



Association Shotokai Murakami



École Mushinkai

Karaté-Do Shotokai

MJC Lorraine (Vandœuvre)

club affilié à la F.F.K.D.A.

Professeur :

Alexandre Normand (CN 4^e Dan)

ENTRAÎNEMENTS

Vendredi (20:00-22:00)

Dimanche (09:30-11:30)

Parc des sports
3, rue de Gembloux
54500 Vandœuvre-lès-Nancy

Karaté traditionnel pour tous

Intuition, perception, efficacité, concentration, dépassement de soi... sont quelques-uns des mots-clés du Karaté-Do.

Basé sur des mouvements fluides et amples à partir de positions basses, qui permettent d'assouplir et de libérer le corps de toute contrainte, le style Shotokai propose, en dehors de toute compétition, un travail d'énergie et d'harmonie du corps et de l'esprit. Il est ouvert à tous (sans distinction d'âge et de sexe).

ACCUEIL DES DÉBUTANTS TOUTE L'ANNÉE

CONTACT

Alexandre Normand | 03.83.15.90.00

@KarateVandoeuvre

www.mushinkai.net | Shotokai Mushinkai



École Mushinkai

Le KARATÉ-DO SHOTOKAI en 10 mots

Transcender l'espace et le temps | Libérer le corps et l'esprit



Association Shotokai Murakami

ART MARTIAL. Contrairement à d'autres formes de Karaté, le SHOTOKAI ne vise pas la pratique de la compétition sportive, qui y est inexistante. Cette notion de « compétition » (de « victoire sur les autres ») est étrangère à l'esprit du BUDO, qui recherche plutôt le dépassement de soi, de son ego. Cette école de Karaté, qui a été diffusée en France par Maître Tetsuji MURAKAMI, perpétue la transmission de l'enseignement de Maître Shigeru EGAMI et de Maître Gichin FUNAKOSHI ; ce dernier ayant introduit le Karaté au Japon au début du XX^e siècle. Luis de CARVALHO, 1^{er} assistant de Maître MURAKAMI, continue ce travail de diffusion.

ÉNERGIE. Les Arts martiaux japonais ont développé la notion de « KI », qui s'illustre par l'utilisation optimale de notre énergie vitale au travers d'une coordination du corps, de l'esprit et de la respiration.

SOUPLESSE. Le Karaté est souvent associé à des gestes secs et violents. Tel qu'il est pratiqué dans l'école SHOTOKAI, le Karaté est reconnaissable à la souplesse et la fluidité de ses mouvements et à l'élégance de ses positions très basses. Ce que l'on recherche avant tout c'est l'efficacité du geste naturel et la vitesse des déplacements.

DÉPASSEMENT DE SOI. Chaque être humain, quel qu'il soit, possède des capacités et réserves d'énergie extraordinaires. Sans rechercher l'exploit, c'est la progression régulière qui est attendue, et ce, dans un esprit d'entraide mutuelle.

À LA PORTÉE DE TOUS. Le Karaté doit pouvoir être pratiqué par tout le monde : « jeune ou moins jeune, fort ou faible, homme ou femme », disait Maître FUNAKOSHI. Chaque être humain peut développer ses capacités physiques et spirituelles grâce à une pratique régulière.

HARMONIE. L'harmonie et la communication avec l'adversaire (partenaire) visent à faire cesser la dualité attaquant/attaqué. Cette attitude incite au respect de l'adversaire (partenaire) et à une meilleure connaissance de soi et des autres.

SELF-DÉFENSE. Le Karaté est l'un des plus efficaces arts de self-défense. Contrairement à l'image de violence véhiculée par certains Arts martiaux, le SHOTOKAI demande une maîtrise permanente de l'agressivité ; maîtrise utile, voire nécessaire, dans toutes les situations de conflit.

REI. Terme japonais qui peut être traduit en français par 'politesse, courtoisie, remerciement'. Maître FUNAKOSHI insistait sur le fait que « le Karaté commence par REI et se termine par REI ».

NATURE(L). « N'agit pas contre la nature » aimait à calligraphier Maître FUNAKOSHI. La pratique du Karaté permet d'apprendre à acquérir des mouvements naturels et, avec l'expérience, à distinguer ceux qui sont naturels de ceux qui ne le sont pas.

KEIKO. « Le Karaté, c'est le KEIKO », disait Maître EGAMI. Terme japonais qui peut être traduit par 'pratique', mais cette « pratique » vise aussi bien les aspects physiques que les aspects spirituels du Karaté.