



空  
手  
の  
詳  
細

# ENERGIE KARATE-DO BRENOUILLE

## KARATE NO SHOSAI

*Les détails  
Du  
Karaté*

KIME (CONCENTRATION)

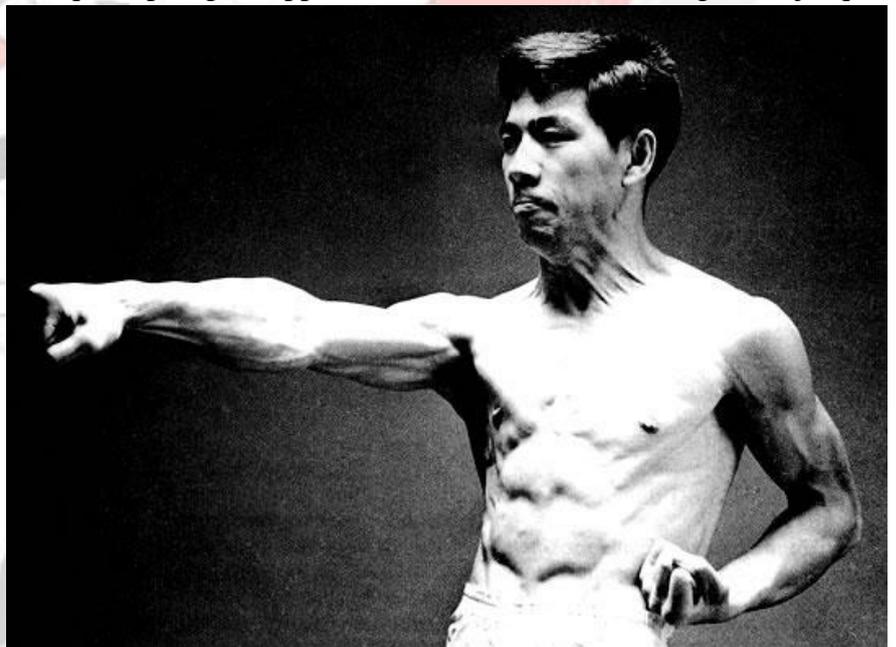
KIME

決め ou 極め

*Focus, concentration, accord*

Kanji	Lecture ON'YOMI Chinoise	Lecture KUN'YOMI Japonaise	Traduction
決	KETSU	KI(MERU), -GI(ME), KI(MARU), SA(KU)	<i>Décider, réparer, accord sur</i>
決め		KIME	<i>Accord, règle, concentration</i>
極	KYOKU, GOKU	KIWA(MERU), KIWA(MARU), KIWA(MARI), KIWA(MI), KI(MERU), -GI(ME), KI(MARU)	<i>Poteaux, règlement, conclusion, fin, rang le plus élevé, très, extrêmement, plus</i>
極め		KIME	<i>Accord, règle, concentration</i>

En bref, la «concentration» **KIME** dans le karaté fait référence à la concentration de toute l'énergie du corps en un instant sur une cible spécifique. Cela implique non seulement la concentration de la force physique, mais aussi le type de concentration mentale. Il n'y a pas de focalisation qui dure pendant une durée mesurable. Étant donné que le succès du karaté dépend entièrement de la concentration efficace de la force corporelle, la concentration est extrêmement importante, et sans cela le karaté ne deviendrait rien de plus qu'une forme de danse. Il est donc souhaitable de le comprendre clairement à ce stade. Pour analyser davantage le concept de mise au point, prenez la technique du poinçonnage comme exemple. En poinçonnage inversé, le poing est poussé directement hors du corps et simultanément les hanches sont tordues dans la direction du poinçon afin de transmettre la force des hanches et du tronc à la face du poing, augmentant sa vitesse et sa puissance. Bien sûr, la vitesse et la puissance doivent être soigneusement équilibrées; sacrifier la vitesse en exerçant trop de puissance dans le bras ou le corps doit être évité. De plus, le principe du contrôle de la respiration expliqué ci-dessus joue un rôle important dans la mise au point; c'est-à-dire que la respiration doit être fortement expirée au moment de l'impact. Et, bien sûr, il doit y avoir une attitude mentale d'accompagnement reflétant cette concentration totale de la force du corps. Lorsque le poing se rapproche de la cible, sa vitesse augmente jusqu'à son point maximum et, au moment de l'impact, les muscles de tout le corps sont tendus. L'effet de ceci est que la vitesse est transformée en puissance, et la force de tout le corps est concentrée pendant un instant au poing. C'est, en substance, ce que signifie «se concentrer» dans le karaté. Il ne faut pas oublier que cet effort maximal d'énergie est instantané et se retire à l'instant suivant en préparation du prochain mouvement; c'est-à-dire que les muscles sont détendus, le souffle inhalé et une position appropriée pour la prochaine technique supposée. Une technique de karaté qui n'est pas focalisée est un effort inefficace et tellement gaspillé.



Voici deux définitions du mot KIME:

1. 決め手 - 勝敗を決するようなポイント。

KIMETE - SHOHAI O KESSURU YO NA POINTO.

KIMETE - C'est le moment où la victoire ou la défaite est décidée. (Point crucial.)

2. 極める - 相手を参らせるために最後に技をまとめること。

KIMERU - AITE O MAIWARASERU TAME NI SAIGO NI WAZA O MATOMERU KOTO.

KIMERU - "Contrôlez" l'adversaire jusqu'à ce que la technique soit complètement terminée.

Dans le dictionnaire du Judo KODOKAN

Faites attention:

Deux Kanji différents, deux idées différentes, mais les deux significations représentent le mot KIME.

Maintenant, la question est: quelle est la signification du mot KIME en karaté?

Parfois traduit par "puissance", "détermination" et ainsi de suite ...

Il ne faut pas s'écarter des définitions japonaises présentées ci-dessus, car je crois qu'elles définissent exactement ce qu'est le KIME.

Tiré du site <http://jojimonogatari.blogspot.com/2011/12/53-kime.html>

La mise en page a été réalisée par votre serviteur...Bernard©

