

Niju Kun

Os vinte princípios do Karate

- 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。

1. O Karate deve iniciar-se com uma saudação e terminar com saudação.
2. No Karate não existe atitude ofensiva.
3. Quem pratica Karate tem de seguir o caminho da justiça.
4. Conheça a si próprio antes de julgar os outros.
5. O desenvolvimento do espírito é o mais importante; habilidade técnica é só um meio para atingir este fim.
6. Evitar o descontrole do equilíbrio mental, controle a mente.
7. Os infortúnios são causados pela negligência.
8. O Treino de Karate dura a vida toda, não se limita apenas à iniciação.
9. Utiliza o Karate em tudo o que fazes.
10. O Karate é como água quente. Se não receber calor constantemente torna-se-à água fria.
11. Não pense em vencer, pense em não ser vencido.
12. A vitória depende da capacidade de distinguir os pontos fortes (JITSU) dos fracos (KYO).
13. Movimente-se de acordo com o seu adversário.
14. Imagine que os membros do seus adversários são como espadas afiadas.
15. Para cada homem que sai de casa, existem milhões de adversários à espera.
16. No início os movimentos são artificiais, mas com a evolução tornar-se-ão naturais.
17. A prática do que lhe é ensinado deve ser correcta, tenha consciência que na aplicação ela torna-se diferente.
18. Não se esqueça de aplicar correctamente: 1) Força e Fraqueza no controle da sua força; 2) Expansão e Contração corporal; (3) Controle das técnicas na lentidão e na rapidez.
19. Estudar, praticar e aperfeiçoar-se sempre.
20. Pense sempre cautelosamente