

Les Préceptes



-LES 20 PRÉCEPTES DU KARATÉ PAR GICHIN FUNAKOSHI (ANNÉES 30)

- 1. REI AU COMMENCEMENT, REI A LA FIN. LE KARATÉ COMMENCE ET SE TERMINE PAR LE SALUT.**
- 2. IL N'Y A PAS DE PREMIÈRE ATTAQUE EN KARATÉ. IL N'Y A PAS D'AVANTAGE À ATTAQUER LE PREMIER. EN KARATÉ, ON NE PREND PAS L'INITIATIVE DE L'ATTAQUE.**
- 3. LE KARATÉ MARTIAL EST HONNEUR ET COMPLÉMENT DE JUSTICE.**
- 4. SE CONNAÎTRE SOI-MÊME POUR CONNAÎTRE LES AUTRES.**
- 5. INTUITION PLUTÔT QUE SUPPLÉMENT TECHNIQUE. LA TECHNIQUE MENTALE EST PLUS IMPORTANTE QUE LA TECHNIQUE PHYSIQUE.**
- 6. L'ESPRIT DOIT RESTER DÉTACHÉ. L'IMPORTANT EST DE GARDER SON ESPRIT OUVERT SUR L'EXTERIEUR.**
- 7. L'INFORTUNE PROVIENT DE LA NÉGLIGENCE. L'INFORTUNE VIENT TOUJOURS DE NOTRE PROPRE FAIBLESSE. LE MALHEUR PROVIENT DE LA PARESSE.**
- 8. KARATÉ DANS TOUTE LA VIE. LE KARATÉ MARTIAL NE SE PRATIQUE PAS SEULEMENT AU DOJO. IL FAUT TRANSPORTER LES QUALITÉS ACQUISES PAR LE KARATÉ DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS.**
- 9. KARATÉ POUR TOUTE LA VIE. L'ENTRAÎNEMENT DOIT DURER TOUTE LA VIE.**

10. LES PROBLÈMES DU KARATÉ TROUVENT LEURS SOLUTIONS DANS LES EXEMPLES DE LA NATURE. VOIS TOUS LES PHÉNOMÈNES À TRAVERS LE KARATÉ ET TU TROUVERAS LA SUBTILITÉ.

11. LE KARATÉ EST COMME L'EAU. LE KARATÉ EST SEMBLABLE À L'EAU BOUILLANTE QUI COMMENCE À REFROIDIR DÈS QUE L'ON N'ENTRETIENT PLUS LE FEU.

12. NE PENSER NI À GAGNER, NI À PERDRE. NE JAMAIS CHERCHER À GAGNER ET NE JAMAIS ACCEPTER DE PERDRE. NE PAS PENSER À GAGNER MAIS PENSER À NE PAS PERDRE.

13. ADAPTER SON ATTITUDE À CELLE DE L'ENNEMI. EN COMBAT RÉEL, AGIR ET RÉAGIR EN FONCTION DES ADVERSAIRES.

14. LE KARATÉ EST MANŒUVRE ENTRE VRAI ET FAUX. L'ESSENTIEL EN COMBAT EST DE JOUER ENTRE LE FAUX ET LE VRAI.

15. TOUJOURS PENSER QUE BRAS ET JAMBES DE L'ADVERSAIRE SONT DES SABRES.

16. LORSQUE L'ON FRANCHIT UNE PORTE, DES MILLIONS D'ENNEMIS NOUS GUETTENT.

17. LA GARDE POUR LE DÉBUTANT, POSITION NATURELLE POUR LE GRADÉ. PRENDRE LA GARDE DE COMBAT LORSQUE L'ON EST UN DÉBUTANT. POUR L'EXPERT, TOUT PART DE LA POSITION NATURELLE.

18. KATA ET COMBAT RÉEL SONT DEUX CHOSES DIFFÉRENTES. IL FAUT EXÉCUTER CORRECTEMENT LES KATA MAIS CEUX-CI SONT DIFFÉRENTS DU COMBAT.

19. VARIER LES RYTHMES. NE PAS OUBLIER LES VARIATIONS DE LA FORCE, DE LA SOUPLESSE DU CORPS ET LE RYTHME DES TECHNIQUES.

20. RESTER TOUJOURS CRÉATIF. PENSER ET ÉLABORER TOUJOURS.