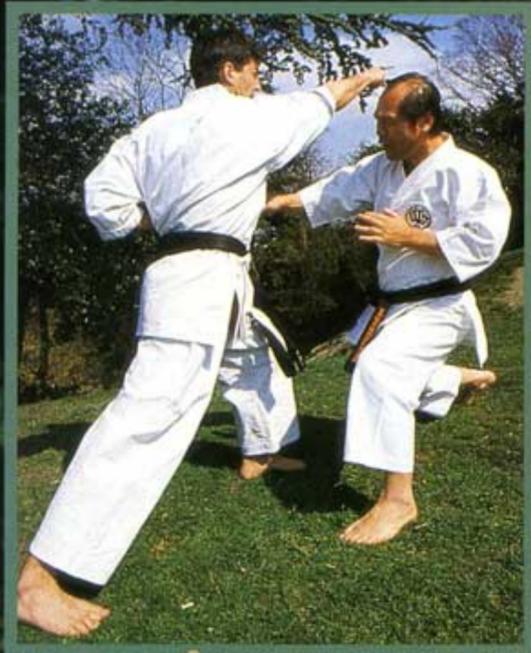




# LA VOIE EFFICACE

Seinosuke Mitsuya sensei, 50 ans, 7ème dan de l'école Hayashi Ha Shito-ryu est l'instructeur en chef de cette école pour l'Europe. Ce grand karatéka affiche un calme plein de courtoisie, mais l'humour a sa place dans sa conversation. On retiendra cependant de l'interview qu'il a accordée à Arts et Combats, la précision des conceptions qu'il développe, tant sur l'aspect technique que sur la dimension plus profonde de la pratique du Karaté Hayashi-Ha Shito-ryu.



Dans l'approche du combat propre au Karaté, les notions de distance et d'angle sont décisives, comme le démontrent ici les maîtres Mitsuya et Ortéga.



é dans la ville d'Osaka en 1946, Mitsuya sensei débute sa carrière de Budoka avec le Judo, qu'il ne délaissera pour le Karaté qu'à l'âge de 18 ans. Il fut formé sous l'égide des sensei Shogo Runiba et Teruo Hayashi, au sein de

l'école Seishinkai. C'est volontier, et parfois avec une tranquille et désarmante assurance qu'il aborde les aspects les plus techniques, sans craindre d'exposer des vues à l'encontre de certaines idées communément reçues.

Arts et Combats : Quelles sont les origines du Shito-ryu et du Hayashi-Ha Shito-ryu ?

Mitsuya Seinosuke : Kenwa Mabuni étudia d'abord auprès de Itosu Anko sensei, puis de Higaonna sensei. Il fit une synthèse des connaissances ainsi acquises, en leur adjoignant des éléments plus anciens, issus de la transmission secrète du Karaté, assurée jusqu'alors au sein des familles. Soke Hayashi a quant à lui effectué des recherches pendant près de dix ans à Okinawa même.

A.& C. : Existe-t-il un kata plus fondamental que les autres ?

Mitsuya Seinosuke : Il n'y en pas, dans la mesure où tous les kata ont une valeur propre. On retient cependant de façon traditionnelle pour l'école Shito, Bassai-dai en tant que

base incontournable et Seenchin, comme un kata avancé spécifique.

A.& C.: Comment devenir efficace dans les techniques d'atemi ? Mitsuya Seinosuke : L'efficacité dépend de deux facteurs : la distance et l'angle. La force employée doit être limitée au strict nécessaire ; on vise, en effet, les points les plus vulnérables du corps de l'adversaire. En ce qui concerne la distance elle doit être juste : courte mais pas trop. L'angle suivant lequel on percute l'adversaire est aussi très important. En combat réel,

l'emploi des techniques est très délicat, mais comme en boxe où les uppercuts sont particulièrement efficaces lorsqu'on est en corps à corps, on augmente sa capacité offensive à mesure du risque que l'on prend...

A.& C. : En ce qui concerne l'attaque des points vitaux...

Mitsuya Seinosuke: Très globalement ceux-ci se répartissent sur la ligne médiane du corps et dans les parties inférieures (côté des côtes, face interne de la cuisse...). Il faut veiller à bien protéger cette ligne centrale, et par le respect de conditions de vie naturelles, conserver une bonne santé.

A.& C.: On associe volontiers au Karaté le travail de l'énergie et de la spiritualité.

Mitsuya Seinosuke : Le premier pas, comme le repère ultime dans ce domaine, est le développement du regard du pratiquant : c'est par là que l'on peut mesurer la concentration et le sérieux du karatéka.

A.& C.: Mais

comment orienter le mental dans la pratique, sensei ? Quel type de pensée faut-il mobiliser ?

Mitsuya Seinosuke : Aucun ; une fois que l'on est impliqué dans le combat, avec une ferme décision, il faut stopper la pensée et simplement combattre. Au contraire, si "je pense" à ce moment, un adversaire perspicace risque de deviner mes intentions et de pouvoir anticiper. La seule alternative est donc de plonger dans le combat, sans peur, sans émotions. Dans ce cas, la qualité du regard du karatéka lui permettra de s'adapter à la situation, avec tous les facteurs qu'elle comporte.

A.& C.: Quelle place accorde-t-on à l'étude des armes

en Shito-ryu ? Mitsuya Seinosuke: Tout d'abord il faut remarquer que les armes traditionnelles du Kobudo, le bô, le tonfa, le sai sont toujours lourdes. Elles concourent à bâtir le corps du Karatéka, en jouant un rôle de musculation spécifique. De plus, la pratique des armes implique nécessairement le développement de la précision du geste et surtout du contrôle.

A.& C.: Le Karaté permet-il l'approche du combat réel ?

Mitsuya Seinosuke : L'utilisation de protections entraîne forcément une modification de la technique et de la stratégie ; on a, ainsi "couvert", tendance à privilégier

l'attaque. A l'inverse, sans protection l'attitude naturelle est de se défendre, de se protéger. On utilise les protections en compétition aussi bien au Japon que dans le reste du monde et ce en toute logique. Seulement le karatéka se doit de connaître le combat réel dans lequel le type de décision et d'initiative à prendre diffèrent complètement de ceux développés dans les compétitions sportives.

A.& C.: Dans ce cas pouvez-vous préciser, sensei, les critères de l'efficacité en combat ?

Mitsuya Seinosuke : sachant que l'on vise les points les plus vulnérables,

l'efficacité du karaté est indiscutable. Evidemment, et pour cette raison même, cette dimension demeure absente de la compétition. Dans ce contexte de sport-spectacle, l'ampleur des mouvements, leur aspect démonstratif ou esthétique finissent par prendre une importance exagérée. Les mouvements efficaces sont à rechercher dans les kata traditionnels, qui privilégient la notion d'économie de mouvement. Il faut dire aussi qu'en compétition, pour reprendre ce que nous disions tout à l'heure à propos de la distance, les adversaires doivent être suffisamment éloignés l'un de l'autre pour permettre la "lisibilité" de la rencontre.

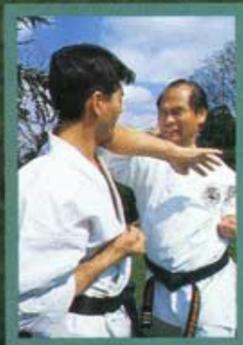
A.& C.: A l'origine, le Karaté

se confond avec un art de self-défense qu'en est-il aujourd'hui ?

Mitsuya Seinosuke : Fondamentalement, l'art du Karaté reste le même. Le type de vigilance qu'il permet de développer s'applique aux situations de la vie quotidienne : comme par exemple l'acuité de vision et les réflexes dont le piéton doit faire preuve lorsqu'il est pris au milieu de la circulation automobile. D'autre part le combat pour la vie se mène aussi sur le front de la santé, pour la longévité de l'être humain en particulier.

A.& C.: Si vous deviez orienter un jeune vers un art de défense aujourd'hui, lequel choisiriez-vous ?

Mitsuya Seinosuke: Le Karaté, de toute évidence ! Le Judo a de grandes qualités, des atouts évidents en corps à corps. Mais il peut s'avérer limité face à plusieurs adversaires. Il en va de même du Jiu-Jitsu. Le Karaté présente à mon



## HAYASHI TERUO, L'ÉCOLE DU CŒUR

Né dans l'ancienne capitale du Japon, Nara, en 1924, Teruo Hayashi se forgea une solide base martiale à l'école du Judo, dans laquelle il obtint de brillants résultats : débutant à 14 ans, il fut 3ème dan à 18 ! Mais un an plus tard le coup de foudre éprouvé pour le Karaté l'amena à s'investir à fond dans cette discipline. Il étudia, entre autres, auprès de sensei Kosei Kuniba, dont le dojo Seishinkan était un centre réputé pour le Karaté depuis 1935, accueillant aussi l'enseignement des maîtres Choki Motobu (disparu en 1940) et Kenwa Mabuni qui ne possédaient pas alors de dojo en propre. Le Seishinkan devint le Seishinkai en 1947 et Teruo Hayashi sensei en fut nommé président en 1959. L'année précédente fut fondée la Japan Karatedo Rengokai, d'abord Secrétaire Général, il en devint le Vice-

Président, recevant le grade de 9ème dan. Depuis Avril 1969 il a exercé la fonction de directeur exécutif de la JKF, dont le 8ème dan lui fut décerné en 1979. C'est en 1971 qu'il fonda la Japan Karatedo Hayashi-ha Shitoryukai, dont il est à la fois président et Soke. Dans la lignée des grands chercheurs que furent les maîtres du Shito-ryu, il effectua de fréquents séjours à Okinawa, pratiquant le Shorin-ryu (Matsumura) avec sensei Nagamine, le Goju-ryu avec sensei Higa Seko, le Shorin-ryu (Kobayashi) avec sensei Higa Kuchoko, le Karaté et le Kobudo avec sensei Soken Hoan et sensei Nakaima Kenko. Ce dernier l'autorisa à fonder l'Okinawa Kobudo Kenshinryu, dont le nom rend d'ailleurs hommage à son école Ruy-ryu (autre lecture d'un même idéogramme, en japonais, "Kenshin" signifie "cœur").

sens, l'éventail technique le plus large.

A.& C.: A ce propos sensei, pouvez-vous préciser le lien entre les techniques de poing et de pied, où vont vos préférences ?

Mitsuya Seinosuke : Le rapport de puissance est évident entre ces deux catégories de techniques : les unes sont développées à partir des épaules, et les autres à partir des hanches. Cependant, si les coups de pied peuvent être plus dévastateurs, leur champ d'application naturel demeure la zone comprise sous la ceinture. Les techniques appliquées au-delà poursuivent une dangereuse apparence ou la simple démonstration, plutôt que l'efficacité. Toutefois j'affectionnerais plutôt les techniques de bras, en ce qu'elles impliquent plus de sensibilité, de finesse et de rapidité. On les dirige plus aisément, même si, de par "l'éloignement" dans le champ visuel, on peut se laisser surprendre par une technique de jambe. La main étant plus sensible et plus habile, et dans l'alignement des épaules et du regard, la précision des techniques de main est une grande force.

Propos recueillis par  
Patrick Lepage

Renseignements:  
Dôjô Énergie:  
Tel: 42 85 45 05

