



CALEPPIO E SETTALA

CORSO DI KARATE

“IL KARATE NON E' UN MEZZO DI OFFESA E DANNO”

Nel karate, una tra le tecniche d' autodifesa, vi è l'uso razionale di tutte le parti del corpo, per esempio colpire con il pugno, con il piede, oppure di taglio con la mano e così via... Non è solo uno sport, ma una disciplina fisica e mentale basata sulla tecnica di autodifesa usando tutte le parti del corpo in modo razionale e scientifico senza uso di armi o di strumenti.

Oggetto del karate non è la vittoria del combattimento, ma lo scopo finale è che l'uomo raggiunga il suo perfezionamento con un allenamento sistematico e razionale e che lo porti ad un perfezionamento non solo della tecnica sportiva, ma soprattutto all'equilibrio interiore. Perciò è importante la concentrazione di pensiero che deve essere presente in ogni momento. Nella costante ricerca del perfezionamento attraverso la pratica, si raggiunge, come conseguenza di un obiettivo, l'equilibrio armonico fra il corpo, la mente, lo spirito e si arriva a un dominio di se stessi e alla pace interiore.

“Uno spirito, un cuore e una mente che si rinnovano ogni giorno: questa è la via del karate, immensamente ampia, profonda e alta come il cielo che continua senza limiti”. Questo è il motto del “Funakoshi Ryu”!