

LE REGARD INTÉRIEUR

Il aborde bientôt sa trentième année d'enseignement en France. Le maître du goju-ryu hexagonal irradie la sagesse que lui apportent l'approfondissement de son art comme les épreuves qu'il a subies et dont il triomphe, toujours élégamment voilé de l'élégance d'un permanent sourire.

Entretien en forme de bilan d'un engagement profond

avec la France. RECUEILLI PAR E.CHARLOT/PHOTOS: D.BOULANGER



À OKINAWA, QUAND ON VEUT SE BATTRE

Quand on a quinze ans à Okinawa et que l'on veut se battre, on fait du karaté ! Le dojo était sur le chemin de l'école et je passais tout le temps devant. Un jour, je suis entré et c'est comme cela que j'ai commencé le goju-ryu avec Miyazato Sensei, successeur de Miyagi Chojun, le fondateur du style. Ce que nous faisons n'était pas très varié techniquement. Nous faisons beaucoup de répétitions, notre seule idée était de chercher l'efficacité et, au Japon, on pense que c'est dans le travail de la maîtrise des gestes simples qu'on la trouve.

Les sempai étaient forts et ne prenaient pas de gants avec nous. Le jeu, c'était de vous exploser la bouche sans vous casser les dents. Très désagréable ensuite pour boire la soupe « miso » ! L'un d'eux m'avait fait ça alors que j'avais à peine trois mois de karaté, avant de me dire : « Pourquoi n'étais-tu pas en défense ? ». Alors je me suis tenu sur mes gardes et la ceinture noire suivante qui est passée devant moi, je lui ai cassé le nez directement. Personne ne m'en a tenu rigueur.

LES DÉBUTS DE LA COMPÉTITION

Notre section était toute récente, nous faisons déjà du sport, mais nous n'en savions rien. Et évidemment nous n'avions aucune idée des règles. Pour nous, c'était de

EN BREF

NÉ EN DÉCEMBRE 1953 À OKINAWA, ZENJI OSHIRO DÉBUTE À 15 ANS LE KARATÉ CHEZ MAÎTRE MIYAZATO, HÉRITIÈRE DU FONDATEUR DU STYLE GOJU-RYU DE KARATÉ. IL SERA L'ÉLÈVE DE MAÎTRE MATAYOSHI EN KOBUDO ET TRAVAILLERA AVEC HIGA SENSEI. ÉTUDIANT, IL PARTICIPE À L'OUVERTURE DE LA SECTION KARATÉ DE SON UNIVERSITÉ ET SERA L'UN DES PIONNIERS DE LA COMPÉTITION DE KARATÉ À OKINAWA. À LA FIN DE SES ÉTUDES, IL S'ENGAGE POUR UNE AVENTURE D'ENSEIGNEMENT DE QUATRE ANS EN ALLEMAGNE, RETOURNE À OKINAWA, AVANT DE FAIRE LE GRAND SAUT VERS LA FRANCE À PARTIR DE 1986, À 33 ANS. IL EST MARIÉ ET PÈRE DE FAMILLE, ENSEIGNE LE KARATÉ ET LE KOBUDO DANS DES CLUBS À VINCENNES, PARIS (JUSSIÉU) ET CLAMART. IL EST EXPERT FÉDÉRAL REPRÉSENTANT DU GOJU-RYU POUR LA FFKARATÉ. IL EST 8^e DAN.

la bagarre et le concept de retenir les coups était très secondaire. Nous avons été invité par une université du sud du Japon pour une compétition. Ils étaient au bout du monde pour nous ! Une journée de bateau pour y aller, autant pour revenir. Nous sommes arrivés avec notre esprit de corps à corps et de combat réel, notre boxe d'Okinawa. Eux, il faisait déjà un karaté à distance et savait marquer le point. De notre côté nous avons gyakutsuki et mae-geri... Dans mon combat, j'ai frappé trois fois au visage, deux fois il était trop loin. La troisième, il était trop près et j'ai été disqualifié. Nous avons perdu tous nos combats. Le retour était morose, mais nous avons appris des choses intéressantes. Il y a toujours des choses à comprendre dans ce type d'expérience. C'était le début de la compétition en général, et pour nous en particulier. La compétition ne peut pas réduire le karaté, dont le projet initial est celui de la défense de soi, comme on le perçoit bien dans les katas, notre patrimoine technique. Déjà, à l'époque, c'était une évidence et cela l'est toujours. Mais c'est un passage très intéressant pour développer des qualités de timing – distance, surtout pour la jeunesse, et je ne veux pas opposer ces dimensions. On a besoin des deux dans un parcours.



BEAUCOUP DE KARATÉ ET PEU D'ÉTUDES

Je suis entré à l'Université d'Okinawa et j'ai vraiment pu passer à un autre rythme au niveau de l'entraînement. À vrai dire, j'ai fait là-bas beaucoup plus de karaté que je n'ai fait d'études. Mon professeur était Irei Sensei, karatéka, mais aussi élève de maître Matayoshi en kobudo. J'ai commencé avec lui. À vrai dire, j'avais déjà une pratique. Dans tous les villages d'Okinawa, on a sa spécialité. Chez nous, c'était le bâton. Le Bo, le bâton long est d'ailleurs toujours mon arme favorite. En plus, nous étions en plein Bruce Lee, dans les années 70, et tout d'un coup, ces pratiques anciennes totalement inconnues et déconnectées de la modernité étaient devenues très populaires. Alors les gens venaient, parfois de loin, pour pratiquer. Ils restaient trois jours et s'en allaient. Le

sensei ne faisait rien pour les retenir! Il y gagnait d'ailleurs la cotisation payée et le kimono qui restait accroché dans les vestiaires. Cette dimension répétitive était encore inconnue du grand public et paraissait insupportable.

COSTUME OU KIMONO ?

Il y a des choix qui sont décisifs. À la sortie de l'Université il fallait faire une vie. J'avais d'abord décidé de faire une aventure de trois ans à l'étranger. Je suis parti en France en 1978, puis en Allemagne où j'avais des contacts. La vie était belle, je faisais du karaté et on allait boire de la bière après. J'avais appris l'allemand juste assez pour me débrouiller avec les filles... Je suis retourné à Okinawa, mais le karaté ne pouvait pas suffire à me faire vivre. Alors j'étais représentant en photocopieuses. Je mettais un costume, des cravates. J'ai même travaillé dans une maison de retraite. Je me suis marié. Mais je ne pouvais pas m'en tenir là. J'avais quelques contacts en France avec des Japonais, j'ai pris mon sac et j'ai débarqué en 1986, avec comme seule idée que je ne ferai que du karaté pour toute ma vie. J'ai commencé au Stade Jean-Bouin. On a vécu cinq ans difficiles et ma femme n'était pas très contente. Mais les choix ont ceci de bons qu'ils vous obligent à aller au bout de l'idée et de vous-même.

LE KOBUDO ET LE KARATÉ

Ils sont tous les deux les enfants d'une même culture du combat, le kobudo est de la même famille que le karaté et c'est pour cela que l'approche est vite familière à ceux qui ont une expérience, car ce sont les mêmes mouvements. Vous avez juste quelque chose dans les mains. La distance, les déplacements, c'est très complémentaire du karaté. En revanche, c'est une extraordinaire accélération de vos techniques, une "augmentation", si on peut le dire comme ça. Vous prenez une arme qui a un caractère, quasiment des intentions ! Si vous vous armez d'un nunchaku, c'est l'attaque qui est privilégiée. Vous êtes Bruce Lee. C'est complètement différent si vous avez un tonfa en main, qui est une arme très défensive. Là, c'est la police. Les polices du monde entier l'ont adopté car c'est une arme de poing parfaite. Le bâton, c'est bien aussi, mais c'est tout de même plus long si vous prenez un Bo. Et la poignée perpendiculaire du tonfa permet énormément de choses. Quand vous pratiquez le bâton court, vous retrouvez le kendo, l'esprit du sabre, mais il y a beaucoup plus de techniques. Les combattants d'Okinawa n'ont pas si mal travaillé pour avoir offert tout cela au monde d'aujourd'hui.

DEVENIR PLUS FORT APRÈS QUARANTE ANS

J'ai commencé pour être le plus fort et quand j'étais jeune, je m'entraînais trois à quatre heures par jour. C'est bien si on ne se blesse pas, parce que l'essentiel, c'est de faire toute sa vie. Quand j'étais jeune enseignant, je faisais mes séries vite et fort et je regardais derrière moi. Les élèves étaient rouges et essoufflés ! À quarante ans, on change radicalement. On comprend que la vraie difficulté, c'est de devenir plus fort en soi-même. On n'abandonne pas l'idée de progresser encore sur les

gestes, mais tout fusionne. Même la vitesse, c'est une dimension différente de celle que l'on explorait quand on était jeune. À soixante ans, je me retourne derrière moi et je regarde mes élèves pour savoir combien de personnes m'ont suivi dans l'aventure. Le karaté est « do ». Une voie, un chemin. En vieillissant, on comprend qu'il ne faut pas y être seul.

UNE TECHNIQUE, C'EST UN PARCOURS

Bien sûr, dans ma jeunesse, j'ai eu mes bagarres. Mais, globalement, j'ai étudié 45 ans des techniques de défense personnelle qui ne m'ont jamais servi directement, et ce n'est pas grave ! Au contraire sans doute. Les gens savent trop de choses. Un seul coup de poing, quand vous le donnez la première fois et dix ans plus tard, ce n'est plus le même. Il faut approfondir. Je crois d'ailleurs que c'est comme cela que le karaté devient une voie. Il y a énormément de choses essentielles à saisir quand on va dans la profondeur. Une technique, c'est un parcours. Dans mon club d'origine, à l'université, j'ai évolué en puissance et en vitesse. J'étais jeune. Plus tard, j'ai trouvé sur mon chemin Kiyuna Sensei, élève de Higa Sensei, et j'ai atteint grâce à lui une autre dimension. Quand on est jeune, le Sensei vous dit : « Il faut frapper le makiwara avec le hara ». Oui, mais comment on fait ça ? On le comprend vingt ans plus tard. J'ai perçu avec Kiyuna Sensei comment frapper avec tout le corps. C'est une concentration différente, l'ouverture d'un autre champ de conscience. L'acceptation d'une autre forme de pensée, de courage. On perçoit « l'adversaire » différemment. Quand je l'ai rencontré, il avait 60 ans et moi 33 ans. Il m'a dit de frapper fort et j'ai hésité. Je n'ai pas senti son blocage, mais le coup est arrivé, fort et lourd ! Et pourtant, il marchait.

LA PREMIÈRE, LA DEUXIÈME ET LA TROISIÈME ÉTAPE

On dit que les Sensei sont encore rapides. En fait, ils ne démarrent jamais en sprint, ils ne sont pas explosifs, c'est le privilège de la jeunesse. Mais on ne voit pas de départ à leur frappe, juste l'arrivée ! Le mien ne m'a rien expliqué, mais cela m'a fait réfléchir et je continue à réfléchir et à travailler depuis 30 ans. C'est encourageant de voir que l'efficacité est un travail qui n'est pas seulement physique. Désormais, il a 84 ans, il ne donne plus de coups de pied, mais on ne se dégage toujours pas de son coup. Le travail interne, c'est une nouvelle organisation psycho-physique. Les membres sont relâchés, mais on est plus compact, plus global. On utilise mieux les muscles internes, ceux qui permettent le gainage, le sens du timing est différent...

À la première étape, on prend la forme, il y a différents styles et c'est très important. À la deuxième étape, on commence à sentir le karaté, à rechercher l'efficacité du mouvement pur. À la troisième étape... Et bien, c'est fini, je crois ! En tout cas, moi, j'en suis là. Mais je compte bien continuer à progresser. Je regarde Kiyuna et je le trouve plus fort que moi sur les bases. Bien sûr, je connais beaucoup plus de techniques. À Okinawa à son époque, on n'était pas dans la variété. Mais je le redis, c'est dans la

**« À QUARANTE ANS,
ON COMPREND QUE LA VRAIE
DIFFICULTÉ, C'EST DE DEVENIR
PLUS FORT EN SOI-MÊME.. »**

profondeur qu'il y a les vrais progrès. C'est dur d'y aller, mais c'est ça qui est intéressant.

LA FRANCE, COMME À OKINAWA

Je trouve que l'enseignement d'aujourd'hui, au fond, ressemble à ce que j'ai connu jeune. La France me ramène à Okinawa. Le karaté n'est plus cette pratique militaire popularisée par le Japon pour des groupes énormes. Ce sont des petites communautés de travail et d'esprit, comme on pratiquait chez nous. Je transmets à mes élèves un savoir qui prend une dimension singulière chez chacun d'entre eux. Personne ne fait comme moi ! Et c'est une bonne chose. En goju-ryu, on privilégie le corps-à-corps et l'esprit d'efficacité dans la défense. Nos parades sont des attaques. L'idée est de casser le bras adverse. Le goju-ryu s'est divisé en trois branches à la succession du fondateur Myagi Chojun. J'ai commencé avec Miyazato sensei, j'ai travaillé avec Higa sensei. Le premier était plus dans une logique de puissance et de force, Go, le second était plus « Ju », plus en souplesse. Le maître actuel, maître Kiyuna a un hara très puissant. Ce sont des différences, comme les styles ont leur spécificité, mais ce qui compte, c'est toujours l'homme, son parcours sur le long terme, la sincérité et la vitalité de son engagement, la cohérence et la profondeur de son travail. Le Budo ? Je sais surtout qu'on n'y est pas tout seul. L'essentiel, c'est l'esprit, c'est vrai, mais dans la relation aux autres. L'enseignement m'a permis de comprendre une autre culture et c'est une chance. En France, j'ai vite compris que les gens avaient besoin de comprendre pour travailler et j'ai fini par apprécier cette indépendance d'esprit que nous n'avons pas, jeunes, au Japon. Mais, bien sûr, il y a un revers à toutes les médailles et, parfois, les pratiquants ici ont un peu de mal à s'engager, à prendre en charge leur propre pratique. Combien d'élèves français sont capables de commencer la séance quand le sensei n'est pas là ? Il y en a bien sûr... Ils ont compris que l'essentiel est de pratiquer. Car comprendre si le corps n'a pas compris, ça ne sert à rien. Pour avancer, il faut bouger.

LES ÉPREUVES

Ma femme a dû partir en 2012. Elle est rentrée à Okinawa, pour raison de santé. C'est à ce moment-là que j'ai eu un nerf qui s'est coincé dans le dos et qu'il a fallu m'opérer parce que je ne pouvais plus bouger. En sortant de l'opération, je ne marchais plus. La première des étapes, quand vous vivez quelque chose comme cela, c'est de se dire que c'est à vous que cela arrive, que c'est comme ça et qu'il faut l'accepter. Après seulement, on peut s'interroger sur ce qu'on peut faire pour améliorer les choses. Au départ, j'ai beaucoup travaillé les bras, et puis petit à petit, j'ai intégré des déplacements. En dehors du dojo, je me déplace encore avec des cannes, mais sur le tapis, je me sens mieux. Je fais aussi Sanchin tous les jours, et j'ai l'impression qu'il a été conçu pour moi. C'est exactement le type de posture que me réclament les kinés. Et puis, c'est un gainage

formidable du bassin. Il a fallu que je me retourne et que je regarde aussi qui me suivait. Je peux dire merci à mes élèves, ils sont presque tous restés. Pour enseigner, je fais ce que je peux avec le corps que j'ai en ce moment, mais cela ne m'empêche pas de conseiller et de corriger. Et, maintenant, je peux progresser moi-même à deux niveaux différents. Dans ma perspective de long terme sur le relâchement, et dans la récupération. Maintenant, j'avance, il n'y a pas à hésiter ni à regarder en arrière. C'est vrai, je suis seul à la maison, mais les karatekas sont là. J'ai une famille avec eux. Sans le karaté, j'aurais sans doute plongé, et je ne sais pas jusqu'où. Ma passion du karaté me protège. Elle me permet de bouger et de récupérer, elle me rend vivant et entouré.

Je me demande jusqu'où je vais récupérer ? J'aimerais bien encore faire jodan mawashi-geri, j'en serais très heureux ! J'ai bon espoir d'ailleurs. Si je ne peux pas, il faudra accepter, comme la vieillesse. Je considère que j'ai eu de la chance. Je retrouve l'usage de mes jambes, je ne souffre pas et je peux profiter de la vie, faire la fête et bien manger. C'est magnifique !

MON DÉPART À OKINAWA

J'ai désormais passé la soixantaine. Je resterai ici en France encore cinq ans peut-être, et puis je serai prêt à m'installer progressivement à Okinawa. Je ne sais pas encore pêcher, mais je vais m'y mettre ! J'aime le soleil, qui change tout, et il y en aura. Bien sûr, mes élèves français viendront me voir, et nous pratiquerons le karaté. Voilà ce que je vois de mon futur. Tout cela s'approche à son rythme, il faut l'accepter, et profiter. ➔

