

押忍!! Dojo – Kun

Unser Ziel ist die Einheit von Körper und Geist. Neben den positiven Effekten auf die physische und psychische Gesundheit, die körperliche Agilität und Robustheit, geht es auch um die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Das Techniktraining, die Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer, das Erlernen von Atem- und Meditationstechniken wirken zusammen und verbinden sich zu einer Synergie, die vor allem hoch belasteten Menschen hilft. Kyokushin hat in jedem Lebensalter eine stabilisierende und energiespendende Wirkung auf Menschen und ist ein in sich geschlossenes, klares und authentisches System, das Halt bietet. Vorausgesetzt, der Mensch öffnet sich für den Geist und den Weg des Kyokushin.

Daher geht es in einem ersten Schritt schlicht darum, "sich darauf einzulassen" und am Training teilzunehmen.

Wer diesen Schritt geht, wird ohne Zweifel davon profitieren.

Im Laufe der Jahrhunderte erweiterte sich die Budo-Philosophie und formte einen neuen Weg zu leben. Die Basis aller Kampfkünste bildete das Dojo - ein Ort des Lernens, der Meditation und der Selbstfindung und das Dojo-Kun - die Regeln des Budo, deren verinnerlichtes Verständnis im Karate-Do ebenso als Übung gilt wie das Erlernen der Techniken.

- **Die fünf Aspekte bestimmen das Dojo-Kun:**

1. Das Verhältnis zu sich selbst
2. Das Verhältnis zu seine Umwelt
3. Der richtige Weg des Strebens
4. Verhaltensetikette
5. Gewaltlosigkeit

1. **Wir wollen unseren Körper und Verstand trainieren, um einen starken, unerschütterlichen Geist zu erwerben.**
2. **Wir wollen die wahre Bedeutung des WEGES erfahren, sodass wir zur rechten Zeit wachsam sind.**
3. **Mit wahrer Ausdauer wollen wir einen Geist der Selbstlosigkeit entwickeln.**
4. **Wir wollen die Regeln der Hilfsbereitschaft beachten, unsere Oberen respektieren und uns von Gewalt fernhalten.**
5. **Wir wollen unseren Glauben bewahren und nie die wahre Tugend der Demut vergessen.**
6. **Wir wollen nach Weisheit und Stärke streben und nicht nach anderem verlangen.**
7. **Solange wir leben, wollen wir durch Karate die wahre Bedeutung des WEGES erkennen.**