Zuki, geri, uchi, sans plus ample précision! Nous raisonnions au niveau des instructeurs de la JKA, sachant déjà ce qu'était le Karaté. Mais quand il s'est développé dans le monde entier, les pratiquants n'ont pas pu en tirer profit. Car tout sport se réduit à ses règles: qu'est-ce que le Baseball? C'est jouer selon les règles du baseball! De même, lorsqu'ils se sont penchés sur les « règles » du karaté, ils n'ont émis aucune indication sur la manière de réaliser la technique. Pour corser le tout, le Karaté est devenu

un commerce. Chacun s'est promu instructeur de Karaté, y compris des boxeurs. Ils ont organisé des rencontres « open », attirant des milliers de compétiteurs payant des droits d'inscription élevés et ont ainsi fait beaucoup d'argent ! Beaucoup d'instructeurs ont transformé leur enseignement pour gagner en compétition, créant ainsi un cercle vicieux. Ils ont enseigné les petites astuces qui permettent de marquer des points en compétition, à la limite de la tricherie ! Lorsqu'on leur demande pourquoi ils enseignent de la sorte, ils vous répondent qu'ils n'ont pas d'autre choix s'ils veulent attirer des élèves.

Le Karaté a ainsi longtemps dérivé. Je m'efforce à présent de le ramener à sa forme originelle. Mais inutile d'essayer de regrouper tous les styles : le Karaté sportif, c'est une autre pratique... Suivons notre chemin, dans l'esprit du Budo.

Funakoshi Sensei était-il contre la compétition ?

Hidetaka Nishiyama : Pas vraiment. Je pense que cela ne l'intéressait tout simplement pas !

Je pensais que Nakayama Sensei avait attendu la mort de Funakoshi Sensei pour organiser la première compétition officielle ?

Hidetaka Nishiyama : Oui, la compétition Oshiyara. A l'époque nous avons lancé la J.K.A. J'avais activement encouragé l'organisation de telles compétitions. Ce fut une lourde erreur, que je dois réparer aujourd'hui ! Encore une fois, il suffit de regarder les compétitions de kata actuelles pour voir à quel point le Karaté s'est transformé... Il me fait penser à un jeu très populaire au Japon, le Chambara. Les gens aiment les techniques spectaculaires, les coups de pieds sautés. Ce n'est pas cela l'art martial ! Je dois donc expli-

quer le vrai sens du Budo.

Les gens font souvent l'association entre Budo et Samouraï. Même si ces derniers ont souvent pratiqué le Budo, il existe une grande différence. Le Budo est un art que tout le monde peut étudier. Les Samouraï, eux, étaient des guerriers professionnels. Le Budo n'est pas réservé aux professionnels. C'est un art s'exprimant avec l'épée, la lance, l'arc ou à mains nues, qui peut apporter beaucoup de bien aux pratiquants. Il développe notre côté humain, dans un monde aujourd'hui dominé par le scientisme. Trop de science tue l'homme qui réside à l'intérieur de nous, à la manière d'un Charlie Chaplin dans « les temps modernes »... Une volte-face est souhaitable. Malgré le peu de pouvoir que je possède, je m'efforce quand même de convaincre d'une nécessité d'un véritable retour à l'humanisme.

Sensei Nishiyama, pouvez vous nous dire votre âge ?

Hidetaka Nishiyama : J'ai soixante-seize ans dont pratiquement soixante-dix consacrés aux arts martiaux, ce qui est bien trop long...

Vous avez pratiqué le Kendo avant le Karaté. Pensez-vous qu'il existe un lien entre ces deux disciplines ?

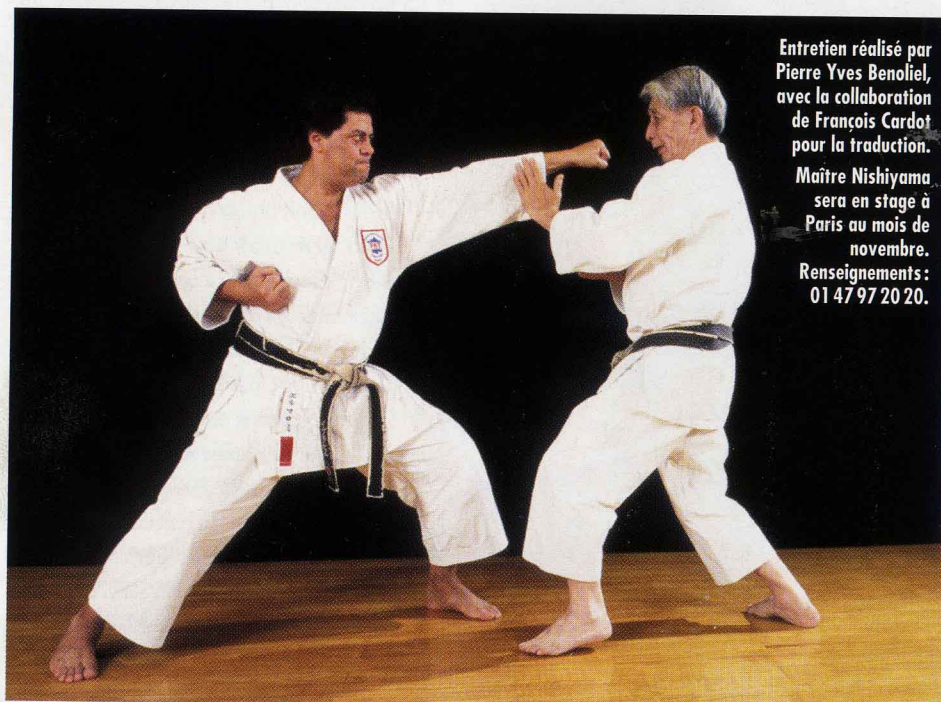


Hidetaka Nishiyama : Absolument ! J'ai commencé le Kendo très jeune, et j'avais un rêve à l'époque. Mon professeur m'a offert un excellent enseignement. Il nous lisait des histoires, appelées muto dori, dans lesquelles des maîtres de Kendo pouvaient combattre sans arme contre des adversaires armés et les battre ! C'était pour nous un idéal, nous voulions devenir comme ces muto dori. C'est peut-être la raison qui m'a fait me tourner vers le Karaté...



Il y a longtemps j'ai rencontré Otake Sensei qui m'a expliqué que pendant la seconde guerre mondiale il voulait devenir un kamikaze. Il avait donc commencé à pratiquer le Budo pour apprendre à mourir avec joie ?

Hidetaka Nishiyama : Il y a là une petite confusion. Pendant la guerre, j'ai moi-même servi dans la marine. Les temps étaient très durs et pour plaisanter, nous disions préférer mourir plutôt que d'avoir à servir ! Plus sérieusement, je n'ai pas été désigné pour être kamikaze car j'étais le seul fils de ma famille... Certains kamikazes avaient très peur de mourir, d'autres pas du tout. Une des idées du Budo est que nous devons dépasser cette vie, aller au delà. Dans la vie courante, nous sommes très occupés. Nous pensons en permanence à des tas de choses, ce qui engendre la peur de mourir. Si nous restons sur une voie, concentrés sur une ligne, nous n'avons plus peur de la mort. Vivre ou mourir n'a plus d'importance. Suivre son chemin en faisant de son mieux est une idée venant de la philosophie Zen. Un de ses enseignements est que nous avons deux têtes s'opposant l'une à l'autre. Si nous avons peur de mourir à cause de celle de droite, alors nous devons la couper ! Il s'agit de n'avoir qu'une tête, d'avoir un seul guide. Alors nous franchissons une étape. Un maître Zen très connu, Maître Takuwa, a amené cette compréhension dans le Budo. En combat, il faut éliminer toute nervosité, toute pensée de mort. Ne pas avoir deux têtes, mais en couper une. Gagner ou perdre n'a pas d'importance ! Il s'agit simplement de faire de son mieux. Cela conduit à un état émotionnel stable et s'avère une aide précieuse au quotidien...



Entretien réalisé par Pierre Yves Benaliel, avec la collaboration de François Cardot pour la traduction.

Maître Nishiyama sera en stage à Paris au mois de novembre. Renseignements : 01 47 97 20 20.

11ème STAGE INTERNATIONAL de KARATE TRADITIONNEL tous styles ORGANISE par la FKTAMAF

Fédération de Karaté Traditionnel et Arts Martiaux Assimilés en France

**SHIHAN
NISHIYAMA**

9th DAN,
chairman ITKF
(International traditional
karate federation)

PARIS
4 et 5
DECEMBRE
2004

Gymnase de la
BIDASSOA
25 rue Bidassoa
75020 Paris

**Samedi 4
december 2004**

10H-12H
instructeurs
14H -15H30
tous grades

16H-17H30

ceintures noires
et instructeurs

**Dimanche 5
december 2004**

10H - 12H
ceintures noires
et instructeurs
15H- 17H
tous grades

**STAGE RESERVE AUX LICENCIES
DE LA FKTAMAF**

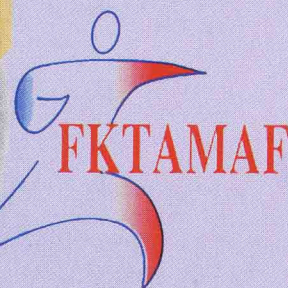
la FKTAMAF n'est pas
responsable en cas d'accident
pour les non licenciés FKTAMAF

contact: **EL MARHOMY** directeur technique

FKTAMAF 50 rue des Rigoles 75020 Paris

TEL: 01 47 97 20 20 Fax: 01 47 97 25 54

e-mail: fktamaf@wanadoo.fr web: www.fktamaf.com



伝統空手道



INFOS

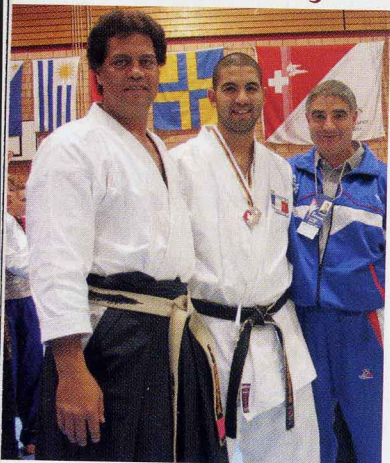
Me Nishiyama en stage à Paris

Comme chaque année, Me Nishiyama est venu diriger un stage à Paris à l'invitation de son représentant en France, Ibrahim El Marhomy. Malgré son âge (il est né en 1928), Me Nishiyama

fait preuve d'un dynamisme et d'une forme étonnante. Elève de Gichin Funakoshi, il défend un karaté traditionnel. Il a su enthousiasmer la centaine de stagiaires venus suivre son enseignement.



Un Français vice-champion du monde ITKF



Toufik Saoud, tout juste 20 ans, élève d'Ibrahim El Marhomy, vient de remporter le titre de vice-champion du Monde en kumité lors des championnats du monde organisés par l'ITKF à Davos (Suisse). « C'est la première fois que je participe à un championnat du Monde en kumité en catégorie senior, alors que je ne suis que junior. Il fallait que je marque les esprits en faisant une bonne performance. Chose faite lorsque j'ai rencontré le Brésilien Ricardo Luiz Buzzi

qui détenait le titre de champion du Monde ITKF en demi-finale ; un combat très difficile dont j'ai pu sortir grandi. Ce même Brésilien a réussi à faire gagner son équipe en combat par équipe contre l'Italie avec un ippon en finale de ces championnats du Monde. Aujourd'hui, je suis très heureux de ma victoire et j'ai encore du mal à réaliser ma performance. L'élément qui m'a le plus impressionné, c'est la réalité des combats. La force dégagée, mais aussi le mental des pratiquants. Il y a un vrai travail derrière cette maîtrise corporelle. »