

Le karaté, un art martial... - 1/2

Cet article a pour but d'expliquer en quoi le karaté est un art martial, et pourquoi celui-ci nous permet-il de se contenir. Nous décrirons les différents thèmes que propose cet art martial, ainsi que l'histoire du karaté.

Je pense qu'il est bon de savoir pourquoi certaines personnes pratiquent cet art, et d'informer les autres que le karaté est loin d'être un outil violent, mais plutôt un outil qui permet de se maîtriser et de maîtriser les autres.

Tout d'abord, il faut savoir que le karaté le plus répandu est le karaté do, c'est celui-ci qui est le plus enseigné. Etudions cette forme de karaté.

L'histoire du karaté

Le Karaté Do est un art martial à la fois éducatif et vecteur de valeurs fondamentales telles la justice et la liberté, le droit et le devoir. Il enseigne le respect des règles et de l'adversaire et permet la maîtrise mentale et physique. Il exige un engagement authentique, un entraînement régulier, l'apprentissage de l'effort et de la persévérance. Il est d'abord humilité et courage, droiture et bonté, respect et contrôle de soi.

Les origines du karaté remontent à 520 ans avant J-C avec le moine Bouddhiste Bodhidharma (nom indien) ou Daru ma (nom japonais), d'abord qui, pour pallier les longues séances de méditations mettant le corps à rudes épreuves, mis au point une série d'exercices physiques destinés à fortifier le corps donnant naissance plus tard à la boxe chinoise, puis les paysans japonais, à l'époque féodale, n'ayant pas le droit de porter des armes, mirent au point des techniques utilisant des armes naturelles pour combattre les samouraïs. La naissance du karaté moderne, le Shotokan, fut créé par Gichin Funakoshi et modifié par son propre fils atteint de tuberculose utilisant cette discipline pour se renforcer. Karaté Do signifie "la voie de la main vide". Le suffixe Do, ajouté au terme Karaté, indique que l'art du combat à mains nues doit être entrepris avec une intention philosophique. Qu'est ce qu'une voie sinon l'application de certains principes à la conduite générale de l'individu !

L'enseignement de la discipline martiale ne consiste pas seulement à fournir des hommes à les pourvoir d'armes terribles, le Karaté Do est une discipline sportive, c'est vrai, mais c'est aussi une technique artistique et une voie philosophique. La discipline sportive forge le corps : tonicité musculaire, réflexes, souplesse, technique artistiques développe le sens esthétique et éveille en quelque sorte, l'artiste dans le guerrier, c'est à dire qu'elle conduit le karatéka à jouer de sa sensibilité pour interpréter, improviser, créer...

La voie philosophique implique le souci de vérité. Elle intègre l'homme tel qu'il est, avec ses qualités et ses défauts. La voir philosophique n'est pas une quête obsessionnelle, religieuse ou intellectuelle, c'est un chemin qui doit conduire chacun au meilleur de lui-même en toute simplicité, à défaut de côtoyer à chaque instant de notre pratique une vérité sublime.

Plus que de former des athlètes complets, ultra performants, redoutables, le Karaté Do a pour objectif essentiel, l'épanouissement de la personnalité, il développe conjointement des qualités martiales et humaines. Il a la particularité, par rapport à d'autres sports de combats, de penser l'individu dans sa totalité physique et psychique, de la rendre en charge "ici et maintenant" et aussi de prévoir comment l'assister demain lorsque ses capacités d'homme jeune auront décliné. Le Karaté Do nous aide à assumer les expériences difficiles, il met

Le karaté, un art martial... - 2/2

l'accent sur l'harmonisation du corps et de l'esprit à travers un entraînement rigoureux et régulier. Je viens ici de vous donner quelques réflexions, qui aideront, je l'espère celles et ceux qui en quête d'une certaine harmonie auront trouvé quelques réponses qui les guideront pour leur premier pas sur le chemin de mille lieux qui est un fabuleux voyage vers la réalisation de Soi.

Pendant le cours

Pendant le cours, on peut faire plusieurs choses :

- Kumite : c'est un combat entre deux personnes
- Kihons : on s'exerce à faire des techniques tout seul : blocages, coups de poing, coups de pied et postures de base
- Katas : ce sont des série de techniques pré arrangés simulant des situations de combats

A chaque trimestre, il y a un passage de ceinture, voici les différentes ceintures :

- Blanche (quand on démarre, on l'est déjà)
- Jaune
- Orange
- Verte
- Bleu
- Marron
- Noir (il y a plusieurs Dans)

Il peut y avoir des ceintures intermédiaire si on ne peut pas passer tout de suite la ceinture d'après (Jaune-Orange, Orange-Verte,...)