



Preceptele Karateului:

Karate-ul se adreseaza celor care vor sa evolueze in plan spiritual, nu doar ca simpli combatanti; karate este un scop in sine – in final singurul lucru care conteaza este victoria asupra indoiului, fricii, orgoliului. In mod normal aceasta evolutie incepe de la primii pasi de debut si continua pe tot parcursul vietii!

- Scopul ultim al karate-ului nu este de a ne forma un corp robust sau a fi buni luptatori, ci de a ne pune viata in slujba unei cauze juste.
- Antrenati-va in mod regulat pentru a va crea un corp de otel, pentru a fi puternic ca o arma veritabila.
- Grabiti-va incet! Nu exagerati cu antrenamentele, dati-i timp organismului sa se adapteze.
- Tehnicile si kata se exerseaza cu perseverenta pentru a atinge desavarsirea, numai asa putem sa trecem de orice situatie reala care se poate ivi in orice moment.
- Inainte de a lucra Kata diferentiati tehnicile care vizeaza fortifierea corpului si cele care pot avea aplicatie directa in lupta.
- Fiecare miscare trebuie executata ca int-o lupta reala, privirea este plina de hotarare, umerii sunt coborati, atentia este maxima.
- Cunoasteti-va limitele si respectati-le.
- Practica in mod regulat a karate-ului dezvolta corpul armonios, beneficiind in acelasi timp de o longevitate exceptionala.

Anko Itosu - 1909

- Cele trei boli ale karate-ului: indoiiala, lenea, orgoliul.
- Cele cinci paliere care marcheaza evolutia unui karateka:
 - Opozitia - in acest stadiu karateka se confrunta cu dificultati de ordin fizic; gesturile sale sunt haotice si descompuse. Precizia si controlul tehnicii sunt rudimentare.
 - Independenta - karateka poate executa eschive, tehnica sa este independenta de cea a adversarului; poate aplica propriile actiuni in mod liber.
 - Uniunea - karateka a evoluat mult din punct de vedere tehnic, el poate dirija energia si tehnica adversarului in propriul sau interes. Acum poate integra evenimentele externe in actiunea sa, pentru ca are unite in el insusi corpul si spiritul.
 - Armonia - actiunile sunt in concordanta cu atacul adversarului. Observa si actioneaza simultan inainte ca adversarul sa termine tehnica (sen no sen).
 - Iluminarea - Karateka este in permanenta atasat propriului centru, este spontan si realizeaza in permanenta unitatea. Tactica si actiunea pleaca din TANDEN. El este in permanenta centrul unei sfere imense.