



Eleanor Sim

L'esprit du Karaté

Pierrette Carrière,
ceinture jaune . . .

As a mental and physical discipline, karate strengthens self-confidence and autonomy in women. This martial art inspires respect for self and others.

Gichin Funakoshi, le fondateur du karaté moderne a dit au début du siècle: "la vie est une bataille et le sera toujours." Cet homme est surtout reconnu dans le monde des Arts Martiaux pour les vingt maximes qu'il a laissées à ses étudiant/e/s, des maximes qu'il jugeait indispensables à l'éducation morale des étudiant/e/s de karaté.

"Le karaté commence avec respect et finit avec respect, un respect que tout être humain doit aux autres," disait-il.

Le karaté *shotokan* est un art qui pousse l'individu/e à développer son caractère en maîtrisant un style de combat à mains vides basé sur la présence d'esprit complète à tout moment de la performance des mouvements lors des *katas* (série de mouvements contre un agresseur imaginaire) ou du *kumite* (combat réel). C'est bien dans cet esprit que Donna me dit qu'en tant que femme karatéka elle livre une bataille constante avec elle-même. Ceinture noire, elle affirme: "Les femmes ont besoin de pouvoir, de la force intérieure exprimée dans le *kiai* (le cri de bataille) c'est-à-dire une force qui

fait augmenter la confiance personnelle et l'amour propre." Après de longues années d'entraînement, en pratiquant régulièrement au moins quatre heures par semaine, Donna a atteint une discipline personnelle remarquable à l'intérieur du *dojo* (lieu où l'on pratique le karaté).

Plusieurs femmes font partie de notre école de karaté et s'entraînent au combat avec les hommes. Quoique l'école traditionnelle de karaté n'ait pas toujours été ouverte aux femmes, il reste que plusieurs femmes modernes sont arrivées à maîtriser cet art qui ranime leur dignité à l'intérieur même de cette institution orientale qui longtemps réservait cette expérience enrichissante aux hommes. L'esprit de la *karatéka* s'éveille à toute une prise en charge de ses forces multiples et celles-ci ne se limitent pas au *dojo* mais rejoignent sa vie de tous les jours.

Pour Donna le karaté *shotokan* est beaucoup plus que l'auto-défense, c'est une expérience profonde de perfectionnement au sein même de son être. "Toutes les femmes devraient pratiquer le karaté", me dit-elle avec fermeté dans sa voix.

Pierrette Carrière est professeur au Collège Algonquin, Campus Colonel By, à Ottawa.