



# niju kun

## le venti regole del karate

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

Il Karate comincia e finisce col saluto;  
il Karate Do inizia con cortesia e finisce con cortesia.

**Karate ni sente nashi.**

Il Karate non è un mezzo di offesa o di danno;  
nel Karate non si attacca mai per primi.

**Karate wa gi no tasuke.**

Il Karate è rettitudine, riconoscenza;  
il Karate è di grande aiuto alla giustizia.

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

Il Karate è capire se stessi e gli altri;  
prima conosci te stesso, poi gli altri.

**Gijutsu yori shinjutsu.**

Nel Karate lo spirito viene prima dell'azione;  
prima lo spirito, poi la tecnica.

### **Wazawai wa getai ni shozu.**

Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono quando si rinuncia;  
gli incidenti sono sempre il frutto della negligenza.

### **Dojo nomino Karate omou na.**

Il Karate non si vive solo nel dojo;  
non pensare che l'allenamento di Karate avvenga solo nel dojo.

### **Karate no shuryo wa issho de aru.**

Il Karate è una regola per tutta la vita;  
ci vorrà tutta la tua vita per imparare il Karate,  
non vi è limite.

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

Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le azioni;  
metti la tua vita di tutti i giorni nel Karate e così  
scoprirai lo stato ideale dell'esistenza.

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

Il Karate viene tenuto vivo col fuoco dell'anima;  
il Karate è come l'acqua calda: necessita di calore costante o tornerà acqua fredda.

### **Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.**

Il Karate non è vincere, ma è l'idea di non perdere;  
non pensare che devi vincere a tutti i costi, piuttosto  
pensa che non dovresti perdere.

## **Tekki ni yotte tenka seyo.**

Lo spirito varia secondo gli avversari;  
la vittoria giace nella tua abilità di saper distinguere  
i punti vulnerabili da quelli invulnerabili.

## **Tattakai wa kyo-jutsu no soju ikan ni ari.**

Concentrazione e rilassamento devono trovare posto  
al momento giusto;  
il combattimento è soggetto ai tuoi spostamenti e  
alla tua posizione di guardia,  
muoviti a seconda di quello che fa' il tuo avversario.

## **Hito no te ashi wo ken to omoe.**

Mani e piedi come spade; immagina le tue mani e  
i tuoi piedi come spade.

## **Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.**

Pensare che tutto il mondo può essere l'avversario;  
quando lasci casa, immagina che molti avversari ti  
stanno aspettando,  
è il tuo atteggiamento che attira problemi.

## **Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.**

Il praticante mantiene sempre la guardia, la posizione  
naturale riguarda solo i livelli più alti; i principianti  
devono maturare posizioni basse e giusto  
atteggiamento corporeo, posizioni naturali per  
gli avanzati.

## **Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.**

Il kata è perfezione dello stile, la sua applicazione è un'altra cosa;

l'allenamento al kata è una cosa, rimanere implicati in un vero combattimento è tutt'altra cosa.

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

Come l'arco, il praticante deve avere contrazione, espansione e velocità;

analogamente rilassamento, concentrazione, dolcezza; ricordati sempre:

- 1- la postura può avere due aspetti, vigore o morbidezza,
- 2- alterna l'allungamento alla contrazione,
- 3- solo due velocità: lentissimo o esplosivo, cerca di applicarti correttamente in ciò!

## **Tsune ni shinen kufu seyo.**

Lo spirito deve tendere al livello più alto;

Ricordati di ripassare ed applicare questi principi per tutta la tua vita.

