



EN BREF

RYOZO TSUKADA
A 63 ANS. 8^e DAN
DE KARATÉ, EXPERT
DE LA SHITO-RYU,
EXPERT FÉDÉRAL,
IL DIFFUSE SON ART
EN FRANCE DEPUIS
PLUS DE QUARANTE
ANS DÉSORMAIS.
PROFESSEUR À
COURBEVOIE ET
CORMEILLES-EN-
PARISIS.

LA GENTILLESSE DES JAPONAIS

La France a été un choc. J'ai aimé pratiquement tout de suite, parce que j'avais ce désir de voyage et de rencontres, mais tout était différent par rapport au Japon. Le langage, c'était dur... et ça l'est toujours. La nourriture, c'était dur au début, mais j'ai très vite apprécié. Le manque d'argent, c'était dur, et heureusement que j'étais jeune... Mais le plus difficile, c'était la différence de mentalité. Le Japon est une île, il y a de l'entraide, beaucoup de courtoisie et même de gentillesse, comme si nous étions tous de la même famille. L'Europe c'est grand, c'est un continent. Cette liberté de parole et de comportement, pour un Japonais, c'est impressionnant. Mais je dois avouer que j'ai toujours le sentiment qu'il manque quelque chose à toute cette liberté, et c'est peut-être ce qu'on trouve au Japon, qui fait le lien entre chacun des Japonais. L'individualisme européen, je dois le dire, je ne m'y suis jamais fait. La meilleure chose en France ? Le climat ! Mais si je rêve de Japon en France, j'ai tendance à rêver de France au Japon. On n'est jamais satisfait.

ÉVOLUER ?

Est-ce que j'ai évolué ou pas ? J'ai quitté Nanbu Yoshinao après dix ans de travail auprès de lui parce que nos conceptions de karaté ne correspondaient plus. Les choses se sont faites naturellement et j'ai quitté son club dans le XVII^e à Paris pour continuer seul. Assez vite, j'ai eu le sentiment que je ne progressais plus. Je voyais de moins en moins de décalage avec mes meilleurs élèves et je ne savais pas comment faire pour les amener plus haut. Je travaillais, mais je n'avais pas le niveau au-dessus. Quelque chose manquait. Il fallait chercher. J'ai commencé à faire des voyages au Japon et j'ai fini par trouver Monsieur Kusano, à Shiga, près de Kyoto. J'ai vu sa façon de travailler et j'ai senti que ce serait lui qui me ferait avancer. Il m'a montré des techniques que je ne connaissais pas, des petites choses que je n'avais pas. Ce qui me manquait alors – j'étais 5^e dan – c'était le mélange de vitesse et de précision à un niveau supérieur. L'utilisation parfaite du corps selon les principes anatomiques, pour faire plus simple, plus juste, pour utiliser encore mieux le poids du corps, ce qui est particulièrement utile aux petits gabarits.

LES RYTHMES DU SHITO-RYU

Mabuni Kenwa avait travaillé avec les deux hommes les plus influents du Shuri-Te, qui a donné le Shotokan et du Naha-Te, qui a donné le Goju-Ryu, Anko Itosu et Kanryo Higashionna. À Naha, on cherchait plutôt la puissance, à Shuri, la vivacité. Il y a deux influences techniques distinctes au cœur du Shito-Ryu et une soixantaine de katas à travailler ! Un des intérêts majeurs de ce style, c'est la variété des rythmes. Ils sont tous là, comme en musique. Le karaté n'est pas monotone. En compétition, forcément, on a tendance à privilégier la vitesse, même en kata. C'est bien joli la vitesse, mais pour la moitié des techniques du karaté, on n'a pas besoin de cette vélocité. Le kata est conçu pour que le corps s'imprègne des mouvements et de la coordination spécifique de nos techniques. Vite, c'est bien, mais trop vite, le mouvement est perdu. Même en terme d'efficacité, il y a des techniques

qu'il ne faut pas faire plus vite que la musique. Et puis il y a le corps. Il faut éviter les traumatismes aux genoux, aux coudes. Le rythme essentiel du karaté, c'est qu'il doit être pratiqué le plus longtemps possible.

VIVRE DU KARATÉ, FAIRE VIVRE LE KARATÉ

Le karaté, c'est ma vie. Les choses sont simples. Je n'ai fait que cela depuis ma prime jeunesse et je ne peux pas m'imaginer sans. Le karaté me fait vivre heureux et va me faire vivre longtemps je l'espère. C'est aussi pour cela que je dois préserver mon corps. Si je ne peux plus bouger et faire du karaté, ma vie est finie. À 63 ans, bientôt 64, je me dis que j'ai encore vingt ans devant moi pour continuer à pratiquer. Réfléchir à la forme, c'est réfléchir à l'utilisation du corps, du corps qu'on a. Il faut accepter son corps du moment, mais cela ne veut pas dire qu'on doit abdiquer, faire moins fort, au contraire. Quand on accepte son corps, on peut améliorer son karaté. Comment trouver la vitesse et la précision quand les déplacements sont moins vifs qu'à 20 ans ? Cela incite à mieux comprendre les principes, à mieux observer l'autre. Quand on repère des signes sur lui, une légère crispation de la bouche dans l'attaque par exemple, on peut anticiper. L'anticipation, c'est la vraie vitesse. J'espère enseigner jusqu'à 80 ans ! La question importante n'est pas « est-ce que je vis par le karaté », mais « est-ce que le karaté vit à travers moi ? » Je ne sais pas. Je suis juste un petit professeur.

LE KARATÉ, ÇA SERT À QUOI ?

Le karaté, c'est surtout de la relation. Celle qu'on tisse avec le partenaire est plus forte qu'une relation « normale ». On travaille ensemble physiquement, on est lié mentalement. Le partenaire face à moi, je peux le vaincre, mais jamais tout le temps. Il est une leçon permanente. Travailler un geste avec un partenaire, c'est surtout un travail sur soi que l'on fait ensemble, l'un par l'autre. C'est moi que j'améliore à travers lui, et lui qui s'améliore à travers moi. La technique n'est pas l'essentiel. C'est l'effort qu'il faut faire mentalement, mais aussi moralement qui est le plus important. Et c'est la vie de tous les jours, la société qui est l'espace dans lequel on se réalise comme karatéka, pas le dojo. Le travail technique a comme objectif final d'élever le mental et la dimension morale est le but à atteindre. On joue au foot ou au basket, le karaté cela se pratique. Le Français est clair à ce niveau.

CHAMPION D'UN JOUR OU DE TOUS LES JOURS

C'est une excellente façon de mobiliser les énergies de sa jeunesse, de se fixer des objectifs élevés et de s'imposer un entraînement rigoureux. C'est à la fois important et satisfaisant. Mon ami Giovanni [Giovanni Tramontini, DTN adjoint de la FFKaraté et champion du monde ipponshobu en 1990, NDLR] me dit souvent qu'il a été le champion du monde d'un jour. Moi je me dis que ce jour-là, il fallait l'être. Chapeau. Des années de travail au service d'un seul jour de réussite. Mais il est intéressant de s'interroger sur la rigueur de son karaté sans cet objectif. Parfois, les compétiteurs ne savent pas le faire. L'enjeu c'est d'être meilleur demain par rapport à aujourd'hui. Il faut veiller à ce que la compétition ne te masque pas l'objectif fondamental d'amélioration au quotidien.



LE PORTRAIT DE MON PÈRE

J'ai au mur un beau portrait de mon père et quand je le regarde, à chaque fois j'ai l'impression qu'il va m'engueuler. Mais il m'aide aussi à me souvenir de son exemple et des messages qu'il inspirait : être positif, essayer de s'améliorer toujours par le travail, être content de sa vie. Je ne sais pas où je suis arrivé par le karaté, mais je ne suis plus l'enfant que j'étais et je ne vois plus les autres de la même façon. Ce sont eux qui vous apprennent à grandir.

REVENIR AUX SOURCES

Le style de ton karaté, c'est très important au départ. Quand on n'est petit, on ne connaît rien et on a besoin d'un foyer protecteur. En karaté, ton style, c'est ta maison. Pour moi, cela n'a plus beaucoup de sens aujourd'hui et je me suis éloigné du pur Shito-Ryu. Je reviens à mes origines, je travaille d'autres distances, je retrouve mes sources, la saisie du judo notamment. Je suis né avec mon physique et je cherche toujours des solutions. Faire voler les gros quand on est petit, c'est quand même une belle satisfaction. Mais un corps à corps, cela peut-être aussi l'occasion d'un coup de coude, d'une clé. Un retour vers l'esprit de ma famille ? Peut-être, je n'y ai pas réfléchi, mais c'est sans doute vrai. Les premiers pas, les premières empreintes sont essentielles.

SHU-HA-RI

Je ne suis pas fan du grade. Idéalement, il devrait suivre notre démarche d'approfondissement, l'effort constant que l'on fait au quotidien. Ils sont utiles pour inciter au travail. Ils peuvent être nuisibles si on commence à aller les chercher pour eux-mêmes. On se sépare alors de la voie du karaté. Comme on le sait, nous exprimons cette voie au Japon par l'expression Shu-Ha-Ri. Shu c'est l'idée de « garder ». C'est la période où il faut suivre le maître et le style sans faille ni distance. Ha, c'est « déchirer ». C'est le moment de s'interroger sur ce que l'on sait. Est-ce que c'est bon pour moi ou pas ? Ri, c'est « séparer ». L'obligation du départ, de la solitude et de l'autonomie. Le temps de voler de ses propres ailes. C'est ce que je dois faire. Où j'en suis ? Au milieu ? Au début je dirais.

ANCIEN MONDE

L'efficacité ? Je ne sais pas trop ce que cela veut dire dans un monde comme le nôtre. Être bien coordonné et en phase avec sa respiration, c'est ce qui donne de la puissance et peut-être du pouvoir. Mais, l'efficacité, c'est sans doute la connaissance de soi et des autres, aussi bien dans un combat que dans la vie. Il faut savoir étudier l'homme. J'aime l'histoire de la France, j'aime ma culture. Mais ce ne sont pas les livres et les récits qui comptent. Je veux comprendre l'homme. Chez moi, j'ai mon coin japonais, pour me retrouver avec moi-même, et aussi pour offrir une part de moi, de mon monde à ceux qui viennent me voir. C'est ma petite nostalgie japonaise. Si j'ai une sorte de fierté, c'est peut-être d'être resté Japonais. Je veux dire par là que je suis toujours fidèle à un système de valeurs. J'aurais aimé vivre au XVII^e siècle au Japon, dans un monde guerrier et libre, où tout était à faire. Je ne suis pas passionné par ce monde-ci et ce qu'il met en avant. Au fond de moi, je suis un homme de l'ancien monde. 🏯