

Das Goju-Ryu zählt heute neben dem Shotokan, Shito-Ryu und Wado-Ryu zu den vier größten Stilrichtungen im Karate-Do. Es hat einen immensen Einfluss aus den sogenannten „inneren Stilen“ oder Nei-Chia der chinesischen Kampfkunst erfahren, die die Arbeit mit der Lebensenergie Chi (jap. Ki) betonen. Kanryo Higashionna studierte unter anderem Baihequan (Stil des Weißen Kranichs) und das Taijiquan, sein Schüler Miyagi beschäftigte sich in China mit Baguaquan (Stil der Acht Trigramme). Es gilt, den Wechsel zwischen An- und Entspannung des Körpers zu beherrschen: Wird eine Karatetechnik ausgeführt, soll der Kämpfer seinen gesamten Körper für Sekundenbruchteile so anspannen, dass viel Energie möglichst verlustfrei auf das Ziel übertragen wird; danach folgt die Entspannung, die schnelles Reagieren auf weitere Angriffe ermöglicht.