

Kute shugyosha-no kokoro-e

1. Przygotuj się psychicznie do zglębiania tajników wybranej przez siebie sztuki

Bądź pokorny i pozbądź się wszelkich uprzedzeń, gdy prosisz o naukę. Bez protestu przyjmuj nauki. Tylko w ten sposób unikniesz złych przyzwyczajzeń i nawyków.

2. Zachowaj właściwy stosunek do nauczycieli i współpracowników

Bądź uprzejmy i posłuszny wobec Mistrza i instruktorów.

Bądź przyjazny dla swoich kolegów, nawet tych, którzy mają mniej doświadczenia. Dąż do osiągnięcia pokory.

3. Trenuj umysł

Bądź wytrwały.

Zachowasz zdrowe, jędrne ciało, jeżeli z odpowiednim nastawieniem i bez strachu podejdziesz do treningu.

4. Chroń innych

Bądź wojownikiem, walczącym o pokój i wolność na świecie.

W tym celu posługuj się zasadami moralności i rozwoju ducha, poznanymi na Drodze Karate.

5. W codziennym życiu wystrzegaj się przemocy

Nie bądź powodem kłótni i bójek.

6. Ucz się systematycznie

Pogłębiaj wiedzę, przechodząc od rzeczy łatwych do trudniejszych.

Pamiętaj, że gdy zdobędziesz więcej doświadczenia, będziesz musiał poświęcić więcej czasu na trening.

Nie śpiesz się i nie wykonuj nieprzemyślanych ćwiczeń. Zachowuj umiar.

7. We właściwy sposób korzystaj z pomocy urządzeń treningowych

Używaj makiwary i innych urządzeń treningowych.

Ćwicz ciosy, kopnięcia i właściwą postawę.

Bądź cierpliwy i pilnie trenuj kata oraz formy walki.

Nie oczekuj natychmiastowych wyników

8. Uważnie ćwiczenia kata

W przeszłości, jedno kata trenowano co najmniej przez trzy lata.

Dawno temu, jeden ze znanych mistrzów poświęcił aż dziesięć lat na trening jednej wybranej formy.

Nie łudź się, że zgłębiłeś całą dostępną wiedzę.

Fałszywa duma ma zły wpływ na rozwój osobowości, psuje charakter i technikę walki.

W tym aspekcie, staje się trucizną dla świata.

9. Poznaj jak najwięcej technik samoobrony

Nie ćwicz wyłącznie jednej, ulubionej techniki, z pominięciem innych, bo w ten sposób sam stworzysz wyłom w swojej linii obrony.

Uważaj, aby zbyt nie poddać się tylko teorii lub tylko technice. To także słabość.

10. Pozbądź się wątpliwości

Gdy czegoś nie wiesz – bez obaw pytaj
Mistrza lub instruktora.

Zawsze i wszędzie powinienes dokładnie
znać cel i formę ćwiczeń.