

Karaté-Do Sonkei Ittai

La voie du karaté et le respect ne font qu'un.

Alain Faucher, shihan,
7^{ième} dan
Karaté ni sensei,
Nihon Dento Shotokan Karaté Renmei

Le karaté est une forme d'éducation et à travers cette voie que nous comprenons davantage le vrai sens du respect.

Dans le monde actuel empreint de violence envers les individus et la société, il est d'autant plus important de comprendre le vrai sens de notre art. La voie du karaté veut forger des hommes et des femmes équilibrés et éduqués.

L'équilibre prôné via le karaté-do est un équilibre entre le cœur, le corps et l'esprit. Cet équilibre ne doit en aucun moment avantager un des trois éléments au détriment des deux autres. Le cœur signifie la générosité de la personne. Le corps doit être développé comme un tout. L'esprit se développe en **Kamae** (la conscientisation de l'état d'alerte), **Seishin** (la disposition de l'esprit pendant l'action) et **Zanshin** (la prise de conscience suite à un mouvement ou une série de mouvements).

Les hommes et les femmes s'entraînant avec rigueur et assiduité deviendront les chefs de file de demain, car ils et elles découvriront le respect sous différentes formes :

- Le respect de l'art;
- Le respect des partenaires d'entraînement;
- Le respect des sempais (anciens);
- Le respect du sensei.

Avec toutes les embûches que comporte l'entraînement : le souci de se dépasser eux-mêmes, apprendre à contrôler leurs sauts d'humeur, la difficulté progressive des katas, l'adaptation aux nouvelles formes de Kumité et de Kihon, le respect de l'art forgera son corps et sa volonté.

En respectant les partenaires d'entraînement, tous grandiront dans la voie du Karaté-do. Tous développeront la pureté d'âme, la justesse de l'esprit.

Le respect des sempais est essentiel au progrès de tous et chacun. Le travail des sempais est de prodiguer des conseils aux nouveaux venus et aux ceintures inférieures afin de les guider dans leur cheminement accédant à la voie du Karaté-do. Ce travail effacé des anciens aide à mieux maîtriser les mouvements, les katas. Lors des assauts ou Kumité, ils poussent les karatékas à se dépasser.

Le respect du sensei imposant des défis à relever est primordial dans le cheminement du karatéka. Ces défis semblent, primes à bord, difficilement atteignables mais le rôle du sensei est de les appuyer dans leur démarche, de les guider et les faire évoluer dans la voie du karaté.

En d'autres mots la voie du karaté est indissociable du respect.