

Fondateur du Nanbudo, la voie de l'énergie

YOSHINAO NANBU

« UTILISER LA FORCE DE L'AUTRE »

Yoshinao Nanbu est une légende vivante du Budo. Descendant d'une famille renommée de Budoka, il arriva en France en 1964 comme champion du Japon de Karaté. Grand frère des Valera, Setrouk et consorts, Nanbu créa le Sankukai en 1972 avant de développer la grande œuvre de sa vie : le Nanbudo, aujourd'hui présent dans plus de 40 pays. Le Doshu Soke aborde les fondements de la voie de l'énergie.

Propos recueillis par Ludovic Mauchien > Photos : Johann Vayriot



Nanbu ne pouvait que devenir un « grand maître » des Arts Martiaux.

Ceinture noire à 16 ans, il fut le premier combattant japonais à s'installer en France, en 1964. Redoutable Karatéka, il stoppa rapidement la compétition pour la réflexion. L'élève surdoué de M^e Tani, 9^e dan de Karaté Shito-ryu et fondateur du Shukokai, ne manquait ni d'idées, ni d'ambition.

En 1972, il crée le Sankukai, une école dérivée du Karaté Shito-ryu. C'est la première étape. Il poursuivra sa réflexion et ses recherches pour lancer le Nanbudo en 1978.

Peut-on considérer le Nanbudo comme du Karaté ?

Oui dans le sens où l'on pratique les percussions pieds-poings, le Karaté étant l'art de la main vide. On frappe cependant différemment. Par

exemple, dans ma façon de m'exprimer, j'utilise beaucoup le talon lors des frappes afin d'optimiser la puissance du coup. Mais autant le Sankukai, que j'avais créé en 1972, était une évolution du Karaté Shukokai, autant le Nanbudo est une réflexion personnelle dans laquelle je n'applique pas forcément les principes du Karaté.

Lesquels notamment ?

Il y a quarante ans, je combattais selon le principe de l'esquive-blocage-contre-attaque et l'idée était, dans beaucoup de méthodes, de fermer le corps. Je fais aujourd'hui tout le contraire (rire). J'ouvre le corps en écartant les bras et, ainsi, je peux utiliser mes deux mains. Les bras ouverts, l'équilibre est meilleur.

Les coups de pied sont donc plus faciles à donner. Les gestes sont amples et la logique, en Nanbudo, est celle-ci du Tai Sabaki (défense-attaque simultanée). On ne peut pas non plus toujours esquiver. A un moment, il faut bien attaquer.

Votre garde est souvent en mains ouvertes. Pourquoi ?

On ferme le poing au moment de l'impact. Si on le ferme avant, on perd de la puissance. Cela correspond au principe de la décontraction puis de la contraction musculaire au moment de la frappe. De plus, avec les mains ouvertes, la disponibilité est maximale. On peut aussi bien choisir une saisie ou une percussion.

« LES BRAS OUVERTS, L'ÉQUILIBRE EST MEILLEUR »

Vous n'êtes pas très favorable aux blocages, visiblement...

L'idée est d'utiliser la force de l'autre plutôt que de la contrer et de ne pas opposer la force à la force. Le blocage en Nanbudo est dans la logique de l'esquive notamment par l'utilisation du cercle, comme en Boxe avec les crochets. On effectue une poussée de mains pour changer la direction de la frappe de l'autre. On doit être capable de pouvoir aller dans toutes les directions. En Nanbudo, on en développe huit (Happo). De même, une attaque donnée de façon circulaire s'avère beaucoup plus puissante.

Utilisez-vous le mouvement de hanche pour frapper ?

Oui, mais ce n'est pas le mouvement du poing qui entraîne celui de la hanche. C'est tout l'inverse. Je me souviens, quand je travaillais au Makiwara, où quand j'ai découvert le « double twist » (double mouvement de hanche) à la fin des années 60, on frappait de manière linéaire, droit devant nous. Il n'y avait aucune notion d'esquive. Comment faire alors ? Bloquer ? Au bout d'un moment, vous êtes obligés de reculer, en cas d'attaques répétées. Ce n'est donc pas suffisamment efficace. Il fallait trouver autre chose.

Pour l'occasion, Yoshinao Nanbu a ressorti de ses tiroirs ses vieux cahiers patinés par le temps. Certains ont plus de trente ans. Les pages sont jaunies mais le trait des idéogrammes calligraphiés est toujours aussi fin. Ces cahiers recèlent des trésors. Ils contiennent les fondements d'un art martial dont les pratiquants se comptent par milliers à travers le monde, le Nanbudo. Ces écrits, s'ils étaient rassemblés, constitueraient une fabuleuse thèse sur l'essence et la finalité des Arts Martiaux.

Avec un arrière grand-père Yokozuna (titre le plus prestigieux en Sumo), un oncle 9^e dan de Judo, M^e Togashi et un autre, maître en Kendo, un père 5^e dan de Judo et une mère experte en Naginata, Yoshinao



**PRESENT
A BERCY**

**LE SAMEDI
28 MARS**

**EN
QUELQUES
DATES**

- ▶ 1943 Il naît le 13 février à Kobe (Japon)
- ▶ 1948 Commence le Judo
- ▶ 1956 Débute le Kendo, le Bo, le Iaido et le Karaté Shito-ryu
- ▶ 1959 Obtient sa ceinture noire
- ▶ 1963 Devient champion du Japon (Karaté)
- ▶ 1964 Arrive en France, chez Henry Plée
- ▶ 1972 Crée le Sankukai
- ▶ 1978 Lance le Nanbudo
- ▶ 2008 Le Nanbudo est présent dans 40 pays



① Yoshinao Nanbu était un Karatéka génial et craint au Japon avant de venir en France.

② Le Doshu en position initiale d'un Kata énergétique du Nanbudo.



« ESQUIVE ET ATTAQUE SIMULTANÉES »

Vous êtes-vous inspirés de l'Aïkido pour développer les projections dans le Nanbudo ?

Bien sûr, car j'ai fait de l'Aïkido. On ne peut pas bâtir sans fondement. Ce serait comme un château sans fondation. Il faut tout regarder dans les Arts Martiaux et voir ce qui marche et ne marche pas. On doit connaître les techniques de nos ancêtres pour développer notre pratique.

Le Sankukai était-il une étape vers le Nanbudo ?

Le Sankukai utilisait le principe du « double twist », que j'avais découvert au Japon en 1967, avec Valera, Setrouk et quelques autres. On esquivaient puis on contre-attaquait. En Nanbudo, l'esquive et l'attaque sont simultanées. Au contraire du Karaté et du Sankukai, j'utilise mes deux mains en même temps. Quand l'adversaire arrive, je suis déjà en train de frapper tout en emmenant son poing ou son pied vers l'extérieur avec mon autre main.

Développer une école est un long et parfois fastidieux travail. Quelles sont vos motivations ?

Depuis l'âge de 16-17 ans, j'ai toujours eu l'envie de devenir professeur d'arts martiaux. J'ai toujours aimé construire. Et puis, je n'ai jamais considéré l'art martial comme un moyen de frapper ou de dominer l'autre. C'est la raison pour laquelle j'ai arrêté la compétition très rapidement. Il faut dire que je gagnais tout (rire). Je préfère largement partager et apprendre. Le bonheur vient avec la sérénité.

Vous êtes tout de même dans une approche radicalement différente de celle où vous étiez il y a quarante ans...

J'ai connu une cassure dans ma vie, au milieu des années 70, à la fin du Sankukai. Mes élèves n'ont pas

voulu me suivre. Ils ont cassé. Cela m'a beaucoup meurtri. J'ai été tellement déçu par les hommes que je me suis mis à chercher une nouvelle méthode qui serait plus efficace pour développer l'harmonie et le bonheur. Je suis parti habiter au cap d'Ail (près de Monaco) et je me suis rapproché de la nature.

« LES KATAS SONT LE FRUIT DE 30 ANS DE RÉFLEXION »

Quelles conclusions en avez-vous tirées ?

L'homme et la terre, c'est la même chose. Rien n'est un hasard. Tous les éléments sont présents mais il faut les trouver. J'ai passé des jours à observer le mouvement dans la nature. Et je continue. J'ai toujours des carnets de notes avec moi.

Les Katas que j'ai créés continuent à évoluer. Ils sont le fruit de plus de 30 ans de réflexion et je teste tout moi-même. Je les ai composés en écoutant la mer. La respiration, c'est la même logique que la vague. Les Kata, tels qu'ils sont conçus, influent sur le fonctionnement des pensées et sur l'aspect physique.

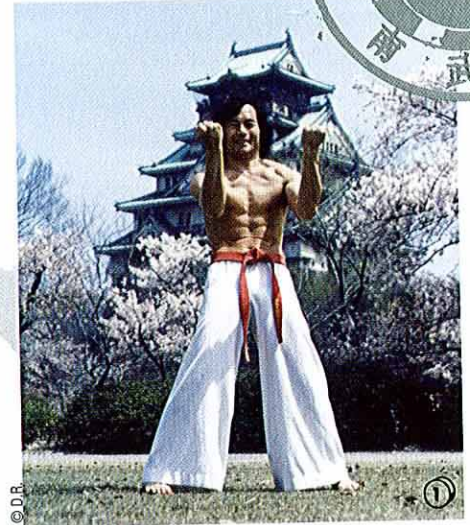
A travers quels principes ?

Cela va peut-être paraître obscur car il faut du temps pour bien comprendre. Mais, disons que le travail du Nanbudo est organisé autour de sept forces (voir encadré), toutes interdépendantes et qui se nourrissent les unes des autres. Elles sont reliées aux trois principes du Nanbudo, car chacune des forces peut être appliquée avec force, courage, conviction... et inversement.

Tous les exercices, que ce soit les Kata, les Randori (il en existe désormais une centaine) sont pensés pour parvenir à associer toutes ces forces, à harmoniser les énergies du corps, de l'esprit et de l'action, qui sont régis par trois principes.

Lesquels ?

La force (Chikara Da) correspond au corps, le courage



« TROIS PRINCIPES, SEPT FORCES »

(Yuki Da) à l'esprit et la conviction (Shinnen Da) à l'action. Ces trois principes sont optimisés quand les sept forces sont maîtrisées. Dans le Nanbudo, tout est construit en sept. Il existe sept Kata internes (Yin) ou énergétiques (qui mobilisent les énergies au niveau des méridiens), chacun influant sur deux méridiens, qui sont appelés Nanbu Keiraku Taiso. Le Nanbudo est aussi constitué de Kata externes (Yang), appelés Nanbu Kata (au nombre de cinq), de Kata supérieurs, et aussi de Katas dits de base, les Shihotai (au nombre de 7) et Taikyoku (5).

Pour conclure, avez-vous envie de rajouter quelque chose ?

Ne jamais oublier qu'on ne vit qu'une fois. Le but de la vie, ce n'est pas l'argent mais la santé. On doit s'entraîner régulièrement pour être prêt physiquement. Il est intéressant de se fixer un plan de vie, un objectif. On doit travailler en complémentarité avec les autres, pas en concurrence.

Voir contact p.97

Merci au SIK Paris pour les photos



① Yoshinao Nanbu au début des années 70.

② Yoshinao Nanbu, ici avec l'un de ses élèves, Gabriel David, 3^e dan, privilégie les frappes avec le talon.

LES SEPT FORCES DU NANBUDO

- 1 TAI RYOKU / LA FORCE PHYSIQUE
- 2 TAN RYOKU / LE COURAGE
- 3 HANDAN RYOKU / LE DISCERNEMENT
- 4 DANKO RYOKU / L'ACTION
- 5 SEI RYOKU / L'ÉNERGIE POSITIVE
- 6 NO RYOKU / L'HABILITÉ INTELLECTUELLE
- 7 SEIMEI RYOKU / LA FORCE VITALE