



Le 30 Regole del dojo Gesshinkai sede Italia

1. *Quando entri ed esci dal Dojo, è necessario assumere la posizione con la postura in ginocchio e salutare a voce alta.*
2. *Metti sempre le scarpe con la punta verso l'uscita.*
3. *Usa i servizi prima dell'allenamento.*
4. *Il Dojo è un posto sacro. Se arrivi prima dell'allenamento fai le pulizie.*
5. *Quando ti siedi, devi metterti in ginocchio od a gambe incrociate.*
6. *Non appoggiare mai la schiena al muro.*
7. *Impegnati sempre al massimo nell'esercizio.*
8. *Non chiacchierare durante l'esercizio.*
9. *Evita di farti richiamare dal maestro.*
10. *Cerca sempre di migliorare le imperfezioni che il maestro ti ha evidenziato.*
11. *Perfeziona ogni tecnica acquisita.*
12. *Se il maestro ti richiama, rispondi "Hai" e non dare giustificazioni.*
13. *Obbedisci immediatamente e senza discutere al maestro.*
14. *Quando vieni chiamato devi rispondere sempre.*
15. *La tua voce deve nascere dai muscoli addominali.*
16. *L'intervallo non è tempo di giocare e di scherzare.*
17. *Tratta con cura tutti gli oggetti come la cintura, il karate-gi, e gli indumenti protettivi.*
18. *Scrivi il tuo nome sui tuoi beni personali e non dimenticarli.*
19. *Osserva attentamente i duelli e cerca di imparare dagli altri.*
20. *Sii sempre rispettoso ed abbi il senso di gratitudine verso chi duella con te.*
21. *Mantieni sempre l'obiettivo concreto di impegnarti.*
22. *Impara ad essere paziente.*
23. *Non utilizzare assolutamente il Karate fuori dal Dojo.*
24. *Non usare mai giustificazioni.*
25. *Non pensare di vincere, ma di non perdere.*
26. *Utilizza sempre la lingua giapponese corretta.*
27. *Conosci la tua forza e capacità di resistenza e quando la raggiungi cerca di impegnarti verso un nuovo limite.*
28. *Rispetta il principio Mens sana in corpore sano, non alterando il tuo equilibrio psicofisico.*
29. *Chi ha una cintura con un livello più alto deve sempre dare il buon esempio.*
30. *Sii sempre concentrato durante l'allenamento e non lasciarti distrarre da altri pensieri.*