

19º precepto de Funakoshi con comentarios de Nakasone Genwa y ratificado por Funakoshi Gichin.

**No olvides, al hacer uso de la fuerza, su aplicación intensa o gentil, la extensión o contracción del cuerpo, y el ritmo rápido o lento de la técnica.**

一、力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな

Hitotsu, chikara no kyojakutai no shinshuku waza no kankyu o wasuruna

“Debe tenerse en cuenta que cada una de estas combinaciones se aplica por igual al kata y al combate real. Si uno realiza kata sin considerar la variabilidad de potencia, las posibilidades de extensión y contracción del cuerpo, o la aplicación de diferentes ritmos al usar una técnica, realizarlos no tiene sentido. La esperanza es que a través de la práctica de kata y kumite (combate), el practicante llegue a comprender completamente el significado de este principio.

Emplear y retirar poder, extender y contraer el cuerpo, ejecutar técnicas rápida y lentamente, inhalar y exhalar, etc., todos estos son elementos críticos en la lucha real y deben entenderse completamente para evitar la derrota ”.

-----  
Veinte principios rectores del karate - Gichin Funakoshi y Genwa Nakasone.

<https://www.bookdepository.com/Veinte.../9788479027186>

Traducción de Juan Ordóñez bajo licencia Creative Commons (libre y gratuita con cita de autor excepto para fines comerciales)

Soy instructor en el dojo Kase Ha Karate Do Akademi Malmö, donde cuelgo en inglés este y otro mucho contenido relacionado con nuestro arte. Si te apetece seguirnos, aquí tienes el enlace:

<https://www.facebook.com/groups/karateakademin>