

LES VINGT PRECEPTES DU KARATÉ

Ô Sensei Funakoshi, afin de laisser une trace écrite et de guider les pratiquants dans leur quête d'une compréhension plus approfondie des aspects spirituels de la voie du karaté-dô, rédigea au soir de sa vie ce traité. Ces maximes succinctes qui s'inscrivent dans le cadre d'une tradition orale étaient originellement destinées à être complétées par des explications du Maître, dans son dōjō ou au hasard de cours particuliers que celui-ci dispensait à ses disciples. Les principes sont compacts, concis et tendent vers une nature profondément philosophique.

- 1 - N'oubliez pas que le karaté commence et s'achève dans le rei.*
- 2 - Il n'y a pas d'attaque dans le karaté.*
- 3 - Le karaté est au service de l'équité.*
- 4 - Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres.*
- 5 - Le mental prime sur la technique.*
- 6 - L'esprit doit être libre.*
- 7 - Calamité est fille de non-vigilance.*
- 8 - La pratique du karaté ne saurait se cantonner au seul dōjō.*
- 9 - Le karaté est la quête d'une vie entière.*
- 10 - La Voie du karaté se retrouve en toute chose, et c'est là le secret de sa beauté intrinsèque.*
- 11 - Pareil à l'eau en ébullition, le karaté perd son ardeur s'il n'est pas entretenu par une flamme.*
- 12 - Ne soyez pas obsédé par la victoire ; songez plutôt à ne pas perdre.*
- 13 - Ajustez votre position en fonction de l'adversaire.*
- 14 - L'issue d'un affrontement dépend de votre manière à gérer les pleins et les vides (forces et faiblesses).*

- 15 - Considérez les mains et les pieds de l'adversaire comme des lames tranchantes.*
- 16 - Faites un pas hors de chez vous et ce sont un million d'ennemis qui vous guettent.*
- 17 - Le kamæ, ou posture d'attente, est destiné aux débutants. Avec l'expérience, on adopte le shizentai (posture naturelle).*
- 18 - Recherchez la perfection en kata, le combat réel est une autre affaire.*
- 19 - Sachez distinguer le dur du mou, la contraction de l'extension du corps et sachez moduler la rapidité d'exécution de vos techniques.*
- 20 - Vous qui arpentez la Voie, ne laissez jamais votre esprit s'égarer, soyez assidu et habile.*

GICHIN FUNAKOSHI