Il NiJu Kun del Maestro J.Funakoshi

1. Karate Do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.

Il Karate comincia e finisce col saluto.

2. Karate ni sente nashi.

Il Karate Ã¨ mai attaccare per primi.

3. Karate wa gi no tasuke.

Il Karate Ã¨ rettitudine, riconoscenza, perseguire la via della giustizia.

4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.

Il Karate Ã¨ prima di tutto capire se stessi e poi gli altri.

5. Gijutsu yori shinjutsu.

Nel Karate lo spirito viene prima; la tecnica Ã¨ il fine ultimo.

6. Kokoro wa hanatan koto wo yosu.

Il Karate Ã¨ lealtÃ e spontaneitÃ ; sii sempre pronto a liberare la tua mente.

7. Wazawai wa getai ni shozu.

Il Karate insegna che le avversitÃ ci colpiscono quando si rinuncia.

8. Dojo nomino Karate omou na.

Il Karate non si vive solo nel dojo.

9. Karate no shuryo wa issho de aru.

Il Karate Ã¨ per la vita.

10. Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.

Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le nostre azioni.

11. Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wu ataezareba moto no mizu ki kaeru.

Il KarateÃ va tenuto vivo col fuoco dellâ€™anima; Ã come lâ€™acqua calda, necessita di calore costante o tornerÃ acqua fredda.

12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.

Il Karate non Ã vincere, ma Ã lâ€™idea di non perdere.

13. Tekki ni yotte tenka seyo.

La vittoria giace nella tua abilitÃ di saper distinguere i punti vulnerabili da quelli invulnerabili.

14. Tattakai wa kyo-jutsu no soju ikan ni ari.

Concentrazione e rilassamento devono trovare posto al momento giusto; muoviti e asseconda il tuo avversario.

15. Hito no te ashi wo ken to omoe.

Mani e piedi come spade.

16. Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.

Pensare che tutto il mondo puÃ² esserti avversario.

17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.

La guardia ai principianti, la posizione naturale agli esperti.

18. Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.

Il kata Ã¨ perfezione dello stile, la sua applicazione Ã¨ altra cosa.

19. Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.

Come lâ€™arco siiÃ espansione e velocitÃ , cerca il rilassamento, la concentrazione, la dolcezza;

1- la postura ha due aspetti, vigore o morbidezza.

2- alterna decontrazioneÃ a contrazione,

3- solo due velocitÃ , lento o esplosivo.

20. Tsune ni shinen kufu seyo.

Fai tendere lo spirito al livello piÃ¹ alto.