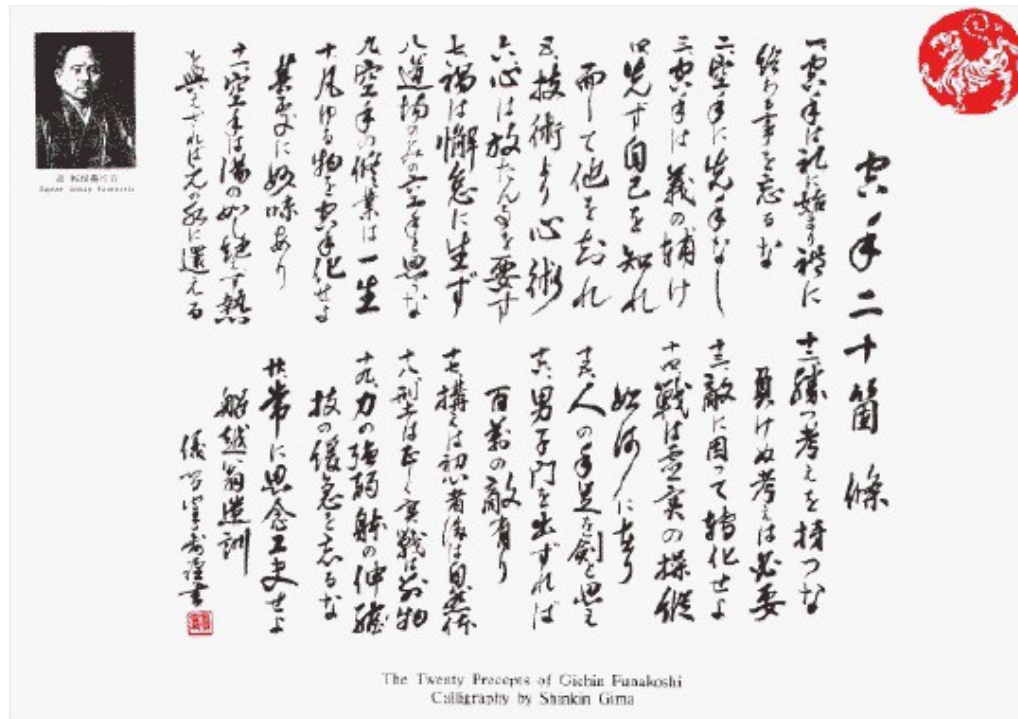


Shoto Niju Kun

(Le 20 regole del Karate Shotokan)

I precetti del Niju Kun furono scritti dal M° G. Funakoshi e pubblicati per la prima volta nel 1938.



1) Il Karate comincia e finisce col saluto.

空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな

Karate-do wa rei ni hajimari rei ni owaru koto a wasaru na

2) Il Karate non è mai attaccare per primi.

空手に先手なし

Karate ni sente nashi

3) Il Karate è rettitudine, riconoscenza, perseguire la via della giustizia.

空手は義の補け

Karate wa, gi no taske

4) Il Karate è prima di tutto capire se stessi e poi gli altri.

先づ自己を知れ而して他を知れ

Mazu onore o shire, shikashite ta o shire

5) Nel Karate lo spirito viene prima; la tecnica è il fine ultimo.

技術より心術

Gijitsu yori shinjitsu

6) Il Karate è lealtà e spontaneità; sii sempre pronto a liberare la tua mente.

心は放たん事を要す

Kokoro wa hanatan koto o yosu

7) Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono quando si rinuncia.

禍は懈怠に生ず

Wazawai wa ketai ni seizu

8) Il Karate non si vive solo nel dojo.

道場のみの空手と思ふな

Dojo nomino karate to omou na

9) Il Karate è per la vita.

空手の修業は一生である

Karate-do no shugyo wa issho de aru

10) Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le nostre azioni.

凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり

Ara yuru mono o karateka seyo; sokoni myomi ari

11) Il Karate va tenuto vivo col fuoco dell'anima; è come l'acqua calda, necessità di calore costante o tornerà acqua fredda.

空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る

Karate Wa Yu No Gotoku Taezu Netsu O Atae Zareba Motonon Mizuni Kaeru

12) Il Karate non è vincere, ma è l'idea di non perdere.

勝つ考は持つな負けぬ考は必要

Katsu kangae wa motsuna; makenu kangae wa hitsuyo

13) La vittoria giace nella tua abilità di saper distinguere i punti vulnerabili da quelli invulnerabili.

敵に因って轉化せよ

Tekki ni yotte tenka seyo

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

戦は虚実の操縦如何に在り

Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari

15) Mani e piedi come spade.

人の手足を劍と思へ

Hi to no te-ashi wa ken to omoe

16) Pensare che tutto il mondo può esserti avversario.

男子門を出づれば百万の敵あり

Danshi mon o izureba hyakuman no teki ari

17) La guardia ai principianti, la posizione naturale agli esperti.

構は初心者には自然体

Kamae wa shoshinsha ni atowa shizentai

18) Il kata è perfezione dello stile, la sua applicazione è altra cosa.

形は正しく実戦は別物

Kata wa tadashiku, jisen wa betsumono

19) Come l'arco, il praticante deve usare contrazione, espansione, velocità ed analogamente in armonia, rilassamento, concentrazione, lentezza.

力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな

Chikara no kyojaku tai no shinshuku waza no kankyu

20) Fai tendere lo spirito al livello più alto.

常に思念工夫せよ

Tsune ni shinen ku fu seyo