

“DOJO CASTAÑEDA KARATE DO”

TERMINOLOGÍA JAPONESA – EL INICIO

LO PRIMERO Y LO ÚLTIMO (Antes de empezar o término del entrenamiento)

| | | |
|----------------|---|--|
| ZA REI | : | SALUDO ARRODILLADO |
| RITZU REI | : | SALUDO PARADO. |
| SEIZA | : | ARRODILLADO |
| MOKUSO | : | MEDITACION (Cerrando los ojos) |
| MOKUSO YAME | : | TERMINO DE LA MEDITACION (abriendo los ojos) |
| SHOMEN NI REI | : | SALUDO AL FRENTE (Reverencia Sin hablar) |
| SENSEI NI REI | : | SALUDO AL MAESTRO (Reverencia Diciendo “OS”) |
| OTAE NI REI | : | SALUDO AL COMPAÑERO (Reverencia Diciendo “OS”) |
| KIRITZU O TATE | : | PARARSE |

DOJO KUN

Para seguir el correcto camino

Yo debo:

Intentar perfeccionar mi carácter

Ser correcto, leal y puntual

Tratar de superarme y ser honesto

Respetar a los demás

Abstenerme de proceder violentos

(Código de conducta del Dojo)

Ginkaku kansei ni suto muru koto

Makoto no michi o mamoru koto

Doryoku no seishin o yashinai koto

Reigi o omonzuru koto

Kekki no yu o imashimuru koto

“DOJO CASTAÑEDA KARATE DO”

TERMINOLOGIA JAPONESA

| | | |
|-----------|---|--|
| KARATE | : | MANO VACIA (kara = vacío; te = mano) |
| DO | : | CAMINO, SENDERO |
| SENSEI | : | MAESTRO |
| DOJO | : | LUGAR DE ENTRENAMIENTO |
| REI | : | SALUDO, LA INCLINACION |
| RITSU REI | : | SALUDO ESTANDO PARADO |
| ZA REI | : | SALUDO ESTANDO ARRODILLADO |
| OS | : | ENTENDIDO, AGRADECIDO, PRESENTE |
| YOI | : | PREPARARSE, ESTAR LISTO (Estado Mental) |
| KIAI | : | GRITO |
| KI | : | ESPIRITU |
| KIME | : | DECIDIR (Uso adecuado de la energía física y mental) |
| HIDARI | : | IZQUIERDO |
| MIGI | : | DERECHO |
| YAME | : | TERMINAR, PARAR, DETENER |

POSICIONES

| | | |
|--------------|---|---|
| SHIZEN TAI | : | POSICION NATURAL |
| MUSUBI DACHI | : | PIES ABIERTOS (Pies en “V” dedos hacia fuera) |

CONTEO

| | | |
|-------|---|--------|
| ICHI | : | UNO |
| NI | : | DOS |
| SAN | : | TRES |
| SHI | : | CUATRO |
| GO | : | CINCO |
| ROKU | : | SEIS |
| SICHI | : | SIETE |
| HACHI | : | OCHO |
| KU | : | NUEVE |
| JU | : | DIEZ |

“DOJO CASTAÑEDA KARATE DO”

LO QUE EL PRACTICANDE DE KARATE DEBE ENTENDER

CORTESÍA, ANTE TODO, RESPETO A LOS MAYORES, AYUDAR AL MAS NUEVO, ALENTAR EL ESFUERZO, EL COMPAÑERISMO.

"El objetivo fundamental del KARATE no está en la victoria, Ni en la derrota; sino en la perfección del carácter de sus practicantes, TU PRIORIDAD NO ES SER MEJOR QUE LA OTRA PERSONA, PREOCUPATE EN SER MEJOR QUE AYER"

"Obtener cien victorias en cien batallas, no es realmente la habilidad más destacada. Vencer al enemigo sin luchar, esa es la más grande habilidad".

“Ante un oponente, nunca levantes el mano primero. Solo cuando sea absolutamente necesario hacerlo. Entonces que tu intención no sea matar o herir sino solamente bloquear su ataque, el karateka no hace el primer ataque”

Gichin Funakoshi

“La regla de oro dice dar la otra mejilla cuando alguien nos golpea, los que entrenamos karate la esquivamos antes de ser golpeados. Así se evita el daño al atacado y se impide que el atacante cometa pecado.”

M. Ueshiba

"El hombre que se enoja se derrotará a sí mismo en el combate, lo mismo que en la vida"

” Cien amigos es poco; un enemigo, demasiado"

Quando un vencedor comete un error, dice: "Yo me equivoque!"

Quando un perdedor comete un error, dice: "No fue mi culpa."

Un vencedor escucha, comprende y responde.

Un perdedor solo espera una oportunidad para hablar.

"Más vale pasar un segundo de vergüenza por hacer una pregunta; que una vida llena de preguntas; por no pasar un segundo de vergüenza"

"Lo que sabemos es una gota de agua; lo que ignoramos es el océano".

-Ser absolutamente serio en el entrenamiento

- Entrenar entregándose en cuerpo y alma

- Evitar la vanidad, la agresividad y la falta de respeto.

- Tratar de verse cómo realmente se es y tratar de imitar lo que de meritorio vemos en los demás

- Conservar las normas éticas en la vida diaria, tanto en público como en privado.”

“Debemos superar a los más grandes enemigos, la cólera, el temor, la duda, el titubeo, el desprecio, la vanidad, dominar el miedo y lograr desarrollar una gran fortaleza de ánimo y un gran coraje. Tenemos que sentir la necesidad de la victoria sobre uno mismo, estudiar y entrenar para estar preparados en la vida y ser hombres de bien en nuestra comunidad”

Sensei Carlos Castañeda Motta