



## ***I Venti Principi del Karate***

Il Karate comincia e finisce col rispetto.

Il Karate è mai attaccare per primi

Il Karate è rettitudine, riconoscenza, perseguire la via della giustizia

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

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

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

Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono quando si rinuncia

Il Karate non si vive solo nel dojo

Il Karate è per la vita

Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le nostre azioni

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

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

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

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

Mani e piedi come spade

Pensare che tutto il mondo può esserti avversario

La guardia ai principianti, la posizione naturale agli esperti

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

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

Fai tendere lo spirito al livello più alto.