

Octavo precepto

EL KARATE VA MÁS ALLÁ DEL DOJO

一、道場のみの空手と思ふな

Hitotsu, dojo nomino karate to omou na

El objetivo del karate-do es pulir y nutrir tanto la mente como el cuerpo. El cultivo del espíritu y la actitud mental que se inició durante la práctica en el dojo (sala de entrenamiento) no debe cesar después de terminar con los esfuerzos físicos y mentales de la lección. Más bien, esto debería continuar fuera del dojo, en nuestra rutina diaria.

Del mismo modo, los efectos de comer y beber de forma inmoderada y otros hábitos perjudiciales para la salud fuera del dojo pronto se trasladarán a la práctica en el dojo. Conducirán a la fatiga tanto de la mente como del cuerpo, haciendo imposible alcanzar el objetivo del entrenamiento.

Ya sea dentro o fuera del dojo, los practicantes de karate siempre deben tener por objetivo desarrollar y entrenar tanto sus mentes como sus cuerpos.

Veinte principios rectores del karate - Gichin Funakoshi y Genwa Nakasone.

<https://www.bookdepository.com/Veinte.../9788479027186>

Traducción de Juan Ordóñez bajo licencia Creative Commons (libre y gratuita con cita de autor excepto para fines comerciales)

Soy instructor en el dojo Kase Ha Karate Do Akademi Malmö, donde cuelgo en inglés este y otro mucho contenido relacionado con nuestro arte. Si te apetece seguirnos, aquí tienes el enlace:

<https://www.facebook.com/groups/karateakademin>