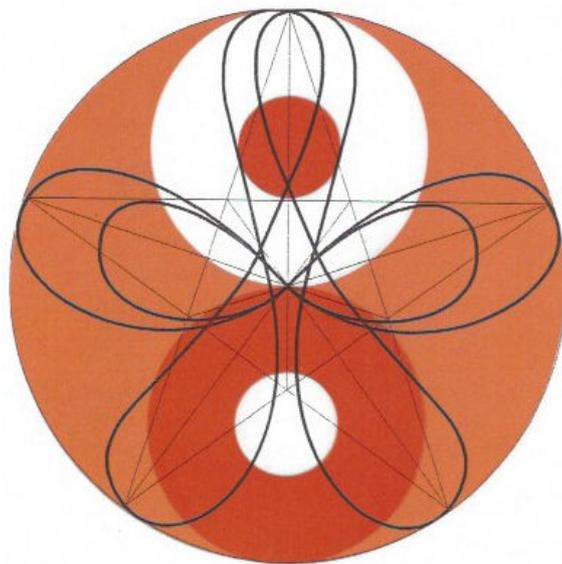


Présentation du livre

Yvon Le Lagadec

Propos sur l'Énergie des Courbes et des Spirales



Du HUIT à l'INVISIBLE

C'est une évolution,
Une suite aux « Propos sur la Fluidité » parus
en 2015.

L'ambition de ce livre est de tracer sur le papier, des outils d'enseignement simples, destinés aux Seniors.

Désormais, mes élèves sont âgés de plus de soixante ans, c'est un choix.

Ils sont assidus aux cours, ils sont attachants et, surtout, ils aiment comprendre ce qu'ils font.

Même si, parfois, cela semble compliqué ; l'explication faite en karatégi sur le tatami, devient compréhensible pour tous.

Depuis deux ans, certains sujets me taquent les méninges. Sans prétendre détenir la Vérité, il faut chercher des moyens et forger des arguments en s'accordant le droit à l'erreur.

La lenteur est nécessaire pour apprendre les gestes justes et les déplacements, tandis que la respiration harmonise les trajectoires.

Il est toujours possible, ensuite, d'accélérer la pratique et revenir au Karaté traditionnel.