

LE NIJUKUN OU LES VINGT PRECEPTES DU KARATE-DO DE MAITRE FUNAKOSHI

1- Karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuru na.
N'oublie pas que le karaté commence dans le respect et finit dans
le respect.

2- Karate ni sente nashi
Pas de première attaque en karaté.

3- Karate wa gi no tasuke
Le karaté est l'instrument de la justice.

4- Mazu jiko wo shire, shikashite ta wo shire
Connais-toi d'abord toi-même, puis connais les autres.

5- Gijutsu yori shinjutsu
L'esprit plus que la technique.

6- Kojoro wa hannata ni koto wo yosu
L'important est de garder son esprit ouvert sur l'extérieur.

7- Wazawai wa ketei ni sho zu
La malchance provient de la négligence.

8- Dojo nomi no karate to omou na
Ne pense pas que le karaté est seulement au dojo.

9- Karate no jugyo wa issho de aru
L'entraînement en karaté se poursuit tout au long de la vie.

10- Arayuru mono wo karate kaseyo, soko ni myo-mi ari
Pense toutes choses de la vie au travers du karaté, là est la
subtilité cachée.

11- Karate wa yu nogotoshi taezu netsudo wo ataezareba moto
no mizu ni kaeru

Le karaté est comme l'eau bouillante, qui redevient froide si vous ne lui apportez pas continuellement de la chaleur.

12- Katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyo
Ne pense pas à gagner mais pense à ne pas perdre.

13- Teki ni yotte tenka seyo
Change en fonction de ton adversaire.

14- Ikusa wa kyo-jutsu no soju ikan ni ari
Dans le combat, la stratégie réside à distinguer les ouvertures des points invulnérables.

15- Hito no teashi wo ken to omoe
Considère les membres de l'adversaire comme autant de sabres.

16- Danshi mon wo izureba, hyakuman no teki ari
Passé votre foyer, 1 million d'ennemis attendent.

17- Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai
Le novice s'astreint à la posture de garde formelle,
la posture naturelle viendra plus tard.

18- Kata wa tadashiku, jissen wa betsumono
Le kata doit être exécuté strictement, en combat c'est une autre chose.

19- Chikara no kyojaku, tai no shinshuku, waza no kankyu wo
wasureru na

N'oublie pas la variation de la force, la souplesse du corps et le rythme dans les techniques.

20- Tsune ni shinen kufu seyo.
Pense et élabore toujours.