

# SHOTO NIJU KUN

## Por Funakoshi Gishin

1. No olvides que Karate comienza y termina con **Rei** (saludo, cortesía).
2. En Karate no existe actitud de ofensa.
3. Karate ayuda a **gui** (la justicia).
4. Primero concéctate a ti mismo y después a los demás.
5. El espíritu es más importante que la técnica.
6. Es necesario dejar libre tu mente (**kokoro**).
7. El infortunio nace de la negligencia.
8. Karate no es sólo en el **Dojo**.
9. La práctica de Karate es para toda la vida.
10. Enfrenta los problemas con espíritu de Karate.
11. El Karate es como el agua que hierve. (Si no lo calientas constantemente se enfriará).
12. No alimentes la idea de vencer ni la de ser vencido.
13. Transfórmate según tu oponente (adáptate a tu oponente).
14. El secreto del combate reside en el arte de dirigirlo.
15. Piensa que los brazos y las piernas son como espadas.
16. Cuando franqueas el umbral de tu casa, 10000 enemigos te esperan. (Es tu comportamiento lo que invita a tener problemas con ellos).
17. El principiante necesita de **Kamae** (defensa formal), después debe buscar **shizentai** (defensa natural).
18. Busca la forma (**kata**) correcta, el combate real es otra cosa.
19. No olvides la intensidad alta y baja de la energía; extensión y retracción del cuerpo; el ritmo alto y bajo de la técnica.
20. Siempre intenta estudiar y expresarlo mejor.