

Entretien avec Helen Nakano Sensei

Mené par Gabriele Gerbino le 14/4/23 avec une introduction de Claudio Zanoni Sensei, pour le compte du [KIRYOKU](#) de Turin, Italie



Photo Southern California Naginata Federation

Il y a des rencontres dans la vie qui vous apportent quelque chose de plus, qui pénètrent le cœur. C'est ce qui m'est arrivé avec Nakano Sensei, une rencontre que je n'oublierai jamais et une affection envers elle et son mari George qui me lie à eux d'une manière particulière.

Je me souviens qu'ils sont venus en Italie à Turin pour un séminaire de Naginata, je ne me souviens même plus de l'année, ils étaient invités chez nous et j'ai rencontré des gens formidables, deux personnes au grand cœur que j'ai prises en affection et que j'

aime beaucoup.

Sensei fantastique, femme fantastique, famille fantastique et son dévouement aux arts martiaux a été un autre exemple très important pour moi.

Je suis très heureux et ému qu'elle ait décidé de partager ces réflexions avec nous et répondu aux questions de Gabriele, je pense que c'est un autre grand témoignage de ce qu'est la volonté de pratiquer et d'enseigner.

Pour moi, le nom Nakano a beaucoup d'implications importantes, y compris pour le laido, et le simple fait d'écrire ce nom me procure des émotions difficiles à décrire, c'est pourquoi je conclurai par une phrase américaine :

I love you Sensei

Claudio Zanoni

Pouvez-vous nous dire quand vous avez commencé à pratiquer le Budo ? Qu'est-ce qui vous a motivé à commencer à pratiquer ?

En novembre 1966, je me suis rendue au Japon avec mon mari George qui était membre de l'équipe de Kendo des États-Unis pour les 2e championnats du monde de Kendo qui se sont tenus à Okinawa. J'y suis allée en tant que spectatrice et j'avais prévu de prendre des photos des événements et des entraînements.

La première fois que j'ai vu le Naginata, c'était au tournoi amical de Kendo qui s'est tenu au Budokan à Tokyo. C'était une démonstration de Kendo vs. Naginata appelé Isshujiai. C'était excitant à regarder ! Alors que j'étais au château d'Osaka pour prendre des photos des Keiko de Kendo, j'ai été approchée par plusieurs Sensei de Naginata. Ils m'ont convaincu que puisque le Kendo Keiko durerait beaucoup plus longtemps, je devrais essayer le Naginata. Ils m'ont habillé d'un Keikogi blanc et

d'un Hakama.

Je me souviens du commentaire qu'ils ont fait sur l'importance de bien attacher le Hakama pour garder le dos droit. Après avoir appris quelques mouvements de base, je me souviens d'avoir frappé plusieurs fois des « Men » (coup à la tête) et d'avoir ressenti une sensation exaltante sur un coup particulier. C'est à ce moment-là que tous les Sensei ont crié : « C'est ça ! ». A partir de ce moment j'ai été conquise. J'avais 27 ans.

Nous savons que vous avez étudié avec plusieurs professeurs, dont Chiyoko Tokunaga Sensei, Yoko Yamao Sensei, Sachiko Wada Sensei et Torao Mori Sensei. Quel était leur style d'enseignement ? Y a-t-il quelque chose de spécifique que vous pensez devoir à chacun d'entre eux ?

Mon premier cours de Naginata a eu lieu au château d'Osaka avec Tokunaga, Yamao et Wada Sensei. De retour en Californie, j'ai commencé à m'entraîner avec Mori Torao Sensei, un professeur de Kendo renommé. Comme il ne pratiquait que le Kendo et le Iaido (ainsi que l'escrime à l'épée et au fleuret), on ne s'entraînait au Naginata qu'à travers des livres et des vidéos.

Mori Sensei m'a appris tous mes Kihon ainsi que le Kendo et le Iaido. Le Sensei japonais de Naginata nous rendait visite chaque année pour nous entraîner, et je voyageais au Japon aussi souvent que possible pour continuer mon entraînement. C'était une période difficile car il n'y avait personne ici pour enseigner le Naginata. Malheureusement, Mori Sensei est mort très jeune en 1969. Au fil des ans, j'ai eu le privilège de pouvoir m'entraîner et d'apprendre de plusieurs Sensei japonais, dont beaucoup sont encore de bons amis aujourd'hui.

Comment s'est déroulé votre développement initial dans le Budo ? Avez-vous eu des modèles, des sources d'inspiration ou des objectifs qui vous ont poussé à continuer le Keiko et à progresser de plus en plus ?

C'est une question à laquelle il est difficile de répondre. Nous étions très peu nombreux aux États-Unis à apprendre le Naginata durant ces années. Certains d'entre nous essayaient de « faire croître » le Naginata.

Je peux dire que c'est l'amour pour cette magnifique forme d'art qui m'a permis de continuer. Je voulais aider à répandre le Naginata aux États-Unis. Je suis reconnaissante envers le Sensei japonais qui est venu nous enseigner. J'étais également reconnaissante envers ma famille qui m'a permis de me rendre au Japon un nombre incalculable de fois pour continuer à apprendre et à grandir dans le Naginata.



Comme il a été mentionné précédemment, outre le Naginata, vous avez également étudié le laido et le Kendo. Quelle est la relation entre ces différents arts ?

Si j'avais eu le temps, j'aurais étudié davantage le laido. Après le Naginata, c'est le laido que j'aimais le plus. Cependant, à l'époque, j'élevais deux jeunes enfants, ce qui me tenait occupée, en plus de mon emploi à temps partiel et de l'enseignement du Naginata trois fois par semaine. Le cœur/fondement de tous ces arts du Budo (Naginata, laido, Kendo) est le même. Ils suivent tous la philosophie du Budo (le processus de développement de soi et de pratique de l'étiquette, de l'autodiscipline, de l'honneur, du respect, du courage, de la compassion, de l'humilité).



Photo Rafu Shinpo - Bunka no Hi - 05/01/2013

sont une voie vers l'amélioration de soi-même, la construction du caractère, la gentillesse et la considération envers les autres. Du moins ce sont là mes pensées.

À votre avis, pourquoi devrait-on commencer à pratiquer le Naginata aujourd'hui ?

Commencer la pratique du Naginata à tout âge est bénéfique pour tous. Indépendamment de l'âge, on peut développer la conscience mentale, la force physique et l'agilité.

On sait que le système de grades du Naginata s'arrête au 5e Dan. C'est différent des autres Budo, tels que le laido ou le Kendo. Quelle est la raison de cette structure ?

Autant que je sache, avant la Seconde Guerre mondiale au Japon, le système de notation était très similaire à celui du Kendo, commençant par Kyu et remontant jusqu'à Hachidan Hanshi et même au-delà. Je peux me tromper à ce sujet, mais je crois que le système de notation du Naginata a changé après la réforme du Naginata au Japon vers 1955-56.

À cette époque, il a été développé un système de classement uniquement jusqu'au 5e Dan; puis, successivement, les titres de Renshi, Kyoshi et Hanshi. J'ai entendu dire que le Japon n'avait pas jugé nécessaire de continuer avec les grades après le 5e Dan. Actuellement, la durée minimale pour obtenir le titre de Kyoshi après Renshi est de 10 ans; de Kyoshi à Hanshi c'est d'au moins 20 ans.

À votre avis, quelle est la bonne attitude mentale à adopter pour progresser en Naginata et, plus généralement, en Budo ?

Quel est le but de l'apprentissage du Naginata, ou de tout autre art martial du Budo ? Si c'était pour devenir meilleur et plus fort que les autres, il vaudrait peut-être mieux pratiquer un sport. Au contraire, le Naginata et les autres arts du Budo

Vous jouez un rôle important dans le développement du Naginata au Japon et dans le reste du monde. Quelles sont, selon vous, les principales différences entre l'étude du Naginata et du Budo au Japon et en dehors ?



Les défis et les différences évidentes entre l'étude du Naginata et d'autres arts martiaux au Japon et dans un pays non-japonais sont l'attitude de la plupart des gens. À moins d'avoir grandi dans un foyer japonais typique, le Reigi (étiquette) n'a jamais joué un rôle majeur, à part les classiques « merci », « s'il vous plaît », « je vous en prie », etc... Dans presque tous les foyers japonais, un Reigi correct était absolument nécessaire. Il y a aussi les concepts de « Giri » et de « Honne ». Il est évident que le fait de pouvoir étudier au Japon est le summum de l'apprentissage et de la compréhension du Budo. Ensuite hors du Japon, nous essayons tous de faire de notre mieux.

Selon vous, quelle est la bonne recette pour une relation saine et authentique entre professeur et élève ?

Au cours des années où j'ai enseigné le Naginata, j'ai essayé de faire grandir mes élèves de haut grade pour qu'ils deviennent de bons

instructeurs pour l'avenir. Actuellement, ici en Californie du Sud, j'ai trois élèves 5e Dan, huit élèves 4e Dan, etc...

J'essaie de leur enseigner le Reigi, qui est selon moi l'élément essentiel du Naginata et de tous les arts martiaux. J'espère y être parvenue dans une large mesure. Certains/ beaucoup sont attirés par l'aspect sportif. Je veux qu'ils soient aussi humbles que talentueux. Je continue à faire de mon mieux pour leur inculquer cela. J'essaie d'avoir une relation ouverte avec mes « hauts gradés » afin de m'assurer que nous soyons tous sur la même longueur d'onde pour faciliter le développement du Naginata aux Etats-Unis. En ce qui concerne les élèves débutants et intermédiaires, j'essaie de les encourager continuellement dans leurs efforts.

En Europe, il arrive souvent qu'à un moment donné, de nombreuses personnes arrêtent de pratiquer le Budo, même après plusieurs années de pratique. Je ne sais pas si c'est la même chose aux États-Unis, mais les gens semblent avoir du mal à

continuer à pratiquer le Budo tout au long de leur vie. Selon vous, quels sont les principaux défis qui empêchent les gens de continuer à pratiquer le Budo ?

Quand je regarde en arrière, au fil des années, j'ai eu beaucoup d'élèves talentueux qui ont arrêté de pratiquer le Naginata pour diverses raisons. Certains ont dû arrêter à cause de problèmes de santé et de conditions physiques, de problèmes conjugaux, de problèmes relationnels, de déménagements, etc... Tous aimaient le Naginata et ont arrêté de pratiquer à cause de ces problèmes. Pour ceux qui avaient des problèmes relationnels, j'ai pu en ramener quelques-uns après qu'ils se soient suffisamment remis de leur perte.

Il y a des personnes et des groupes en Europe qui pensent que les compétitions sont superflues en Budo. Qu'en pensez-vous ? Comment les compétitions ont-elles influencé votre développement dans le Budo ?



Photo El Camino College The Union

Personnellement, je n'ai jamais voulu attirer l'attention sur mes performances. Dans mes jeunes années, on m'a demandé de participer à des compétitions (bien qu'au départ, il n'y ait pas eu de compétitions aux États-Unis) et je l'ai généralement fait sous la forme d'Issshujiai (Kendo contre Naginata) ou lors de démonstrations organisées pendant des tournois de Kendo.

Ma participation aux compétitions n'a pas duré longtemps. J'ai fait partie d'une équipe américaine de trois personnes en 1975 et en 1980, où nous avons participé à des compétitions au Japon, sur invitation. En 1978, on m'a demandé de faire une démonstration en Issshujiai avec un kendoka japonais qui s'est classé deuxième au championnat du monde de Kendo.

D'un autre côté, j'ai toujours aimé la pratique du « Kata », que je considérais comme une forme de développement personnel.

Personnellement, la compétition n'a donc pas eu grand-chose à voir avec mon développement dans le Naginata

En conclusion, quels sont vos objectifs et défis futurs ?

J'espère continuer à enseigner le Naginata dans mon Dojo et au Collège El Camino. Je suis honoré d'avoir eu l'opportunité de présenter le Naginata aux étudiants du Collège El Camino à partir de l'été 1997. C'est le seul cours de Naginata accrédité dans une université aux États-Unis.

Depuis lors, j'enseigne aux étudiants universitaires, sauf pendant la fermeture due au Covid-19 de mars 2020 à janvier 2023. J'ai obtenu l'autorisation d'enseigner le Naginata pour niveau intermédiaire, en même temps que le Naginata pour débutants, à l'automne 2023. J'ai hâte à continuer d'aider mes étudiants seniors qui sont

devenus instructeurs dans divers Dojo du sud de la Californie, du Nebraska et de l'Arizona.



Photo Southern California Naginata Federation

