



L'idéogramme ki-ai.

Le kiai (ki = énergie de l'univers ; ai = amour, harmonie) est l'art de concentrer parfaitement toute son énergie physique et mentale sur un objet donné. On peut le comparer au cri poussé par les bûcherons.

Le karatéka pousse le kiai au cours de l'action et extériorise ainsi toute sa puissance et sa volonté de vaincre. Le ki est l'énergie à la base de toutes les formes visibles et invisibles.

LE KI

Toute énergie a pour origine l'énergie de l'univers (le Ki) . Cette force vitale est composée de deux forces opposées, appelées Yin et Yang en Extrême-Orient, positif et négatif en Occident. Nous faisons partie de cette énergie qui circule aussi en nous mais parfois, nous avons besoin de "recharger nos batteries".

C'est à travers le cerveau humain que le Ki acquiert son caractère positif ou négatif. Le côté d'un mur exposé à la lumière est brillant ; le côté opposé est sombre. Lequel des deux côtés est le "vrai" mur ? Les deux, bien sûr, constituent le mur "réel". Si vous voulez vivre

une vie joyeuse et saine, regardez le côté lumineux. Si la tristesse vous attire, regardez le côté sombre. Si vous voulez aller au sud, allez au sud, vous n'y arriverez pas si vous continuez à marcher vers le nord. Vous pouvez passer votre vie à pleurnicher ou à sourire. C'est à votre portée.

Il est essentiel d'unifier l'esprit et le corps. Cette unification, que le karaté peut vous apporter, est comme la fondation d'un édifice, les racines d'un arbre. Un gratte-ciel ne tiendra que sur de fermes fondations. Un chêne à haute ramure abondante n'est qu'une idée poétique s'il n'a pas de racines solides.

L'homme aujourd'hui a de la peine à réussir, parce qu'il essaie de produire des fleurs avant que les racines ne soient développées