

Les 20 préceptes directeurs du Karate-Do de Gichin Funakoshi

Niju-Karate-Jutsu-Kyokun

Les vingt (*niju*) préceptes (*kyokun*) de l'art (*jutsu*) de la main (*te*) de Chine (*kara*).

- 1. Le karate commence et s'achève dans le rei.*
- 2. Il n'y a pas d'attaque dans le karate.*
- 3. Le karate est au service de l'équité.*
- 4. D'abord se connaître sois même pour connaître 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 karate ne saurait se cantonner au seul dojo.*
- 9. Le karate est la quête d'une vie entière.*
- 10. La voie du karate se retrouve en toute chose, et c'est là le secret de sa beauté intrasèque.*
- 11. Pareil à l'eau en ébullition, le karate perd son ardeur s'il n'est entretenu par une flamme.*
- 12. Ne pas être obsédé par la victoire ; songer, plutôt, à ne pas perdre.*
- 13. Ajuster son attitude en fonction de l'adversaire.*
- 14. L'issue d'un affrontement dépend de la manière de gérer les pleins et les vides (forces et faiblesses).*
- 15. Considérer les mains et les pieds de l'adversaire comme des lames tranchantes.*
- 16. Dès que nous franchissons le seuil de notre maison, un million d'ennemis nous guettent.*
- 17. Le kamae, ou posture d'attente, est destiné aux débutants ; avec l'expérience, on adopte le shizentai (posture naturelle).*
- 18. Rechercher la perfection en kata, le combat réel est une autre affaire.*
- 19. Ne pas oublier de varier rythmes et techniques, tension et relâchement.*
- 20. Toujours chercher à inventer.*