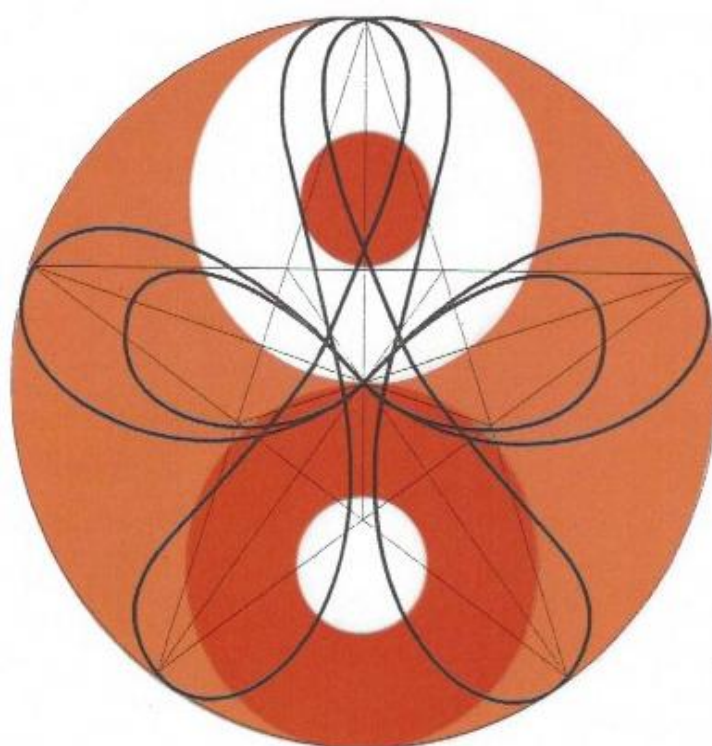


Yvon Le Lagadec

Les Bunkaïs et La Fluidité, suite



KATAS SHOTOKAN

**Bassaï daï – Enpi – Jion
Hangetsu – Kanku daï**

Présentation du livre « Les Bunkais et La Fluidité, suite »

Le titre de ce livre « Les Bunkais et La Fluidité, suite » est explicite, c'est la continuité du précédent. Les katas étudiés sont ceux qu'il faut apprendre et travailler pour obtenir le deuxième dan de Karaté (style Shotokan).

C'est une conception de l'enseignement. Une approche de notre discipline adaptée aux seniors de plus de soixante ans.

Depuis 2010, mes cours sont destinés à cette « tranche » d'âge. Au début, ils n'envisagent pas la mythique ceinture noire mais l'appétit vient en mangeant. Avec le temps, le tapis de la vie se déroule et les envies prennent forme. Les rêves d'enfants deviennent plus précis et les chimères se réalisent.

Pratiquer le Karaté permet d'acquérir une certaine estime de soi. Le rôle de celui qui transmet un « savoir » est de participer à la construction d'une personnalité, l'empathie est nécessaire, elle valorise le rôle de l'enseignant dans la cité. C'est vrai pour tous ceux, dont la sincérité et la générosité sont les plus belles offrandes des fruits de leur passion.

Enseigner le Karaté à cette génération apporte la sensation de faire du bien. Les élèves découvrent et vous montrent le plaisir de vivre et de progresser ensemble.

Même si leur décision de pratiquer notre discipline est tardive ; les seniors ont une chance de prendre ce chemin de traverse, d'apprendre à exister et à vivre avec eux-mêmes. Plutôt que d'exister par rapport aux autres.

Ce livre est constitué de propositions personnelles destinées d'abord à mes élèves et aux professeurs qui me suivent, c'est un aide-mémoire pour apprendre et répéter à volonté les bunkais qu'on souhaite maîtriser.

C'est une réponse à la curiosité qui fait travailler l'imagination, bien que ce ne soit pas la finalité des katas qui sont les énigmes du Karaté do. C'est le patrimoine des maîtres fondateurs. Ils nous ont légué un trésor.

Un trésor n'existe pas, forcément, pour être découvert.

Merci à mes élèves, merci à ceux qui veulent évoluer vers le 2^{ième} dan de karaté do, ce livre est fait pour eux.

Lorsqu'on découvre notre Art Martial à 60 ans, cet objectif semble déraisonnable. Pourtant tranquillement, il va devenir, bientôt, réalisable.

Tant que la santé me permettra d'avancer, ma priorité est de transmettre à ces femmes et ces hommes tout ce qu'ils méritent.

Yvon Le Lagadec

Téléphone : 02 56 01 37 87

Portable : 06 72 74 46 43

Cle-lagadec@club-internet.fr

Prix : 22 €