

Les préceptes du karaté do

Les 20 préceptes de Gichin Funakoshi

C'est pour guider les élèves vers une meilleure perception à la fois spirituelle des arts martiaux et dans la vie de tous les jours que Gichin Funakoshi a élaboré les 20 préceptes du karaté.

- 1 - Karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuru na

N'oublie pas que le karaté commence et finit par le respect (salut)

- 2 - Karate ni sente nashi

En karaté il n'y a pas d'attaque (nécessité absolue de faire preuve de patience et de modération)

- 3 - Karate wa gi no tasuke

Le karaté est un complément de la justice

- 4 - Mazu jiko wo shire, shikashite ta wo shire

Apprends d'abord à te connaître puis ensuite connais les autres

- 5 - Gijutsu yori shinjustsu

L'esprit (le mental) prime sur la technique

- 6 - Kojoro wa hannata ni koto wo yosu

Libère ton esprit et garde le ouvert vers l'extérieur

- 7 - Wazawai wa ketei ni sho zu

La malchance provient de la négligence

- 8 - Dojo nomi no karate to omou na

Ne pense pas que le karaté est seulement au dojo

- 9 - Karate no jugyo wa issho de aru

L'entraînement et la formation au karaté dure la vie entière

- 10 - Arayuru mono wo karate kaseyo, soko ni muo-mi ari

Vois toutes les choses de la vie au travers du karaté. Si un pratiquant affronte chaque difficulté en ayant le sentiment que sa vie entière est en jeu, il réalisera l'étendue de ses ressources.

11 - Karate wa yu nogotoshi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru

Le karaté est comme l'eau bouillante qui redevient froide si tu ne lui apportes pas sans arrêt de la chaleur.

12 - Katzu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyo

Ne sois pas obsédé par la victoire, pense plutôt à ne pas perdre.

13 - Teki ni yotte tenka sevo

Change et ajuste ta position en fonction de ton adversaire.

14 - Ikusa wa kyo-jutsu no soju ikan ni ari

Dans le combat la stratégie réside à distinguer les ouvertures des points vulnérables. Le combattant doit éviter les points forts de son adversaires pour le frapper là où il est vulnérable.

15 - Hito no teashi wo ken to omoe

Considère les bras et les jambes de ton adversaire comme autant de lames tranchantes.

16 - Danshi mon wo izureba, hyakuman no teki ari

Dès qu'un homme passe la porte de sa maison c'est un million d'ennemis qui le guette.

17 - Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai

Le novice s'oblige à une posture d'attente, avec l'expérience il adoptera la posture naturelle

18 - Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono

La pratique du kata doit être faite correctement en recherchant la perfection, en respectant la forme des katas plutôt que l'esthétique.

19 - Chikara no kyojaku, tai no shinshuku, waza no kankyu wo wasureru na

N'oublie pas de moduler la puissance de la force, l'élasticité du corps et la vitesse relative des techniques. Ce principe s'applique aussi bien en kata qu'en combat

20 - Tsune ni shinen kufu sevo

Perfectionne toi sans arrêt. Le pratiquant ne doit jamais laisser son esprit s'égarer et doit être assidu. Penses-y tout le temps et suis ces préceptes au quotidien.