



# Le Karate plus qu'un sport, un art de vivre.

Bonjour amis Karateka et ceux qui veulent le devenir,

j'espère que votre année a bien débutée et que les buts que vous vous êtes fixés sont en train de se réaliser.

Cette nouvelle newsletter que je vous envoie, contient quelques idées sur le logo de notre club: Le Karate plus qu'un sport, un art de vivre. Je vous souhaite une bonne lecture.

Michel Dragone

L'art martial qu'est le Karate peut être vu comme un simple sport ou bien plus que cela. En s'intéressant à la philosophie et aux valeurs qui sont inhérentes au Karate, nous comprenons plus ou moins vite que nous pouvons appliquer ces mêmes valeurs dans la vie de tous les jours.

Ainsi les valeurs morales inculquées par les professeurs (sensei), apprennent au pratiquant le respect des adversaires sur et en dehors des tatami pour qu'il sache rester digne dans la victoire comme dans la défaite.

De même, grâce au code des ceintures de couleur, le pratiquant prend conscience de la hiérarchie établie et de sa propre progression.

Le Karate permet de se défouler tout en apprenant à canaliser son énergie. L'agressivité est alors transformée en une combativité contrôlée qui servira dans toutes les étapes de la vie. C'est aussi une façon de gagner confiance en soi et de développer son estime personnelle, tout en faisant disparaître ses peurs.

Pour l'enfant, l'importance du code moral du Karate et des valeurs des arts martiaux, lui permet d'avoir une appréhension réelle de ce qu'est l'autorité. Dans le dojo, le Maître est l'incarnation de la discipline et l'enfant s'oblige alors à adapter son comportement à l'existence du dojo. Par le rituel du salut notamment, l'enfant apprend les codes de conduite en société.

Michel Dragone

Vle Dan

Le but primaire de la pratique du Karate n'est pas de "vaincre", mais de s'exercer inlassablement pour forger et modeler son caractère. Devenir une personne meilleure pour ouvrir son coeur et son esprit à autrui. Rester humble lorsque je gagne et persévérant lorsque je perds. Ne pas laisser l'esprit se remplir de mauvaises intentions et toujours rester en harmonie avec soi-même et les autres. Ceci est la philosophie du Budo (art traditionnel japonais).

Le Karate est un patrimoine, une culture, un mode de comportement qui se transmet d'une génération à une autre. La force du Karate c'est d'être un concept: la voie de la main vide.

"Karate shugyo no wa issho de aru" : la pratique du Karate englobe toutes les facettes de la vie, on peut dire que c'est une règle de vie. Ces paroles de maître Gichin Funakoshi datent de 1956 mais je pense qu'elles sont encore d'actualité aujourd'hui. L'étude du Karate dure toute une vie. Le pratiquant qui répète inlassablement les mêmes techniques veut arriver à une perfection qu'il n'atteindra peut-être jamais...Le corps et l'esprit sont en harmonie totale, car ils dépendent l'un de l'autre. Lorsque le corps est actif, l'esprit est en paix et lorsque le corps est en paix, l'esprit est actif.

SHIN GI TAI traduit par ESPRIT TECHNIQUE CORPS. Ces trois aspects doivent être développés en harmonie. Si les résultats sur notre corps se font vite sentir après quelques années voir quelques mois de pratique, l'esprit lui, a plus de mal à s'approprier les règles de vie inculquées par le Karate. Ainsi on verra d'abord dans la pratique une façon de se garder en forme physiquement loin de penser qu'à l'arrivée il y a beaucoup plus. Pour cela votre coeur doit s'ouvrir et votre esprit se libérer des apprioris de la vie quotidienne.

Savoir se surpasser soi-même avant de surpasser les autres. Aujourd'hui je suis meilleur qu'hier mais demain je serai encore supérieur, et ceci dans tout ce que je fais. Un samourai passait sa vie au perfectionnement de lui-même. C'est un processus sans fin.

Celui qui a appris à ne pas renoncer lors des affrontements à l'entraînement et qui a forgé une force mentale à toute épreuve, ne renoncera pas non plus dans les situations plus délicates de la vie quotidienne. Les épreuves seront plus faciles à gérer et plus faciles à surmonter. Sans un esprit fort, on renoncera beaucoup plus vite, car on se sentira inférieure et pas à la hauteur du problème.

Ici le rôle du "sensei" est primordial qui, comme une bougie allumée, se consume pour illuminer la voie des autres.

Le Karate plus qu'un sport, un art de vivre.

Bien à vous,

Michel Dragone

Michel Dragone

Vle Dan