

# Les 20 préceptes du karaté do selon Gichin Funakoshi

---

- 1) « Ne jamais oublier que le karaté débute et s'achève par le respect (rei) ». Le respect envers l'enseignement, ses camarades et la vie est primordial.
- 2) « Ne jamais attaquer le premier ». Bloquer avec vigueur les attaques de l'ennemi développe patience et force d'âme.
- 3) « Le karaté encourage la droiture ». Soyez vrai envers vous-même et les autres.
- 4) « Commencez par vous connaître, ensuite apprenez à connaître les autres ». Selon maître Itosu : « Si vous vous connaissez et si vous connaissez votre adversaire, vous ne perdrez jamais ».
- 5) « L'art de l'esprit vient avant la technique ». C'est la personne qui réalise une technique et non l'inverse.
- 6) « Laissez votre esprit libre, ne le laissez pas se fixer ». Apprenez à contrôler votre esprit, ne le laissez pas se poser sur un objet. Dans le cas contraire, vous réduirez votre capacité de réaction.
- 7) « La malchance provient de la négligence ». Restez vigilant (zanchin). Beaucoup d'accidents de la vie proviennent d'un manque de précaution.
- 8) « La pratique du karaté ne se limite pas au dojo ». La pratique du karaté ne se limite pas à apprendre des techniques de combat, elle vise à forger le caractère et dure 24 heures par jour.
- 9) « L'apprentissage du karaté dure toute une vie ». Sur son lit de mort, Funakoshi continuait à répéter mentalement des katas et essayait de s'améliorer.
- 10) « Reliez votre vie quotidienne au karaté, la vérité sur l'art se trouve ici ». Le travail au dojo vous forge physiquement et mentalement. Cela peut aider à affronter la vie, ses joies et ses difficultés. A vous de trouver les multiples parallélismes entre la pratique du karaté et votre vie.
- 11) « Le karaté est comme l'eau chaude, si vous ne gardez pas la flamme, elle refroidit ». C'est la continuité dans la pratique qui permet de ne pas oublier et d'évoluer.

12) « Ne pensez pas à la victoire, mais réfléchissez à comment ne pas perdre ». La volonté de gagner à tout prix peut conduire à la destruction. Pensez à ne pas perdre suscite le bon sens et la prudence.

13) « Adaptez-vous à votre adversaire ». La technique doit être appliquée à la bonne personne et au moment opportun.

14) « Adoptez dans vos combats la stratégie de la nature ». Agissez de manière naturelle, analysez et adaptez-vous.

15) « Considérez vos mains et vos pieds comme des sabres ». Il ne s'agit pas seulement d'entraîner ses pieds et ses mains mais de prendre conscience de leurs terribles possibilités.

16) « Passez une porte comme si vous alliez vous trouver face à dix mille ennemis ». Restez toujours vigilant et ne considérez rien comme acquis. Ainsi avec l'âge par exemple, on découvre de nouveaux ennemis, de nouvelles difficultés.

17) « Le débutant apprend une posture, puis vient l'état naturel ». Répétez les postures pour enfin celles qui vous sembleront naturelles et adaptées à une situation.

18) « Travaillez correctement les katas. Le combat réel est une autre affaire ». Les katas développent des qualités indispensables comme la musculation, les réflexes, l'explosivité mais le combat réel exige d'autres choses.

19) « N'oubliez jamais quelles sont vos forces et vos faiblesses, quelles sont les limites de votre corps et quelles sont les qualités relatives de vos techniques ». Si vous vous connaissez, vous êtes sur le chemin de la victoire.

20) « Polissez continuellement votre esprit ». Polir suppose de se débarrasser du superficiel pour comprendre la nature des choses. Il s'agit aussi d'exercer son esprit et réfléchir à ce qui est nouveau (garder un esprit ouvert). L'objectif est d'être capable de s'adapter aux obstacles mentaux et physiques qui peuvent se présenter.