

# Os 20 Princípios de Funakoshi (Nijū Kun - 二十訓)

Traduzidos para o português. Esses princípios representam a filosofia do 空手道 \*Karate-Do\* e guiam a prática além das técnicas físicas.

Os 20 Princípios do Karate de Gichin Funakoshi (Karate Shotokan)

🇯🇵 **Gichin Funakoshi – Founder of Shotokan Karate**



[English version](#)

1. \*O Karate começa e termina com respeito (Rei - 礼).\*

A reverência simboliza humildade, disciplina e reconhecimento do próximo.

2. \*No Karate, não há primeiro ataque.\*

O Karate é uma arte defensiva e deve ser usado apenas para autodefesa.

3. \*O Karate é um caminho da justiça.\*

Deve-se sempre agir com integridade e nunca usar o Karate para propósitos errados.

4. \*Conheça-se primeiro, depois conheça os outros.\*

O autoconhecimento é fundamental antes de compreender e interagir com os outros.

5. \*O espírito é mais importante do que a técnica.\*

A mentalidade correta é essencial para que a técnica seja eficaz.

6. \*Liberte sua mente.\*

O pensamento deve ser flexível e adaptável, livre de distrações e rigidez.

7. \*O infortúnio surge da negligência.\*

A falta de atenção e descuido podem causar problemas; a vigilância é essencial.

8. \*O Karate não se limita ao dojo.\*

Os princípios do Karate devem ser aplicados na vida cotidiana.

9. \*O treinamento do Karate dura a vida inteira.\*

O aprendizado nunca termina; a busca pela perfeição deve ser constante.

10. \*Aplique o Karate a tudo e ele se revelará em sua essência.\*

A filosofia do Karate pode enriquecer todas as áreas da vida.

11. \*O Karate é como água quente: sem calor, esfria.\*

O progresso depende da prática contínua; sem treino, as habilidades se perdem.

12. \*Não pense em vencer, pense em não perder.\*

O foco deve ser a defesa e a sobrevivência, não a agressão.

13. \*Ajuste-se ao seu oponente.\*

A adaptação é essencial para responder de forma eficaz a diferentes adversários.

14. \*O resultado da luta depende de como se lida com fraqueza e força.\*

Saber equilibrar ataque e defesa é crucial para o sucesso no combate.

15. \*Considere mãos e pés como espadas.\*

A precisão e o controle devem ser usados para evitar ferir desnecessariamente.

16. \*Ao sair de casa, imagine que há milhões de inimigos à sua volta.\*

Mantenha-se sempre atento e preparado para qualquer situação.

17. \*Posturas formais são para iniciantes; com o tempo, a postura se torna natural.\*

A rigidez inicial cede lugar a movimentos fluidos e espontâneos com experiência.

18. \*Pratique as técnicas conforme aprendidas, mas lembre-se de que o combate real é diferente.\*

A prática estruturada (Kata) é fundamental, mas a luta exige improvisação.

19. \*Não se esqueça da variação da força, da expansão e contração do corpo e da velocidade da técnica.\*

Saber controlar energia, distância e tempo define a eficácia dos golpes.

20. \*Seja sempre consciente, diligente e criativo no caminho do Karate.\*

A busca pelo aprimoramento deve ser contínua, tanto na arte marcial quanto na vida.

Esses princípios refletem a filosofia do Karate como um caminho de aperfeiçoamento pessoal, disciplina e respeito. Funakoshi enfatizava que o objetivo final do Karate não é vencer ou perder, mas sim o desenvolvimento do caráter.

Se desejar um estudo mais aprofundado, o livro "Os 20 Princípios do Karate" de Gichin Funakoshi é uma excelente leitura.