



## Présentation du livre « Propos sur la Fluidité »

En première et quatrième de couverture, deux photographies de toiles, peintes à l'huile, par l'auteur : deux symboles de la Fluidité.

L'EAU, représentée par la violence d'une vague.

L'AIR, où plane tranquillement, un goéland...

C'est une démarche personnelle, sans prétention.

C'est ma vérité, une proposition qui respecte le Karaté de chacun.

Les dessins sont mes outils, ils représentent des gestes et sont destinés aux Karatékas curieux et avertis.

Le karaté est une cathédrale, il faut du temps pour la visiter...

Il y a quelque chose à trouver dans la pratique d'un Art Martial.

Ce livre est constitué de deux parties :

La première, propose de relier, par des dessins, les trajectoires des techniques simples et les techniques doubles du Karaté-do.

Les Liaisons entre toutes ces techniques repassent systématiquement par la trajectoire fondamentale : celle du Tsuki. Le tout, constitue un enchaînement, sans rupture, d'une douzaine de minutes...

La seconde propose, en exemple d'application de cette Fluidité, une suite de dessins commentés brièvement pour « décortiquer » et expliquer le premier kata du style Shotokan : Heian Shodan.

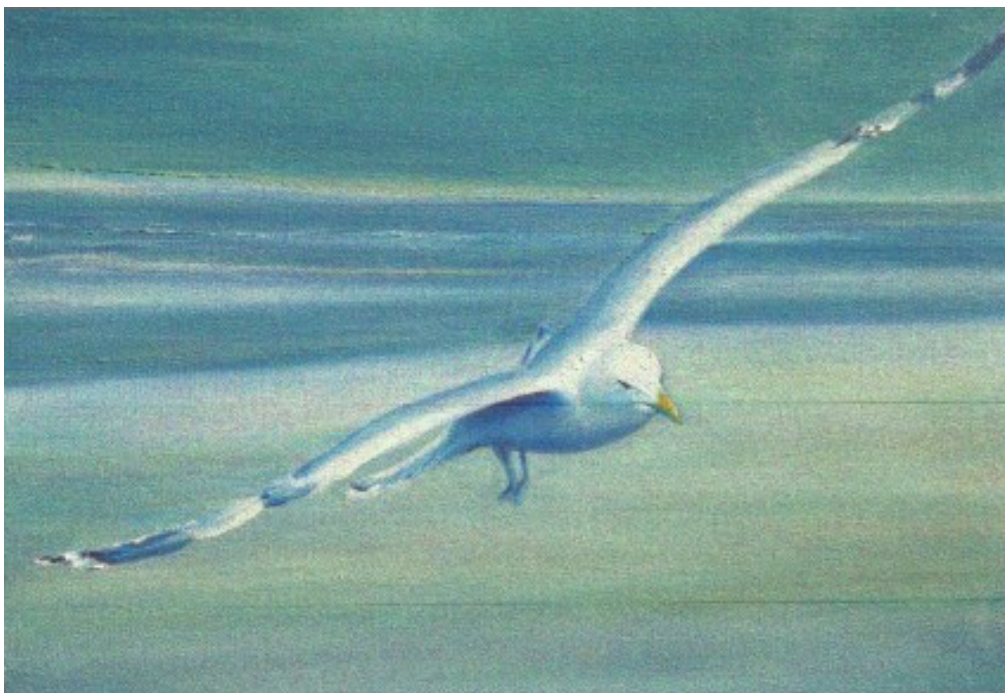
C'est une méthode simple, elle implique une forme de travail où le temps est un paramètre important.

Tout individu peut comprendre ces trajectoires, les répéter et progresser et, plus particulièrement, les seniors « plus ».

Une pratique où il n'y a pas de force, où la gestuelle et les déplacements sont « orchestrés » par une respiration complice.

C'est une application directe de la Physique, la raison d'être de ce livre « enjolivé » de deux poèmes de circonstance.

Yvon Le Lagadec



Tél : 02-99-36-76-83  
06-72-74-46-43

Prix : 15€