

SHOTO NIJYUKUN

松涛翁二十訓

- 一、空手道は礼にはじまり、礼に終ることを忘るな。
- 一、空手に先手なし。
- 一、空手は義の補け。
- 一、先づ自己を知れ、而して他を知れ。
- 一、技術より心術。
- 一、心は放たん事を要す。
- 一、禍は懈怠に生ず。
- 一、道場のみの空手と思ふな。
- 一、空手の修業は一生である。
- 一、凡ゆるものを空手化せよ、其処に妙味あり。
- 一、空手は湯の如し、絶えず熱度を与えざれば元の水に還る。
- 一、勝つ考へはもつな、負けぬ考へは必要。
- 一、敵に因つて転化せよ。
- 一、戦は虚実の操縦如何に在り。
- 一、人の手足を剣と思へ。
- 一、男子門を出づれば百万の敵あり。
- 一、構は初心者に、後は自然体。
- 一、形は正しく、実戦は別物。
- 一、力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな。
- 一、常に思念工夫せよ。

I venti precetti fondamentali dello spirito del karate insegnati dal maestro Gichin Funakoshi, fondatore dello stile Shotokan:

Karate do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wasuruna.

Il karate comincia e finisce con il saluto (Rei)

Karate ni sente nashi.

Il karate non è mezzo di offesa o danno.

Karate wagi no tasuke.

Il karate è rettitudine, riconoscenza.

Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.

Il karate è capire sé stessi e capire gli altri.

Gijutsu yori shinjutsu.

Nel karate lo spirito è lealtà e spontaneità.

Wazawai wa getai ni shozu.

Il karate insegna che le avversità colpiscono quando c'è rinuncia.

Dojo nomino karate do to omo una.

Il karate non si vive solo nel Dojo.

Karate no shugyo wa issho de aru.

Il karate è regola per tutta la vita.

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

Lo spirito del karate deve animare tutte le azioni.

Karate way yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.

Il karate va tenuto vivo con il fuoco dell'anima.

Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.

Il karate non è vincere, ma l'idea di non perdere.

Tekki ni yotte tenka seyo.

Lo spirito deve essere diverso a seconda degli avversari.

Tattakai wa kyo jitsu no soju ikan ari.

Concentrazione e rilassamento devono essere usati nel tempo giusto.

Hito no te ashi wok en to omoe.

Mani e piedi come spade.

Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.

Pensare che tutto il mondo può essere avversario.

Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.

Il praticante mantiene sempre la posizione di guardia (Kamae), la posizione naturale (shizentai) è solo per i livelli elevati.

Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.

Il kata è perfezione dello stile: l'applicazione è un'altra cosa.

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

Come l'arco, il karateka deve avere contrazione, espansione, velocità ed analogamente in armonia, rilassamento, concentrazione, lentezza.

Tsune ni shinen kufu seyo.

Lo spirito deve sempre tendere al livello più alto.

Donato Cannone

Istruttore FIJKAM Karate