

Une journée d'entraînement traditionnel

Rares sont les clubs de karaté qui aujourd'hui proposent des cours traditionnels, l'engouement pour le sport et la compétition l'emportant sur le véritable art martial.

L'actualité et les bouleversements de notre société ont amené l'équipe dirigeante de l'association à proposer aux adhérents de tous niveaux, une journée d'entraînement de karaté traditionnel.

Le but, rappeler à ses adhérents les valeurs que véhicule, depuis l'origine, cet art martial : respect, honnêteté, loyauté, maîtrise de soi, humilité, persévérance mais aussi prendre soin de soi et vivre pleinement sa vie.

Laissant leur moi à la porte du dojo, les pratiquants, hormis les ceintures noires, ont remis une ceinture blanche. Au Japon, tout le monde est débutant jusqu'au 1er dan.

Dans un calme et un silence de rigueur, ce fut alors la mise en condition de l'esprit : le « mokuso ».



Les participants à la journée de karaté traditionnel. / Photo DDM

Durant vingt minutes, par le biais de pratiques utilisées en sophrologie, chacun prit conscience de sa présence dans le dojo, de ses capacités et de son énergie.

Traditionnellement, en karaté, le pratiquant doit se libérer de ses pensées égoïstes et mauvaises, car c'est seulement avec un esprit clair et une conscience pure qu'il peut comprendre ce

qu'il apprend. Mettre en éveil l'esprit est en effet tout aussi important que mettre en condition le corps.

L'échauffement du corps s'inspira des mouvements lents amenant progressivement l'élève à sa condition physique maximum, puis le cours débuta.

Points vitaux, techniques dangereuses ou anciennes furent développées durant trois heu-

res.

À l'issue de l'entraînement, force fut de constater que l'attention et la concentration particulièrement palpables ce jour-là, amenèrent les corps à un effort peu commun. Pour en témoigner les kimonos furent « trempés » et la motivation et l'adaptation des moins gradés surprirent le professeur et les ceintures noires. Sachant que rien n'est acquis définitivement, l'important est de progresser, chacun à son rythme, par rapport à soi et non pas par rapport aux autres et il convient de ne jamais perdre humilité et patience.

Au salut final, les karatékas récitèrent en chœur les vertus morales du « Dojokun » inspirées du code d'honneur des Samourais pour s'en imprégner et repartir vers son quotidien, enrichis de sens, de confiance et d'harmonie.

Contact : www.eaks47.net, tucolles@yahoo.fr ou 06 81 95 97 29