

Pourquoi réciter le Dojo Kun?



Une caractéristique de l'entraînement dans un dojo de karaté au Japon, qui n'est pas souvent rencontré en Occident, est la récitation du Dojo Kun à la fin de l'entraînement.

Réciter le Dojo Kun en cœur au dojo a plusieurs objectifs. Il aide à faciliter l'intégration des idées et des concepts du karaté. Il peut également contribuer à développer le sentiment d'appartenance à un groupe poursuivant des objectifs communs. Il constitue également un retour au calme après une séance d'entraînement. Enfin, il apaise et calme l'esprit et peut amener le karatéka à réfléchir les raisons qui l'amènent à venir s'entraîner.

Habituellement, le Dojo Kun est récité pendant ou après une courte période de méditation (mokuso) à la fin du cours. Les élèves sont alignés par ordre de ceinture et le professeur fait face à l'avant.

La procédure normale veut que l'élève le plus haut gradé récite une ligne à la fois le Dojo Kun alors que le reste de la classe répète chaque ligne après lui et ce, jusqu'à la fin. À la fin, l'élève le plus haut gradé dit "mokuso" et toute la classe ferme les yeux pour méditer. Après ces efforts donnés à l'entraînement, la méditation sert de transition pour nous ramener aux réalités de la vie quotidienne.

Ces préceptes, permettent au karaté d'être perçu comme quelque chose de plus qu'une méthode de combat ou un sport de compétition moderne. Ignorer les concepts présents dans le Dojo Kun aura à la longue un effet négatif, à la fois sur le pratiquant et sur l'évolution du karaté en général.

De nombreux sports de combat se veulent efficaces, et le sont certainement en situations réelles; ils en font même parfois leur marque de commerce, la réputation de leur école. Mais la finalité du *Kyokushin* est le développement de l'individu. Si une victoire en compétition ou l'efficacité en autodéfense font la fierté d'un pratiquant, ce n'est pas uniquement dans ces domaines qu'il sera jugé dans un dojo de karaté qui respecte le Dojo Kun.



Karaté Soyuma