



GICHIN FUNAKOSHI

空手道

NIJU KUN

1. Το Καράτε δεν είναι μόνο εξάσκηση μέσα στο DOJO.
2. Μην ξεχνάς πως το Καράτε ξεκινά και τελειώνει με μια υπόκλιση.
3. Στο Καράτε ποτέ μην επιτίθεσαι πρώτος.
4. Οποιος προπονείται στο Καράτε πρέπει να ακολουθεί το δρόμο της δικαιοσύνης.
5. Πρώτα μάθε καλά τον εαυτό σου. Υστερα μπορείς να μάθεις και τους άλλους.
6. Να αναζητάς την πνευματική τελειότητα, η τεχνική κατάρτιση είναι ένα μικρό μέσο προς αυτή την κατεύθυνση.
7. Πάντα να χαλαρώνεις το μυαλό σου.
8. Η ατυχία γεννιέται από την τεμπελιά.
9. Το Καράτε είναι μια ισόβια εξάσκηση.
10. Βάλε το Καράτε σ' ό,τι κάνεις.
11. Το Καράτε είναι σαν το ζεστό νερό. Αν δεν του δίνεις συστηματικά θερμότητα θα γίνει κρύο.
12. Μην σκέφτεσαι πως πρέπει να νικήσεις. Σκέψου πως δεν πρέπει να χάσεις.
13. Η νίκη εξαρτάται από την ικανότητά σου να ξεχωρίζεις τα τρωτά από τα άτρωτα σημεία.
14. Να κινείσαι ανάλογα με τον αντίπαλο.
15. Φαντάσου τα πόδια και τα χέρια του αντιπάλου σαν κοφτερά σπαθιά.
16. Όταν βγαίνεις απ' το σπίτι, σκέψου πως σε περιμένουν εκατομμύρια αντίπαλοι.
17. Η στάση ετοιμότητας για τους αρχάριους είναι φυσική στάση για τους προχωρημένους μαθητές.
18. Το Κάτα και η εμπλοκή σε μια πραγματική μάχη είναι δύο καταστάσεις εντελώς διαφορετικές.
19. Μην ξεχνάς (1) τη σκληρότητα και την ηπιότητα της δύναμης, (2) τη συστολή και τη διαστολή του σώματος, (3) το αργό και το γρήγορο των τεχνικών.
20. Συνέχισε να επινοείς κάθε στιγμή.