

DIE 20 PARAGRAPHEN DES KARATE

Funakoshi Gichin (1867 - 1957) verfasste zu Beginn der dreissiger Jahre die Niju Kun:



G. Funakoshi

1. Vergiss nie: Karate beginnt mit rei und endet mit rei (rei bedeutet hier Respekt, Höflichkeit)
2. Im Karate gibt es kein Zuvorkommen.
(Im Karate gibt es keinen ersten Angriff)
3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit
4. Erkenne dich selbst zuerst, dann den anderen.
5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.
6. Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann.
7. Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.
8. Karate ist nicht nur im Dojo.
9. Die Ausbildung im Karate geht ein Leben lang.
10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.
11. Wahres Karate ist wie heisses Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst
12. Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.
13. Der Sieg hängt davon ab, die Schwachstellen deines Gegners zu finden (Wandle dich abhängig vom Gegner.)
14. Das Geheimnis des Kampfes liegt darin, die Richtung zu bestimmen.
15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuss als Schwert vor.
16. Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.
17. Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Anfänger, später gibt es den natürlichen Zustand.
18. Übe die Kata korrekt, im echten Kampf ist das eine andere Sache.
19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.
20. Denke immer nach und versuche dich ständig an Neuem.