

Ensino dos Mestres

Os Benefícios das Artes Marciais ao Alcance de Todos



(sem edição final de texto)

Ricardo Serravalle Guimarães, nasceu em Salvador, estado da Bahia em Julho de 1976, formado em administração, desde cedo já demonstrara interesses por esportes.

Desenvolveu o gosto pelas artes marciais desde os 11 anos de idade quando conheceu o Hap Ki Do e o Boxe. Aos 14 anos começou a treinar o Kick Boxing no estilo Full Contact, se especializando mais tarde nos outros estilos desta modalidade, tornando-se faixa preta e Mestre.

Aos 21 anos conheceu o Jiu Jitsu que pratica concomitante com o Kick Boxing.

Esta obra tem como objetivo demonstrar as pessoas o benefício das Artes Marciais para o desenvolvimento humano e a prática dos ensinamentos de origem e fundamentação budista para a melhoria do ser humano. Dos livros de Confúcio, do Mestre Chagdud Tulku Riponche, de sua Santidade o Dalai Lama e de tantos outros que seria impossível citar.

Um livro desenvolvido com os conhecimentos adquiridos do próprio autor e algumas famosas citações que servem como fonte de conhecimento para os praticantes ou interessados em esportes de luta e artes marciais, assim como para todas as pessoas que buscam de alguma forma melhorar a sua qualidade de vida.

SUMÁRIO

I – INTRODUÇÃO	7
II - AUTO –AFIRMAÇÃO	9
a) Inteligência Emocional	9
b) Disciplina	11
c) Respeito	12
d) Filosofia	13
III - EQUÍLBRIO	17
IV - SERENIDADE	19
V - COMBATE AO ESTRESSE	21
VI – TEXTO I: Qual o verdadeiro significado da Faixa Preta	23
VII - TEXTO II: Bushido	27
VIII- CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
IX – CONTO: ESPÍRITO GUERREIRO. O LUTADOR	31
X – TÉCNICAS DE KICKBOXING	35
a) Socos	35
b) Chutes	41

AGRADECIMENTOS

Aos amigos e familiares,

Desde muito cedo tive a oportunidade de ter em minha vida pessoas maravilhosas, que me ajudaram na formação do meu caráter e consequente visão de mundo mais ampla e sem preconceitos.

A minha iniciação a filosofia budista desde criança foi um fator preponderante, fato este que me leva a possuir além do amor incondicional que sinto por minha mãe, um sentimento muito grande de gratidão, respeito e admiração eternos.

Aos meus Mestres Antonio “Toni” Carlos de Oliveira do Kick Boxing e Ricardo e Edson Carvalho do Jiu Jitsu, por me darem a oportunidade de treinamento, abrindo as portas da academia para o meu amadurecimento técnico e espiritual, pelo exemplo de caráter e conduta demonstrados durante todos os anos de treinamento e que hoje, em comunhão com os ensinamentos adquiridos pela prática e estudos religiosos me proporcionaram a realização desta obra.

Aos meus irmãos, amigos e esposa que estiveram comigo durante todo tempo, compartilhando os meus sonhos e realizações, meus percalços e decepções, me amparando no que foi preciso e servindo como base de uma estrutura que vem se tornando a cada dia mais sólida e consistente.

Por fim, agradecer ao “tempo”, senhor de todas as razões, que tem colocado a minha frente os desafios que tenho procurado superar, e que tem me proporcionado a compreensão e a serenidade para aceitar os que ainda não pude.

APRESENTAÇÃO

Tenho observado, após muitos anos de prática de artes marciais, que apesar da evolução de algumas técnicas e do grande número de praticantes que existem hoje e que vem crescendo a cada dia em todo mundo, que a sua essência está ficando “órfã” no Ocidente. A sua verdadeira identidade está sendo perdida.

A filosofia das artes marciais é no Oriente parte da cultura milenar do povo, com características profundas e diferenciais que se contrapõem ao modo de vida ocidental; e é neste ponto que ocorreu e ainda ocorre o processo de dissociação e perda da sua essência.

Os grandes Mestres orientais que vieram para as Américas e difundiram por aqui suas artes possuíam tais características. Entre outras, as que mais se dissociaram do modo de vida ocidental era a introspeção. Este fato foi preponderante para a falta de adaptação dos conceitos orientais para a sua continuidade no modo de vida ocidental.

Com o passar do tempo esses grandes Mestres estão nos deixando, e por essa não identificação da filosofia oriental com o modo de vida ocidental os seus ensinamentos estão se perdendo, se dissimulando. A arte marcial passou a ser praticada principalmente com o fim esportivo e de competição, e assim está se desenvolvendo somente em seus aspectos técnicos.

Muitos dos novos “Mestres”, não tiveram acesso aos ensinamentos filosóficos das artes marciais e se acomodaram restringindo-se a passar os conhecimentos técnicos dos movimentos, não se preocupando em obter o verdadeiro conhecimento de suas origens.

Neste livro, conversaremos sobre anos de prática. Procuro resgatar um pouco desses conhecimentos abordando a contribuição das artes marciais em seus aspectos técnicos e principalmente filosóficos como uma terapia para o ser humano, que busca em tempos de

globalização e competitividade, o contato com o seu verdadeiro “Eu”, a descoberta dos sentidos, a razão e essência das coisas que nos rodeiam.

A arte marcial proporciona o encontro com nós mesmos e essa experiência vai muito além do tatame ou dojo, quando conseguimos absorver os seus ensinamentos e colocá-los em prática no curso da vida diária. Encontro este, que pode ser evidenciado na religião/filosofia budista, que confunde a sua própria história com a das artes marciais.

O budismo e sua prática estão se difundindo rapidamente em todo o mundo. É a religião que atualmente atrai um maior número de adeptos, principalmente por seus aspectos filosóficos e práticos que se adequam perfeitamente ao cenário atual de mundo capitalista. Esse crescimento de adeptos é compreendido, pois, do sentimento de competição eterna, da falta de conforto e esperança, frutos do modo de vida ocidental. Deste modo e sem preconceitos a outras religiões, o conforto adquirido com os conhecimentos do budismo, seus conselhos, estórias e ensinamentos mostram o caminho ao qual devemos seguir, nos fazendo rever toda uma postura diante do mundo, a sermos mais tolerantes, compreensivos, generosos e principalmente a termos mais respeito e compaixão com o próximo.

Tais conhecimentos aplicados à prática das artes marciais e esportes de luta, contribuem para o desenvolvimento físico e espiritual do indivíduo.

I- INTRODUÇÃO

Há milhares de anos as artes marciais e esportes de combate vem sendo praticados por milhões de pessoas em todo o mundo. Existem correntes que dizem ter surgido na Ásia com os monges budistas, outros na Europa e em muitos outros lugares. A verdade é que desde que o homem passou a ter conhecimento de que com suas habilidades poderia vencer adversários na luta pela sua própria sobrevivência, passaram a desenvolver técnicas de caça com a utilização do próprio corpo e punhos, baseadas em observação aos predadores no ataque as suas presas.

Com a evolução, os homens passaram a criar ferramentas mais eficazes para a caça, deixando aos poucos de se envolver no corpo a corpo e passando a utilizar essas novas ferramentas.

A luta passou a ser uma prática entre os grupos para definir quem seria o guerreiro mais hábil ou forte, capaz de liderar e obter respeito dos demais em suas estratégias e formas de conduzir o seu grupo em guerras e conquistas territoriais.

As artes marciais sempre tiveram sua história cercada de lendas e mistérios. Existem registros contundentes de sua existência por volta do século XVII. No entanto, achados arqueológicos remontam haver vestígios de suas origens há mais de 2.200 anos.

Com o passar do tempo surgiram escolas de treinamento de guerreiros, como havia na China antiga, no Império Romano ou como podemos ver em algumas escolas que perduram até hoje, em alguns lugares do continente asiático.

Na China antiga, o Templo Shaolin do Norte foi o maior centro de ensino de artes marciais do país, onde os monges, além de praticar as lutas, se dedicavam a estudar poesias, artes e culturas.

Remonta-se que um monge hindu chamado Boddhidharma caminhou da Índia até a China, pois, acreditava que o budismo praticado na China estava tomando um rumo errado, lá chegando, após algum tempo, seguiu para o Templo Shaolin onde passou a ensinar seus conceitos e técnicas de meditação. Entretanto, percebeu que os monges do Templo não conseguiam chegar a um alto nível de concentração e elevação espiritual, pois, seus corpos não conseguiam permanecer por um longo tempo nas posições de meditação e logo apareciam dormindo ou se desconcentravam sentindo dores. Boddhidharma passou então a lhes ensinar os exercícios e movimentos que mais tarde se consagrariam por todo o mundo.

Ele pregava a união do corpo com o espírito, acreditando que para lograr tal união era necessário disciplinar a mente e o corpo com exercícios físicos aliados a respiração.

Mais tarde o Templo Shaolin do Norte foi incendiado, pois, os governantes temendo a ideologia e toda aura de mistério e feitos atléticos que envolviam os monges residentes e com receio de alguma espécie de golpe para lhes tomar o poder, resolveram atear fogo no templo dizimando quase todos os monges que lá viviam. Destes, somente cinco, cada um com seu estilo de luta, conseguiram escapar e para sobreviver começaram a ensinar artes marciais e formar discípulos.

Desta forma as artes marciais foram difundidas para o mundo. Surgiu então o Kung Fu e outras artes. Os Mestres passaram seus ensinamentos para discípulos que por sua vez passaram para outros que adaptaram o estilo aprendido para conferir maior eficácia às suas habilidades intrínsecas e necessidades. E assim foram criados novos estilos e modalidades de luta, as artes marciais romperam os muros do Templo Shaolin, portanto, suas origens são diretamente associadas aos aspectos filosóficos da religião budista. Seus ensinamentos e pratica se fundamentam nessa religião.

È importante citar que não só na China foram desenvolvidas lutas marciais, no entanto foi onde às artes marciais foram mais difundidas e estudadas. Faz parte da cultura do povo e foi principalmente de lá que se expandiu para o mundo. Exemplo mais recente é o fato de ser chinês o maior divulgador das artes marciais para o Ocidente, o lutador de Kung fu e criador do método Jet Kune Do, o lendário Bruce Lee.

Os esportes de luta, sempre atraíram o público pela disposição de seus atletas que guerreavam entre si, para disputar quem era o melhor , o mais forte e valente dentre todos, e que utilizavam seus corpos e mentes para conseguir vencer a “batalha”, a luta do mais forte contra o mais fraco, onde muitas vezes o aparentemente mais fraco vencia para delírio do público. Desta forma, com o passar do tempo foi surgindo um irrefutável prazer de observar as técnicas de combate, as estratégias, o espírito de cada lutador, a transparência do ser imutável que se revela quando frente a frente a um oponente, na luta por sua pátria, sua dignidade, seu ego, enfim, a luta pela sua própria superação, o vencer dos limites, o alcançar do que parecia impossível, a glória ...

II – AUTO-AFIRMAÇÃO

Os verdadeiros Mestres das artes marciais são aqueles que passaram seus conhecimentos sem precisar demonstrá-los ao grande público ou se valer deles para conseguir respeito e admiração. É claro que existiram grandes Mestres que propagaram para o mundo a eficiência da luta marcial com demonstrações e desafios, e para estes são grandes também os créditos, pois muitos dos atuais praticantes de atividades de luta se inspiraram de alguma forma neles. Afinal quem nunca ouviu falar em Bruce Lee, a família Gracie, Jackie Chan, Steve Seagal, Chuck Norris ou até mesmo Jean Claude Van Damme, entre tantos outros que romperam as barreiras do preconceito marginal, para disseminar ao grande público os seus contos, feitos e efeitos de suas carreiras como artistas marciais. No entanto, o verdadeiro sentido de se tornar um artista marcial ou um lutador não está relacionado a fama, dinheiro, automóveis e diversão. O verdadeiro sentido está na capacidade de auto-afirmação diante da vida. Para isso é necessário o desenvolvimento, não só da capacidade atlética, mas do desenvolvimento do espírito através de preceitos da inteligência emocional, disciplina, respeito e filosofia.

- a) **A inteligência emocional** - um requisito básico e essencial para a competição no cenário mercadológico no mundo moderno é há milhares de anos desenvolvida e explorada por milhões de praticantes de artes marciais em todo o planeta, que buscam o equilíbrio necessário para conter suas emoções, afim de que essas ajam ao seu favor e não contra, determinando a quebra de limites intrínsecos à sua capacidade de superação e auto conhecimento.

O fator mais importante da capacidade de se lidar com as emoções e saber trabalhar com elas é o fato de conhecer as suas origens. Afinal, qual o seu medo? Por que isso lhe afeta de alguma forma que te faz perder o controle?

Nós temos o hábito de nos deixar levar pelas emoções, e na maioria das vezes não temos controle sobre elas, deixando-as nos guiar como o vento sobre uma vela em um barco sem leme.

Para isso um exercício muito importante que aprendi é manter-me em silêncio e aquietar os pensamentos.

Você já observou que quando estamos com um problema e não sabemos como resolvê-lo ou não nos dispomos a tentar resolvê-lo ficamos nos perguntando o por que, e acabamos por perder a paciência, discutimos e nunca realmente os resolvemos? No entanto, quando paramos para refletir, pensar em quietude, eis que surge a solução. Afinal, quem nunca pediu um tempo a alguém para poder pensar melhor ? Eis uma atitude sábia.

Podemos ter o tempo que for preciso para solucionarmos qualquer problema em frações de segundos, só que para isso é preciso conhecer, se não a sua própria essência, a causa e efeitos do problema, afinal a nossa mente ordinária cria mais efeitos que nem o mais criativo dos homens possa imaginar.

O exercício é simples, basta tentar nos abster dos nossos problemas ou o que está nos atingindo, imagine que não é com você, esse exercício é importante para não nos deixar cair na armadilha do apego e da emoção. Depois procure conhecer a sua origem e o por que está acontecendo, vá procurando razões, na grande maioria das vezes um acontecimento ou coisa ruim, está para nós como uma lição, para abriremos os olhos diante de situações futuras e corrigirmos nossas posturas para vitórias sem precedentes. Analise, sempre haverá algo de bom mesmo nas piores situações.

Não é incomum vermos pessoas que não davam o verdadeiro valor a vida, após um grave acidente que os coloca no limiar da vida, após sobreviver, vir a viver com muito mais felicidade e disposição.

No mundo das artes marciais estes exercícios são práticas constantes dos grandes Mestres e algumas delas se perderam pelo lúdico do herói do cinema e seus feitos, no entanto, muitos ainda utilizam destas sabedorias e de conhecimentos milenares para conseguir vencer suas batalhas e da própria arte. Afinal o que é a luta se não o conhecimento da própria vida e de si mesmo?

A inteligência emocional nos ajuda a lidar com vários tipos de situações diferentes, pois mesmo que não tenhamos soluções para as questões que possam surgir, com certeza teremos a tranqüilidade para encontrar o melhor caminho para chegarmos a sua provável solução.

Em caso de problema, não fique passivo, procure uma solução. Se a solução existe, você vai achá-la. Então, por que se inquietar? Em caso contrário também inútil ter medo, pois o medo e a inquietação só farão reforçar os tormentos e a aflição. (Dalai Lama)

b) **A Disciplina** – é o meio para atingir os próximos estágios. Um lutador sem disciplina é como um touro à espera da derrota frente ao toureiro. Corre desvairado ao encontro de um alvo, sem saber o motivo, sua causa ou efeito, apenas corre e por fim não chega a lugar algum senão ao encontro de sua própria derrota.

A disciplina é fruto da confiança depositada naquilo que você acredita, seguido da sua vontade de consegui-lo por meio de regras que obedecem a determinados princípios.

Se você tem confiança, acredita no que está querendo fazer e tem a vontade, obstinação, e perseverança para fazê-lo, então agora falta somente os princípios da disciplina. Eis o que se segue:

Estabeleça os pontos e premissas básicas do seu objetivo, estude os pontos fortes e fracos, as suas ameaças e oportunidades, cruze os dados obtidos e trace sua estratégia baseada em seus princípios morais e da ética.

A disciplina é um fator preponderante para estabelecer métodos para o condicionamento de um lutador. A disciplina e o trabalho transforma o homem em um ser melhor e mais eficiente.

Certa vez um Mestre pediu ao discípulo que esse chutasse uma makwara (objeto de calejamento das extremidades do corpo. Uma forte madeira enrolada em cordão de sisal presa ao chão) até quebrá-la. Por um instante ele relutou, no entanto passou a chutá-la. Ao final do centésimo chute, o discípulo, vendo que não conseguiria quebrar aquele forte material de madeira, aproveitou a saída do Mestre para descansar. O discípulo acabou cochilando e dormiu sobre a raiz de uma árvore e só acordou com a chegada e decepção do seu Mestre. Envergonhado, o discípulo fugiu e não foi mais visto durante muito tempo. Anos depois, soube-se que um incêndio assolara a casa em que o ex-discípulo habitava com sua família. Contam que com sua filha nos braços e na tentativa desesperada de fugir, constatou que a porta de sua casa estava emperrada. Tentou arrombar a porta de todas as maneiras e não conseguiu. Ali mesmo morreram.

Sua falta de disciplina comprometera sua vida e a de sua família. Afinal, em nossa vida nada ocorre por acaso. Se você tiver uma missão a fazer faça-a da melhor forma possível e se dedique com disciplina para realizá-la. Se não conseguir quebrar a

makwara que está em seu caminho, assim mesmo você estará se fortalecendo e ao seu espírito. Desta forma, um dia terá o retorno, mesmo que não seja imediato ou aparente. A disciplina na vida é uma conquista espiritual e de ganho sem precedentes.

- c) **O Respeito** – por si mesmo e pelo próximo, ou por algo que possua ou seja essencial para sua sobrevivência. O respeito pelo inesperado, a vitória do mais fraco, ou a humildade do vencedor ao cumprimentar o companheiro ou oponente que se dispôs a enfrentar uma batalha.

O respeito é tão somente a capacidade de dar valor a si, colocando-se no lugar das pessoas a quem se dirige ou oferece uma ação.

Disse Jesus Cristo, “Amai-vos ao próximo como a si mesmo”, este princípio é fundamental e pode ser sabiamente apreciado sobre a ótica do respeito. Se quer colher respeito, plante sementes de respeito, pois, o que plantar é o que vai colher. Não penses que plantando discórdia e falcatuas colherá bons frutos. O bem atrai o bem; o mal, o mal maior.

O verdadeiro lutador planta para si o que quer colher, se o seu objetivo é tornar-se respeitado, conhecido e se quer ter muitos discípulos, seja uma árvore que dá frutos; expurgue seus talentos, ofereça-os e faça-os germinar para que possam dar origem a outras árvores, seja para dar sombra a quem tem calor, ou o sol para aquecer no rigoroso inverno; a lágrima para o bruto e a rocha para os fracos. Mostre-se para que na tua agonia faça aos outros ver a esperança .

Aja com lucidez e calma. Pense duas, três vezes antes de falar, lembrando que às vezes é muito melhor somente ouvir, pois, a verdade mora em nossos pensamentos, em nossos mundos, e não precisa ser compartilhada com aqueles que não querem ouvir. Por mais que você tente, não adianta ensinar o caminho a quem quer se perder.

Guarde suas opiniões para quem deseja ou sabe o que quer , pode ou merece ouvi-lo.

O respeito se adquire, não se impõe, mostre-se para os demais como deseja que seja tratado.

A primeira sensação ao adentrar-se num ambiente marcial é o respeito. Ele é percebido no ambiente e adquirido ao se praticar a arte marcial. A saudação para com o Mestre/professor, o nível hierárquico estabelecido pela graduação, técnica e idade.

Para manter o respeito é preciso construir uma base sólida, um alicerce que se bem construído o acompanhará por toda vida.

Cada ser humano tem sua importância e significado; cada coisa na natureza tem o seu por que; nada nasce ou existe por acaso, tudo obedece a um fluxo, uma cadeia, e cada um de nós tem uma importância vital e significativa em todo esse processo, portanto, é preciso primeiro ser dar o devido valor, e em consequência virá o respeito por si mesmo e ao próximo.

O respeito é um dos princípios fundamentais das artes marciais e uma grande fonte de colaboração que tomamos para nossa vida pessoal. Os aspectos morais que acompanham a filosofia marcial e o seu desenvolvimento em paralelo com a vida cotidiana oferece benefícios significativos, essências para o equilíbrio das relações com a sociedade e com o próximo.

Um verdadeiro artista marcial desenvolve em si a percepção do que o cerca, e age de forma a elucidar as suas questões de forma a tentar não ultrapassar o limite de suas reações para com as pessoas e ao mundo ao seu redor. Torna-se uma pessoa discreta, pouco notada, um observador nato e um ouvinte atento.

Respeitar a natureza das coisas é um fator relevante neste processo. Tudo flui como um pequeno riacho que esgueira-se pelas frestas de pequenas pedras, para fazer depois de um longo caminho, parte de um rio e mais a frente de um grande oceano.

Assim, contemplando o sentido e compreendendo a função das coisas para o fluxo e a cadeia da vida, vive-se melhor, com mais tolerância, ampliando a capacidade de análise diante das situações.

- d) **Filosofia** – Mais que uma determinante, a filosofia para o lutador é o que significaria o credo para o religioso. É a forma de conduta do ser humano diante da vida, as suas bases e conceitos que integram a solidez do seus conhecimentos, a postura e forma de se impor frente as ações cotidianas e pensamentos.

Existem em várias artes marciais diversas filosofias, cada uma com seus ensinamentos e vertentes, no entanto, assim como nas diferentes religiões do mundo todas elas levam para um só caminho, o do auto-conhecimento, auto-afirmação, equilíbrio, serenidade, disciplina, respeito, dentre tantos outros conceitos que em sua essência são quase similares nas vertentes filosóficas das artes marciais.

Nos dias atuais, com a disseminação dos esportes de luta, os jovens são cada vez mais atraídos a praticar esses esportes querendo ser iguais aos seus ídolos e heróis de cinema, esquecendo que para chegar a este patamar tiveram que carregar sua própria cruz, a cruz que cada um carregamos para chegar aos caminhos e objetivos traçados em nossas vidas.

Como dito anteriormente, a filosofia das artes marciais tem várias vertentes, principalmente trazidas do Oriente, em sua maioria com origem na filosofia e religião budista, daí os vários conceitos e ensinamentos inerentes a esta.

Os ensinamentos de Siddharta Gautama, o Budha, nome que significa o “iluminado”, "aquele que sabe", ou "aquele que despertou", se disseminaram por todo o Oriente e há décadas vem conquistando mais e mais adeptos no Ocidente. Hoje, o budismo é a religião ou simplesmente, a filosofia, que mais cresce em número de adeptos em todo mundo e não é diferente no Brasil.

Essa febre budista se dá principalmente pela postura com a qual o budismo aborda as outras religiões existentes. No budismo não há discriminação ou preconceito, você pode praticá-lo mesmo sendo católico, protestante, ou adepto de qualquer outra cetera ou religião que prega a bondade.

O budismo traz ensinamentos, em forma de contos, histórias, práticas e conselhos, numa forma de aprendizado acessível e fácil de ser compreendida por qualquer pessoa. Em síntese, essa religião e/ou filosofia tem como sua principal vertente o aprimoramento do ser humano através do auto-conhecimento e do perfeito entendimento de todas as coisas que o rodeiam, para alcançar a iluminação espiritual.

É importante não deixar de falar como a influência da filosofia se aplica para os praticantes de artes marciais na construção de seu caráter.

Através de uma atividade que exige empenho, dedicação, força de vontade, disciplina, inteligência e força, dentre tantas outras características formadoras do perfil do lutador e praticante de artes marciais, os ensinamentos orientais se encaixam perfeitamente, contribuindo de forma decisiva para lapidação e amadurecimento desses conceitos na vida cotidiana do indivíduo. Começando com a semente germinada no aprendizado dentro da academia ou sala de aula, passados através de seu Mestre até a aplicação desses conceitos na prática diária.

Compreender o sentido das coisas é muito importante para o amadurecimento, já que os Mestres mostram o caminho, porém, cabe ao discípulo trilhá-lo. É preciso que o discípulo ou aluno reconheça as oportunidades e desenvolva sensibilidade aguçada para perceber em quais situações se aplicam os conceitos dos ensinamentos e como eles podem ser utilizados em outras diversas situações.

Não é incomum achar que o seu Mestre não preenche suas expectativas, que não possua filosofia ou métodos que sirvam para o nosso engrandecimento como atleta ou ser humano, no entanto, mesmo que estes professores realmente não possuam habilidades de comunicação dos métodos ou não tenham por base uma filosofia clara, não é somente neles que você vai buscar a sua evolução. Na grande maioria das vezes é andando por caminhos de espinhos que nos descobrimos, é no enxergar a falta que percebemos o que realmente precisamos. Se sente falta de algo é por este está dentro de você. No tangível, achamos respostas para o intangível e vive e versa, pois, tudo tem uma ligação. Aprenda, desperte e utilize as ferramentas que o teu professor ou a vida lhe oferecem. As ferramentas existem para as utilizarmos. O martelo não bate sozinho, precisa de alguém para arremetê-lo.

Numa luta, às vezes nada sai como o esperado, traçamos nossos planos, sabemos como atingir o adversário, no entanto, na hora de aplicar a técnica à prática nada sai como o esperado, o adversário muda de estratégia repentinamente afim de iludir-nos e se não estivermos atentos certamente iremos ser pegos de surpresa; esperar algo mesmo que sejam mínimas as possibilidades de acontecer, agir de forma sensata, estudar os novos métodos e encontrar a melhor maneira de assimilá-lo sem desviar-se do seu objetivo é a melhor solução, a rapidez de pensamento e o quantitativo e qualitativo de sua capacidade de aprendizado e assimilação dos ensinamentos é que vão fazer a diferença entre a vitória e a derrota.

Assim, para não nos perdermos no calor da situação é que essa semente filosófica de paz, tranquilidade, e auto-conhecimento vai ser percebida exteriormente, e nesse ponto o lutador que tem na tranquilidade da filosofia um aspecto intrínseco não se desespera e acaba por levar vantagem sobre aquele que persegue a vitória tão somente para satisfação do seu ego.

A filosofia condiciona o intelecto a agir de forma coerente com os conceitos passados nos ensinamentos e no estudo, condicionando o atleta a utilizá-los na prática da vida cotidiana, contribuindo assim para a formação do seu perfil, personalidade e caráter.

III- EQUILÍBRIO

É a consequência dos ensinamentos anteriores. Os pais que dão oportunidade aos seus filhos de serem iniciados nas artes marciais desde criança, estão plantando uma semente muito importante para toda a vida destes indivíduos.

Quando criança é que forjamos nosso caráter, nossos exemplos nessa fase são mais importantes que em qualquer outra. A mente da criança é como um vale, um descampado com terra fértil a espera das sementes para germinar, e que, quando plantadas, crescerão e se tornarão árvores fortes e resistentes no futuro, portanto, é nesta fase, mais importante que em qualquer outra, que se molda o indivíduo plantando raízes que formem árvores de bons frutos.

Se você deseja iniciar uma criança nas artes marciais, procure uma academia e um Mestre que lhe transmita segurança, assista algumas aulas, converse com outros pais, observe o perfil do professor, a sua postura, caráter, converse com ele sobre a criança, suas características, e se este lhe passar confiança, deixe a vontade da criança prevalecer para decidir se quer ou não praticar a atividade, afinal, temos que aprender a tomar decisões desde cedo. Se abstenha da decisão, mas seja sempre um grande conselheiro e amigo.

Hoje em dia, principalmente no Ocidente é muito difícil encontrar pessoas que tenham uma filosofia por trás de cada gesto, as pessoas agem conforme os pensamentos da mente ordinária, no entanto, é em cada um de nós que existe o caminho, basta aguçarmos e ampliarmos nossa visão.

A arte marcial é um meio fabuloso, um mundo onde pode-se extrair ensinamentos para toda a vida. É no tatame que aprendemos a respeitar, a conhecer os nossos limites e tentá-los superar. É no tatame que nos auto-afirmamos, conhecemos nossas capacidades e fraquezas, é lá que, aprendemos a descarregar a nossa intranquilidade, insensatez e estresse. É no tatame que aprendemos como se rege a orquestra da vida.

O chão do tatame - *diferentemente da vida* - é macio e nos dá a oportunidade de cairmos diversas vezes sem nos machucar e a tentar não cair novamente, a não incorrer no mesmo erro, a buscar o verdadeiro equilíbrio, para poder achar o caminho que nos levará a vitória, esta que mais que uma simples conquista, nos demonstra a evolução física, técnica e espiritual, a serenidade que nos acompanha para toda a vida em qualquer atividade que exerçamos.

O equilíbrio se adquire com o tempo de prática, a evolução adquirida não necessariamente tem haver com a graduação, vemos alunos com graduação inferior com um nível de equilíbrio muito superior ao de alguns alunos graduados, característica que tem muito haver com as experiências adquiridas durante a vida e os caminhos percorridos por cada um. Ao certo, após ingressar nas artes marciais, o indivíduo evolui significativamente no que diz respeito ao equilíbrio emocional.

È muito comum vermos pessoas que tem sérias dificuldades de relacionamento e convívio em grupo encontrar no esporte uma solução. O esporte age desta forma, como uma terapia para condicionar o indivíduo a aprender a viver em sociedade.

Nas academias estabelece-se vínculos de amizade e respeito, pessoas que tem traços em sua personalidade desde a timidez à arrogância, da indisciplina à prepotência, encontram na arte marcial o equilíbrio nas doses certas, pois, durante os treinamentos exige-se de cada indivíduo uma singularidade ativa e, que muitas vezes, vai de encontro à desvios adquiridos em sua personalidade, de forma a combatê-los e corrigi-los nas doses certas.

È importante trabalhar no desenvolvimento do atleta, é importante delegar funções para os alunos de acordo com suas deficiências. Por exemplo, para um aluno tímido podemos solicitar que vá à frente da classe e faça o alongamento ou aquecimento para toda a turma; para um aluno que demonstra doses de indisciplina durante as aulas podemos deixá-lo fazendo um trabalho separado dos outros, trabalhos repetidos de técnica até a exaustão.

Por esse caminho um bom professor busca mostrar aos alunos as suas deficiências e remediá-las ao longo do treinamento, lapidando-os não só durante as aulas, mas fazendo com que estes ensinamentos, mesmo que muitas vezes não percebidos, se estendam para fora do dojo*.

O mais gratificante, é perceber a evolução dos indivíduos ao vencerem suas deficiências e esse aspecto intangível do equilíbrio, é essencial para sua posterior graduação.

* Dojo: Local de treinamento Marcial.

IV – SERENIDADE

Quando vamos falar sobre algum assunto ao qual dominamos plenamente, nos sentimos confortáveis para debatê-lo, discuti-lo ou ensiná-lo, por ser um assunto ao qual exercemos domínio, sabemos o limiar da sua razão ou existência, portanto, é fácil agir com tranquilidade e calma mesmo nos momentos mais difíceis.

Nos esportes de luta, após os efeitos iniciais e quase sempre corriqueiros de acharmos que podemos nos tornar invencíveis, vem o que chamo de “Despertar”, que é quando o indivíduo percebe que as coisas não são tão simples como esperava. É nessa fase que a maioria das pessoas que não estão dispostas a enfrentar, a encarar a vida e seus desafios tendem a desistir de praticar as artes marciais. Para os persistentes, os benefícios se estendem muito além das suas expectativas iniciais.

Após o baque da realidade, que em alguns casos pode demorar bastante para acontecer, dá-se o próximo passo, que é o que chamo de o “Amadurecer”, onde o atleta passa a trilhar o seu caminho. É neste ponto que ocorrem as transformações mais significativas no ser humano, é nesse processo que se estabelece os pontos de evolução geralmente observados pelos níveis de graduação que o mesmo recebe através de um Obi (Faixa ou Kruang).

O branco é a cor da inocência. Indica que o aluno tem a mente e o espírito "vazios", alguém que é leigo nos aspectos espirituais das artes marciais. Também indica que esse praticante ainda não conhece bem as técnicas ou filosofia da arte marcial praticada.

O marrom, é a cor da terra, é a cor da solidificação, da fase que chamo de “A Prova”. A faixa marrom indica que o praticante já se tornou competente, mas sua mente ainda é volátil e ainda não satisfatoriamente amadurecida. Nesta faixa muitos desistem e param o treinamento, julgando-se bons o suficiente e caem na prepotência, demonstrando a fraqueza que ainda possuem.

O Preto é a fusão de todas as cores. Ela indica quem passou por dificuldades e desafios necessários para superar os obstáculos encontrados nos primeiros anos de arte marcial. Após tornar-se um faixa preta é que realmente começa a jornada de um artista marcial. Cada lutador deveria saber que a faixa preta não é sinônimo de um prêmio, mas um

objetivo e um símbolo da realização de um grande esforço dentro de um sistema de graduação e realização pessoal como ser humano.

É nesta fase que verdadeiramente se inicia o aprendizado, pois, passadas as tempestuosidades que são necessárias para se adquirir confiança, auto-conhecimento, afirmação, disciplina, inteligência emocional e respeito é nesta fase que se assimila mais claramente toda uma filosofia e encontra o seu equilíbrio. É neste ponto que finalmente há o despertar da serenidade, que é a porta de entrada de novos aprendizados, agora mais claros e fáceis de serem absorvidos. É especialmente nesta fase que a inteligência comum passa a se converter em sabedoria.

A serenidade plena não pode ser herdada e sim conquistada. Não se herda conhecimento, conhecimento se conquista, informações se transformam em conhecimentos, cada pessoa tem sua forma de assimilar informações, portanto, conhecimentos são tão distintos quanto grãos de areia. Cada pessoa é um mundo e é esse o aspecto fascinante da humanidade, pois, nunca poderemos saber sobre tudo, estamos sempre aprendendo, somos eternos alunos e discípulos na escola da vida.

A serenidade é um aspecto dominante no indivíduo que alcançou a sua maturidade espiritual, onde exerce o poder da consciência para estabelecer parâmetros de análises e não se deixar envolver por turbulências intempestivas e passageiras em momentos de confusão. Após o rigoroso aperfeiçoamento do espírito através das artes marciais, o indivíduo pode chegar a este estágio que chamo de “Repouso da Mente”.

Nessa fase de “Repouso da Mente” é que nos livramos do nosso “Eu” ordinário e passamos a descobrir o vasto mundo que existe dentro de cada um de nós, “O Mundo da Verdade”. Para alcançarmos tal grau de evolução é preciso nos libertar de qualquer conceito que aprendemos até hoje, é preciso esquecer de onde viemos, dos projetos atuais e futuros, das vitórias, derrotas e decepções, e se concentrar na essência, assim como fizemos para descobrir as origens dos nossos problemas e aflições citados anteriormente.

Para chegarmos a tal estágio é preciso meditar, mergulhar no subconsciente, limpar todos os pensamentos da mente, deixá-la solta a vagar pelo nosso próprio espaço, inexplorado e inacessível ao próprio conhecimento. Afinal o encontrando, estaremos descobrindo a nós mesmos e a essência imutável, o encontro com o espírito e suas revelações.

Em tal estágio atinge-se o mais alto grau de serenidade, onde tudo parece ficar mais claro ao revelar-se em sua verdadeira forma e essência.

V- COMBATE AO ESTRESSE

O estresse é o grande vilão dos dias atuais, tempos de internacionalização cultural, comercial e financeira. O mercado cada vez mais competitivo nos leva a patamares da quase perda de lucidez e bom senso.

Muitas vezes questionamos nossas próprias atitudes, onde a ética quase nunca é a primeira opção em termos de tomadas de decisões.

Neste cenário estamos sempre preocupados com alguma coisa, a alta do dólar, o aumento da gasolina e dos impostos, o pagamento das contas de casa, os filhos, dentre tantos outros motivos que o cidadão tem que arcar para cumprir com suas obrigações diárias. Essa verdadeira luta pela sobrevivência traz péssimos retornos à saúde, e é aí que a arte marcial tem seu aspecto de terapia novamente revelado.

Nos esportes de luta podemos descarregar a energia negativa ou acumulada, colocar para fora os medos e receios e descarregá-los em sua forma mais primitiva e simples, batendo, socando, chutando, caindo, levantando e tornando a cair de novo num ciclo que tem o seu reflexo similar ao do ambiente exterior.

Neste ponto você pode estar se perguntando:

- Se já sofro tanto no meu cotidiano eu vou para academia sofrer mais ainda?

Na academia o treinamento é orientado por um profissional capacitado para lhe dar aulas, não deixando que ultrapasse os seus limites ou dos companheiros de treinamento, cabe ao aluno que busca nos esportes - e mais especificamente nas artes marciais - um alívio para seu estresse não transformar o ambiente de treinamento em seu calvário. Observe e traga para o tatame seus problemas externos, concentre-os em objetivos lúcidos e ponha-os a sua frente em cada golpe que executa, imagine-se vencendo, nocauteando-os, quanto menores forem seus problemas transforme-os em movimentos fáceis de fazer, porém os faça até a exaustão. Geralmente os movimentos mais fáceis são aqueles iniciais. A medida que o treinamento vai se aprofundando, procure resgatar aqueles problemas que lhe afligem de forma mais aguda e grave, os ponha à sua frente em exercícios aos quais tenha que desprender mais energia e técnica. Os vença um a um com paciência e determinação e aos poucos, o inconsciente dissolverá automaticamente os problemas externos durante a atividade física.

No dojo aprendemos que nem tudo é simples como aparenta ser, e que às vezes em movimentos simples que deixamos de fazer ou nos descuidamos é que somos derrotados. Procure em seu interior suas próprias respostas e verá a infinidade de golpes que poderá deferir em seus problemas a ponto de não haver adversários a sua altura, mesmo que tantos outros surjam, você ainda será o mais forte. E se por acaso você conhecer uma derrota agradeça por tê-la acontecido, pois, nenhum lutador, guerreiro ou sábio é completo ao menos que conheça o quão amargo é o seu gosto. Traga-a para si, como nos exercícios anteriores, pois acredite, ela é um presente e não um fardo, é na derrota, na tristeza e no sofrimento que aprendemos alguma coisa, a felicidade é o espelho da vaidade e nos cega através da nossa mente ordinária.

Aprenda, refaça novamente todos os golpes, estude-os. Às vezes a vitória está presente nos exercícios mais simples de se executar, assim como as respostas mais difíceis muitas vezes tem solução simples e imediata. Ache o seu foco e aja!

A busca para o alívio do estresse tem levado muitas pessoas a procurar diversas soluções para seus problemas, o fato agravante é que nem sempre encontram solução para os mesmos, ou se encontram, psicólogos, terapias, viagens ou outras possíveis soluções, se tornam muitas vezes inviáveis pelos altos custos e espaçamento entre uma sessão e outra. Atualmente, milhares de pessoas, desde profissionais liberais a executivos, autônomos, esportistas, crianças e adolescentes praticam artes marciais, que além de um meio bastante eficiente para o desenvolvimento da harmonia e convívio social, desenvolve o físico, beneficiando conseqüentemente à saúde.

O esporte afasta os jovens das drogas, além de desenvolver o espírito de liderança, disciplina, respeito e ética, tão em falta e cada vez mais escasso no mundo atual.

Praticar artes marciais ou esportes de luta em seu verdadeiro sentido enobrece e engrandece o homem que busca à auto afirmação, equilíbrio, serenidade e combate ao estresse no mundo moderno.

Se você ainda não pratica, faça uma tentativa, ache um tempo. Com certeza existe uma arte marcial que se adequa ao seu perfil, tente e não faça da vida seu fardo, segure o leme e erga as velas do seu barco. Com certeza você vai conhecer novos mares e não vai se arrepender desta maravilhosa experiência.

VI- TEXTO I:

Qual o verdadeiro significado da Faixa Preta

Abaixo transcrevo um texto muito interessante, que elucida muitas perguntas que recebo, e que serve como resposta àqueles que buscam a sua graduação a qualquer custo.

Por Reverendo Kensho Furuya

Fonte: Home Page do Instituto Takemusso: <http://www.aikikai.org.br/>

- Os enxertos entre parênteses são do Prof. Vicente da Okinawa Shorin Ryu Karatê-Do -

“Como se obtém a faixa preta? Você deve encontrar um professor competente e uma boa escola, começar a treinar e a trabalhar duro. Algum dia, quem sabe quando, ela chegará. Não é fácil, mas vale a pena. Pode levar um ano; pode levar dez anos. Talvez você nunca a consiga. Quando se compreende que ela não é tão importante quanto a prática em si, provavelmente está se aproximando do nível de faixa preta. Quando você compreende que não importa quanto tempo ou quão duro você treine e que há uma vida inteira de estudo e prática à sua frente até a morte, você provavelmente está chegando perto da faixa preta. Seja qual for o nível que você obtenha, se você achar que "merece" uma faixa preta ou se achar que você agora "é bom o bastante" para ser um faixa preta, estará fora do caminho e, sem dúvida, muito distante de alcançá-la. Treine duro, seja humilde, não se exhiba diante do seu mestre ou de outros alunos, não reclame de nenhum encargo e dê o seu melhor em tudo em sua vida. Este é o significado de ser um faixa preta. Ser auto-confiante demais, exibir suas habilidades, ser competitivo, desprezar os outros, demonstrar falta de respeito e escolher aquilo que faz ou não faz (acreditando que alguns trabalhos são indignos de você) caracterizam o aluno que nunca obterá a faixa preta. Aquilo que vestem ao redor da cintura não passa de uma peça de comércio comprada por uns poucos dólares em alguma loja de artigos para artes marciais. A verdadeira faixa preta, usada por um verdadeiro possuidor, é a faixa branca do principiante, tingida de preto pela cor do seu sangue e do seu suor.”

Padrão de Treinamento

O primeiro nível de faixa preta é chamado shodan em japonês. Literalmente significa "primeiro grau". Sho (primeiro) é um ideograma interessante. Ele é formado de dois radicais que significam "tecido" e "faca". Para fazer uma peça de roupa, corta-se primeiro o molde sobre o tecido. O molde determina o estilo e a aparência do produto final. Se o molde estiver fora de proporção ou errado, as roupas serão ruins e não cairão bem. Da mesma maneira, seu treinamento inicial é muito importante: ele determina como você finalmente será como

um faixa preta. Em meus muitos anos de ensino, notei que os alunos que estão apenas preocupados em obter a faixa preta desanimam facilmente, assim que percebem que é mais difícil do que esperavam. Alunos que vêm apenas pela prática, sem preocupações com nível ou promoção, sempre se saem bem. Não são oprimidos por objetivos superficiais ou irreais.

Há uma estória famosa sobre Yagyu Matajuro, que era filho da famosa família Yagyu de espadachins do século XVII, no Japão feudal. Ele foi expulso de casa por falta de potencial e de talento e buscou a instrução do mestre Tsukahara Bokuden, na esperança de dominar a arte da espada e reaver a sua posição na família. Em sua entrevista inicial, Matajuro perguntou a Tsukahara Bokuden, "quanto tempo levará para dominar a espada?" Bokuden respondeu, "Oh, cerca de cinco anos se você treinar muito duro." " Se eu treinar duas vezes mais duro, quanto tempo levará?" perguntou Matajuro. "Nesse caso, dez anos", replicou Bokuden.

Encontrando um foco

Em quê você deve se concentrar se não for na obtenção da faixa preta? É mais fácil dizer do que fazer, mas você deve concentrar sua energia na prática. Entretanto, pensar "Eu vou focalizar meu treinamento para obter a faixa preta" é simplesmente jogar com a sua mente e conduzir ao seu próprio desapontamento.

Você poderá apenas pensar "Esquecerei dos ranks (níveis) completamente"? Você pode simplesmente dizer a si mesmo que nunca a alcançará? Estará sempre atado a sua faixa preta, permitindo que a idéia fique no fundo da sua mente? Em outras palavras, você pode simplesmente se concentrar no treinamento sem desejo de nada mais? Você pode compreender afinal que a sua faixa preta é nada mais do que "alguma coisa para segurar as suas calças" ?

Você deve compreender também que embora preencha todos os requisitos, o número certo de técnicas, todas as formalidades, e tenha acumulado o número apropriado de horas de treino, pode ainda não estar qualificado para ser um faixa preta. Obtê-la não é uma questão quantitativa que se possa medir ou pesar como comprar feijão no mercado. Sua faixa preta está relacionada com você enquanto pessoa. Como você se conduz dentro e fora do dojo, sua atitude para com o seu mestre e para com os colegas, seus objetivos na vida, como você lida com os obstáculos em sua vida e como persevera no treinamento são todas condições importantes para a obtenção da faixa preta. Ao mesmo tempo, você se torna um modelo para outros alunos e finalmente alcança o status de professor ou instrutor assistente. No dojo, suas responsabilidades são maiores do que as dos alunos regulares e você é responsável por muito, muito mais do que os estudantes juniores.

Obtendo um foco de treinamento

Como nos focalizamos em nosso treinamento? O treinamento bem sucedido significa, em larga escala, que olhamos para aquilo que fazemos de um ponto de vista razoável e real. Com frequência, não estamos procurando por objetivos reais, mas sim por sonhos e ilusões. Você quer se superar nas artes marciais como uma forma de se desenvolver e desenvolver sua vida ou está motivado pelo último filme de polícia e bandido? Sua prática é motivada por um forte desejo de se iluminar ou você quer simplesmente imitar os últimos astros dos filmes de artes marciais? ...

Realidade

Treinar nada tem a ver com ranks ou faixas, troféus ou distintivos. Arte marcial não é simplesmente brincar com as nossas fantasias. Ela se relaciona com a própria vida e a morte. Não somente a forma como nos protegemos em uma situação crítica, letal, mas também como protegemos as vidas dos outros. Você não pode ser outra pessoa, não importando se é um astro do cinema, um grande professor ou um multimilionário. Você deve se tornar você mesmo - seu "self" (eu) verdadeiro. Assim como John Doe sonha em ser James Dean, Bruce Lee ou Donald Trump, ele pode ser somente John Doe. Quando John Doe se torna 100% John Doe, ele se iluminou para a sua verdadeira identidade. Uma pessoa normal vive apenas 50% ou talvez 80% da sua vida sem nunca saber quem ela é. Um artista marcial vive 100% da sua vida e se torna impecável. É isto o que o verdadeiro faixa preta deve compreender dentro de si mesmo. Ele não é ninguém a não ser ele mesmo, e sua prática o conduz à iluminação para dentro da sua verdadeira identidade, seu self real. Esta é a essência de treinar artes marciais.

Obtendo a Faixa Preta

Pense em perder a sua faixa preta, não em ganhá-la. Sawaki Kodo, um Mestre Zen, sempre dizia, "Ganhar é sofrer, a perda é iluminação." Se alguém perguntar a diferença entre os artistas marciais das gerações anteriores e aqueles da atualidade, eu resumiria desta forma. O artistas marciais das gerações passadas viam o treinamento como uma "perda". Interromperam tudo por sua arte e por sua prática. Deixaram suas famílias, trabalho, segurança, fama, dinheiro, tudo, para se aperfeiçoarem. Hoje, pensamos apenas sobre ganho. "Quero isto, quero aquilo." Queremos praticar artes marciais mas também queremos dinheiro, um bom carro, fama, telefones portáteis e tudo aquilo que todo o mundo tem.

Shajyamuni Buddha deixou seu reino, seus palácios, um bela esposa e tudo o mais para finalmente buscar a iluminação. O primeiro estudante de Boddhidharma, considerado o fundador do Kung Fu Shaolin, cortou fora seu braço esquerdo para estudar com seu mestre.

Não temos que tomar medidas drásticas como essa para aprender artes marciais hoje, mas não devemos esquecer o espírito e a determinação dos grandes mestres do passado.

Devemos compreender que temos que fazer sacrifícios em nossas vidas para continuar com o nosso treinamento.

Quando o estudante vê o seu treino do ponto de vista da perda ao invés do ganho, ele se aproxima do espírito da maestria e verdadeiramente se torna merecedor de uma faixa preta. Somente quando você finalmente para de pensar em graus, faixas, troféus, fama, dinheiro e na maestria em si mesma, você obterá aquilo que é realmente importante no treinamento. Seja humilde, seja gentil. Cuide dos outros e coloque todos à sua frente. Estudar artes marciais é estudar a si próprio - sua própria identidade. Nada tem a ver com grau.”

Um grande mestre Zen disse certa vez: "Estudar o self é esquecê-lo. Esquecer o self é compreender todas as coisas." (traduzido por Emy Yoshida - dojo Central) Julho de 1996.

VII- TEXTO II:

BUSHIDO

Milhares de ensinamentos foram passados de Mestres para discípulos durante muitos séculos e ainda hoje continuam a ser. Abaixo veremos o exemplo de um dos ensinamentos de um Samurai anônimo que fala sobre seu conhecimento adquirido e a sua relação com o mundo.

CREDO DE UM GUERREIRO (Samurai Anônimo séc. XV)

Não tenho país: fiz do céu e da terra meu país.

Não tenho lar: fiz da percepção o meu lar.

Não tenho vida ou morte: fiz do fluir e do refluir da respiração a minha vida e minha morte.

Não tenho poder divino: fiz da honestidade o meu poder divino.

Não tenho recursos: fiz da compreensão os meus recursos.

Não tenho segredos mágicos: fiz do meu caráter o meu segredo mágico.

Não tenho corpo: fiz da resistência o meu corpo.

Não tenho olhos: fiz do relâmpago os meus olhos.

Não tenho ouvidos: fiz da sensibilidade os meus ouvidos.

Não tenho membros: fiz da diligência os meus membros.

Não tenho estratégia: fiz da mente aberta a minha estratégia.

Não tenho perspectivas: fiz de "agarrar a oportunidade por um fio" as minhas perspectivas.

Não tenho milagres: fiz da ação correta os meus milagres.

Não tenho princípios: fiz da adaptabilidade das circunstâncias os meus princípios.

Não tenho táticas: fiz do pouco e do muito as minhas táticas.

Não tenho talentos: fiz da agilidade mental os meus talentos.

Não tenho amigos: fiz da minha mente o meu amigo.

Não tenho inimigos: fiz do descuido o meu inimigo.

Não tenho armadura: fiz da benevolência e da imparcialidade a minha armadura.

Não tenho castelo: fiz da mente imutável o meu castelo.

Não tenho espada: fiz da ausência do ego a minha espada.

Este código, na realidade, não deve ser escrito. Ele é repassado de Mestre para discípulo por aqueles que o conhecem. O Bushido nos remonta à filosofia do guerreiro marcial, da sabedoria adquirida após anos de treinamento que ratifica o que foi escrito neste singelo livro.

Podemos observar, ao fazer uma análise dos pensamentos do Samurai à falta de apego as coisas, onde o autor começa todas as suas frases com “*Não tenho...*”. Isso é um ensinamento precioso e relevante, pois, o desapego às coisas evita o possível sofrimento quando houver uma perda, além de servir para tomadas de decisões, onde o envolvimento afetivo atua muitas vezes de forma prejudicial.

Para entendermos um pouco mais sobre o apego cito um fato que ocorreu com o Dalai Lama em uma de suas palestras:

O Dalai Lama falava sobre o desapego. Após sua palestra um dos ouvintes perguntou:

“- *Vossa Santidade, como podes pregar o desapego se tens em tua garagem um Rolls Royce?*”

E o Dalai Lama o respondeu:

“- *Vejo que nada entendestes sobre o desapego. Realmente tenho um Rolls Royce, pois, acho o carro lindo; a diferença é que se eu tiver que vendê-lo ou se me roubarem ali na esquina eu não sofrerei por isso.*”

Assim, após essa resposta podemos definir que o desapego está longe do pensamento de você gostar ou não das coisas - amar ou não alguém - mas sim, de aproveitá-las da melhor forma enquanto podes usufruir, ratificando o princípio da impermanência, que diz que nada é para sempre.

Podemos também atentar ao fato que o Samurai procura as respostas para os seus conflitos dentro de si mesmo e dos aspectos mais simples de sua existência e das coisas que o cerca, fez-se o guia do seu próprio rumo. Isso nos faz aprender que podemos ser fortes e nos tornarmos invencíveis em nossa própria realidade, quando tomamos para nós a nossa verdade, a verdade em que acreditamos e não nos fazemos depender do mundo para prová-la. Ela está em nós mesmos o tempo todo.

VIII - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste livro abordamos alguns aspectos das artes marciais e esportes de combate, ele deve ser entendido como uma primeira incursão aos estudos dos efeitos das artes marciais no exercício diário do ser humano, pois, sua complexidade histórica se confunde com a evolução do homem durante os séculos. Suas bases e origens filosóficas nunca estiveram tão em alta na atualidade, onde o ser humano, pressionado pelo próprio ambiente que criou, busca alternativas para conseguir escapar das pressões que tem criado.

As artes marciais e esportes de combate garantem ao praticante, além do desenvolvimento físico - atestado cientificamente pelo aumento de massa muscular, liberação de serotonina, entre outros aspectos - o desenvolvimento e amadurecimento espiritual para o praticante.

A contribuição das artes marciais para a cultura da humanidade é mais evidenciada no Oriente, onde a religião budista tem mais adeptos e onde a cultura marcial é transmitida de geração em geração. No Ocidente, herdamos a cultura das artes marciais principalmente por estrangeiros vindos do Japão, China, Tailândia e Coreia, no entanto, os ocidentais, na grande maioria, exploram apenas o aspecto esportivo e assim acabam renegando toda uma cultura milenar que acompanha as artes marciais, esquecendo de suas origens e ensinamentos dos grandes Mestres que as difundiram. Perde-se assim a identidade, o sentido essencial da prática, que é o amadurecimento por meio da cultura herdada através da sabedoria, dos conhecimentos que nos levam a um maior grau de amadurecimento, percepção e conseqüente elevação espiritual.

Todos nós precisamos de algum norte, um guia, para nos espelhar e assim desenvolvermos nossas ações, desta forma, a figura do Mestre aliada ao estudo filosófico e religioso é essencial para o desenvolvimento e amadurecimento espiritual.

Como a figura de um guia, o Mestre está para o discípulo ou aluno para ensiná-lo ou mostrar o caminho ao qual se deve seguir. O seu exemplo é parte dos ensinamentos, portanto, a escolha de uma boa academia com um bom Mestre ou professor é o início de um grande passo a ser dado para o desenvolvimento do equilíbrio, racionalidade e percepção.

Se você é um Mestre, professor ou deseja ser e ainda não se atentou para tal fato, é preciso rever seus conceitos. Um professor, além de ter o seu papel como instrutor da atividade em que exerce tem que reconhecer o seu papel de educador perante seus alunos e responsáveis.

Quando os pais entregam seus filhos aos cuidados de um professor estabelece neste momento, o imediato vínculo de responsabilidade do profissional sobre aquele indivíduo e sua formação, portanto, a responsabilidade do Mestre ou professor vai muito além do exercício de uma atividade física.

Existem milhares de academias em todo o mundo, no entanto, verdadeiros Mestres não se encontram com a mesma frequência. Se você for um praticante e não encontrar no seu professor o Mestre esperado não desanime, um professor graduado e reconhecido tem muitas coisas para ensinar, pratique seu esporte e busque em você suas próprias respostas espirituais, pois, nem os grandes Mestres poderão te ajudar se não conhecer ou acreditar em si mesmo.

Se você já pratica ou deseja praticar um esporte não esqueça de conhecer suas origens, busque a sua identidade.

Temos que fazer as coisas com algum propósito, ter ideais, formar opiniões, lutar por alguma causa, temos que tomar as rédeas de nossas vidas para quando chegar o nosso dia, termos deixado um legado, uma história que sirva de exemplo para os que estão vindo e os que ficaram. Temos que viver plenamente para ao final não morrermos por inanição.

Lembre-se, a busca pela resposta dos seus anseios e o trilhar sábio do seu destino pode levá-lo ao encontro da essência de sua existência.

IX- CONTO: ESPÍRITO GUERREIRO. O LUTADOR

1) O Lutador.

Agora aqui estou, novamente só. Uma angústia incessante me corrói por dentro e me faz afogar em anseios.

Ontem era uma criança ativa, quase imperativa, fui todos os meus heróis por todos os lugares por onde andei até sentir que só eu sobrevivi.

Meus punhos, meu corpo.

Tornei-me um artista, meu palco, a vida.

Minha maior forma de expressão é o desabafo mudo, minha arte não pode ser enxergada ou compreendida por todos, apenas aos olhos de quem o coração vê.

Tracejo-a nos ringues, tantas vezes dramática, estudada, instintiva e até, às vezes, desastrada.

Sim, sou um artista que grita mudo, com os punhos, escrevendo a estória de minha própria realidade, esculpindo com socos e chutes o meu destino, fazendo do meu corpo a volúpia dos elementos em torno de uma pintura inacabada e feita a cada momento.

Sim sou um artista que grita golpeando, fazendo do meu corpo os devaneios dos poetas.

Ao me preparar para a luta sinto-me como um touro enjaulado pronto para atacar com a sutileza dos gepardos e a astúcia da águia, mantendo meus sentidos alerta e o instinto a guiar-me o coração. A estratégia está traçada sob a mente. Cabe agora ao artista executar o ato de viver escrevendo sua própria história.

Já me chamaram de muitas coisas, fui xingado, ovacionado, aplaudido e até vaiado, já fui tão feliz e conheci a desilusão e tristeza. Pisei a lua não sei quantas vezes e tantas quantas caí de lá sem dó, por tapetes puxados de gente tão próxima.

Alguns dizem que sou louco e inseqüente, mas que um dia não sonhou? Imagine o mundo sem os loucos sonhadores. A verdade é que lá no fundo, alguma vez, todos já quiseram ter sido loucos e inseqüentes como eu, abrir a cortina que retrata um véu que escondem rostos apáticos e sem vida.

Ainda hoje sinto-me aquela criança que corria para tentar pegar o tempo, vivendo a cada dia como se fosse o último, abraçando as oportunidades sem as deixar escapar.

2) A Batalha

Agora aqui estou novamente só. Como sempre, dentro de mim brota um sorriso de negação a esse próprio sentimento.

Como sempre acontece antes das batalhas fico com minha mente em estado de confusão, onde me confronto com meu maior adversário, eu, meus dragões que surgiram com o passar do tempo e que parecem maiores a cada dia.

Todos nos temos dragões que ficam enjaulados em nossos instintos mais primitivos, armazenados em nosso subconsciente e que podem permanecer adormecidos por toda uma vida ou simplesmente despertar e romper suas grades emergindo ao estado da consciência como se dela fizesse parte.

Esta é a grande batalha, conhecer-te e aos teus dragões. Se despertos conseguir novamente enjaulá-los e fazê-los adormecer, já que, enquanto humanos, nunca os fará sucumbir a morte. É uma tarefa das mais difíceis da vida e a qual tenho travado há muito. Só agora sinto-me, enfim, vencedor.

Conheço-me mais, pois, o local desta batalha hostil era minha própria morada. Permaneci em silêncio e descobri nele um grande aliado, o que me contem, que me faz enxergar, compreender melhor as coisas. Sinto conhecer os próximos instantes, pois, agora olho nos olhos dos meus adversários e encaro-os não mais com o temor do desconhecido.

Pude perceber a importância da existência de cada elemento. Tudo está interligado e funciona como uma cadeia, um em função do outro.

Nossos conceitos são mutáveis e a impermanência é fato em tudo. Assim, posso sentir-me mais sereno com a vida e a esse oponente agora sinto aliar-me.

Cabe agora ao artista executar o ato de viver, de permanecer vivo.

As aparências realmente enganam. As vestes simples, o tronco nu, as ataduras já desgastadas dentro de luvas surradas sobre os punhos e os pés descalços sobre o ringue são a simples armadura do guerreiro.

3) O Amor

Existem momentos aos quais devemos baixar os punhos e nos deixar levar pelos verdes campos e vales floridos do amor.

A conheci durante uma viagem que fiz para uma importante luta. Nos encontramos em uma bela noite de lua cheia onde o céu estava límpido e se podia contar todas as estrelas. Estava no jardim do hotel pensativo sobre minhas lutas travadas, tentando encontrar onde minha história se encaixava na engenharia do universo quando meus delírios foram cortados por meus olhos que focaram um sorriso que desprendia mais brilho do que todas aquelas estrelas juntas. Um sorriso meigo, tímido, charmoso e feliz. Neste momento, tomado por um forte impulso, fui ao seu encontro. Tudo parecia mais iluminado em com as cores mais vivas, a cada segundo tudo parecia mais distante e sem propósito senão ela.

Fitei-a por todo o jardim até que nos postamos frente a frente. Senti uma ansiedade imensa, meu coração disparava e parecia que iria soltar-me ao peito. Como era bela.

Como um adolescente meio sem jeito recolhi uma rosa que estava a se oferecer para mim nos jardins tomando-a para que falasse por mim o que não conseguia expressar naquele momento mágico.

Tudo o que me parecia ser realidade e palpável se tornou solúvel e abstrato, quando os nossos olhares finalmente se fixaram fiquei ali e ficaria parado por toda a eternidade. Tua essência, o amor, fizeram enfim aquietar meu espírito que parecia indomável e sem rumo. A partir daquele dia tudo passou a ter uma importância ainda mais significativa, pois, achara o elo que nos une a cada coisa, o amor.

Feliz é aquele que sabe o que é amar, não importa se correspondido, o amor é um dom concedido e conquistado e que nunca o tempo poderá apagar.

4) Enfrentando a morte

Hoje o tempo, “senhor de todas as razões”, está ao meu lado e não contra mim, pois, vivi intensamente todos os meus momentos e me esforcei para realizar todos os sonhos que sonhei. E assim continuo a ser eu, ontem e hoje.

Amanhã acordei tonto, senti-me completamente atordoado, um nocaute? Pensei.

Estou ali deitado no chão, inerte, e me observo acima de mim, ali caído, como um pincel usado abandonado no fundo da gaveta de um artista que jaz em seu descanso.

A voz do meu amor bem ao longe me desperta e com a visão ainda turva percebo que estou no meu palco, minha vida.

A arte não deve assim acabar, afinal, o sonho não acabou, o espetáculo tem que continuar.

Volto a mim em segundos que parecem séculos e vejo o tempo a sorrir.

Levanto-me e passo a escrever a história, escolhi ser o protagonista de minha vida e ali no meu palco, no meu picadeiro, exponho a minha face desnuda e enfrento a morte e a vida com todas as minhas forças que ainda restam. Naquele dia ninguém sairá dali vencedor, protagonizaremos juntos a maior batalha já conhecida, a nossa própria luta personificada em todos os gêneros, o maior filme já visto, a melhor peça em cartaz e o ator escolhido para estrelar o filme será o mesmo que o escreve e dirige.

Após a batalha uma paz profunda e sentirá ser o seu herói novamente.

Sorrirá para a vida e caminhará de mãos dadas com o “senhor da razão” em devaneios sobre a felicidade de tantas tentativas e realizações.

E só quando os punhos não mais levantarem e a face ficar ali inerte e exposta receberás, pois, não um violento golpe, mas sim um longo e doce beijo da vida que o tempo entregará aos braços do maior das artistas, o incomensurável Pai e criador de tudo e de todos e desta forma, continuaremos a desbravar novos desafios.

Assim, nunca sentirá, o seu coração parar de bater.

X- ANEXO: TÉCNICAS DE KICK BOXING

Visando levar ao leitor um pouco do conhecimento teórico sobre os golpes mais utilizados do KICK BOXING, neste anexo, listo alguns deles. Entre estes existem inúmeras variações e combinações que podem ser aplicadas na sua prática.

A sua aplicação deverá ser orientada por uma pessoa habilitada, pois, as seqüências são desenvolvidas com base na sua eficácia para a prática em combate.

Para a correta aplicação dos golpes a base de luta tem que ser mantida após a execução de cada técnica. Cada golpe deve ser desferido com as duas bases visando o desenvolvimento físico e técnico, assim como a coordenação motora.

A base de luta é lateral, com uma perna à frente da outra (um passo normal), levemente separadas e semi - flexionadas, as mãos na altura do rosto. Ergue-se levemente os ombros e abaixa-se da mesma forma o queixo. A postura é a mesma utilizada no boxe tradicional.

a) LISTA DE SOCOS

1- Jab – golpe desferido com a mão que está à frente do corpo em linha reta ao centro do rosto do adversário. Geralmente utilizado para medir a distância ou distrair o oponente para a aplicação de uma técnica mais eficaz.



2- Direto - desferido com a mão que está atrás do corpo em linha reta ao centro do rosto do adversário, utiliza-se o giro do tronco para dar mais potência ao golpe, pode ser desferido também no abdômen do adversário, utilizando-se a mesma técnica, no entanto, agacha-se levemente, flexionando as pernas e mantendo o tronco ereto.



3- Cruzado - desferido com a mão da frente ou de trás, o golpe visa atingir as faces laterais do rosto do adversário. Em ambos os golpes, desloca-se o quadril para o lado em que vai desferir o golpe girando sobre os pés, ergue-se o cotovelo 90° em relação ao tronco, o cotovelo não ultrapassa a linha dos olhos.



4- Hook - agacha-se sobre a perna da frente projetando a cabeça em direção ao tronco do adversário. Desfere-se o golpe na altura da cintura do oponente (rins ou abdômen) com as mãos fechadas e os dedos voltados para cima.



5- Upper - desferido com ambas as mãos. Desloca-se o tronco levemente para o lado que vai desferir o golpe, a mão parte da guarda em direção ao queixo do adversário. O golpe em forma de gancho levemente aberto, deve-se ter os dedos voltados para a face de quem vai desferi-lo, quando aplicado com a mão da frente não se gira o tronco, o fazendo quando desferido com a mão de trás.



6- Costa de mão - cruza-se a mão que vai desferir o golpe a frente do rosto e da guarda da mão contrária, deve-se erguer o cotovelo 90° em relação ao tronco posicionando o mesmo na altura dos olhos e a mão rente a orelha contrária, estica-se o braço com o punho fechado e os ossos da mão voltados para fora visando atingir a face lateral do rosto do adversário. Este pode ser executado com a mão da frente ou a de trás, sendo que para a de trás gira-se o tronco.

7- Costa de mão passando - golpe desferido nos mesmos moldes do anterior no entanto é executado com a mão de trás dando um giro de 360° sobre a perna da frente.

8- Costa de mão avançando por trás - desfere-se o golpe no mesmo molde do anterior, no entanto quando for realizar o giro aos 180° desfere-se o golpe com a base aberta e levemente agachado (base de cavalo), os dois pés fixos sobre o chão e em linha, só então retorna a base de combate completando o giro de 360°.



9- Swing – ergue-se o punho acima da cabeça com os braços flexionados e os cotovelos apontando para cima e desfere-se o golpe de cima para baixo, visando atingir a parte de cima da cabeça do adversário ou face. O golpe pode ser aplicado com ambas as mãos observando a queda do tronco sem interferir na posição do quadril para o lado em que se desfere o golpe.



10- Cotovelada – utiliza-se praticamente o mesmo movimento realizado no cruzado, também realizada com as duas mãos, no entanto, leva-se a palma da mão aberta em direção ao ombro contrário do braço que está desferindo o golpe, realizando um pequeno arco com o cotovelo.



11- Cotovelada de baixo para cima - Utiliza-se praticamente o mesmo movimento do upper, no entanto desloca-se a palma da mão aberta em direção a orelha do mesmo lado em que está se desferindo o golpe projetando o cotovelo para cima.

12- Cotovelada de cima para baixo - Desfere-se o golpe com o braço flexionado em 90° partindo da guarda, faz-se um movimento girando o braço sobre o seu próprio eixo, deslocando-o para trás e para cima com o cotovelo projetado, formando um arco e retornando para posição de origem.



13- Giratório de cotovelo - utiliza-se o mesmo movimento do giratório costa de mão passando, no entanto, projeta-se somente o cotovelo.

14- Soco direto voador - utiliza-se o mesmo movimento do direto, no entanto, projeta-se o corpo saltando cima e para frente visando atingir o adversário na face passando o golpe por cima de sua guarda.

b) - LISTA DE CHUTES

1- Frontal - Ergue-se à perna com os joelhos flexionados e pés apontados para frente, estica-se a perna em direção ao abdômen do adversário. Observa-se que os dedos dos pés devem estar levantados para se atingir o oponente com a parte anterior aos dedos. Quando desferido com a perna de trás, desloca-se o quadril lateralmente alongando o golpe.

2- Frontal avançando – aplica-se o golpe frontal com a perna de trás, no entanto, esta repousa a frente do corpo alterando a posição de guarda inicial.

3- Frontal pulando - aplica-se o golpe projetando o corpo para cima, aplicado enquanto o corpo estiver no ar, quando executado com a perna de trás esta repousa a frente da guarda.



4- Peito de pé (Canelada) – ergue-se o joelho e os pés a 90° do tronco, estica-se a perna visando atingir o adversário na face lateral do rosto com o peito do pé ou canela, retornando o golpe da mesma forma que foi desferido (peito do pé tem mais força, canelada causa maior trauma)

5- Peito de pé pulando (canelada pulando) – Aplica-se o golpe invariavelmente com a perna de trás, aplica-se o golpe projetando o corpo para cima, aplicado enquanto o corpo estiver no ar, a perna que desfere o golpe repousa afrente do corpo alterando a base inicial.

6- Peito de pé avançando por trás (canelada avançando por trás) - desloca-se um pouco a perna da frente para frente e a de trás avançando por trás desta e desfere o Peito de Pé (Canelada) com a perna que inicialmente estava a frente do corpo.



7- Ashibarai – rasteira aplicada com a planta de ambos os pés (de fora para dentro), o golpe é desferido na altura do calcanhar (tanto na parte interna quanto externa) do adversário visando desequilibrá-lo.



8- Chute lateral - ergue-se a perna flexionada com o joelho lateralmente ao corpo e estica-a em direção ao tórax ou abdômen do adversário atingindo-o com a “faca” do pé (na horizontal). Geralmente aplicado com a perna da frente e menos utilizado com a de trás.

8.1-(Toray) – variação do chute lateral, aplica-se basicamente o mesmo movimento, no entanto atingi-se o adversário com o calcanhar, alguns atletas o preferem alegando que o golpe utiliza-se mais eficazmente da sustentação da estrutura óssea corpórea (também pode ser aplicado em forma de giratório e giratório pulando).

9- Giratório lateral – gira-se o corpo 360° sobre as pernas ainda fixas ao chão (aspecto de nó), desloca-se a perna que inicialmente estava à trás para aplicação do golpe, ergue-se a perna flexionada com o joelho lateralmente ao corpo e estica-a em direção ao tórax ou abdômen do adversário atingindo-o com a “faca” do pé e repousando a perna que desfere o golpe a frente do corpo, trocando portanto a base inicial.

10- Chute Lateral avançando por trás - avança a perna de trás por trás da perna oposta e desloca a perna que originariamente estava à frente em direção ao tórax ou abdômen do adversário em linha reta com a “faca” do pé.

11- Giratório lateral pulando - desloca-se o corpo saltando para cima e utiliza-se da mesma técnica do giratório lateral. Desloca-se a perna que inicialmente estava a trás para aplicação do golpe, ergue-se à perna flexionada com o joelho lateralmente ao corpo e estica-a em direção ao tórax, abdômen ou rosto do adversário atingindo-o com a “faca” do pé. Repousa a perna que desfere o golpe a frente do corpo trocando a base inicial.



12- Chute giratório - golpe aplicado com a perna de trás, gira-se o corpo 360° sobre as pernas ainda fixas ao chão (aspecto de nó), ergue-se à perna flexionada com o joelho flexionado e erguido a frente do corpo e estica-a projetando a parte lateral de fora do pé (chibateando), com os dedos apontados para cima em direção a lateral do rosto do oponente, retornando a perna que desfere o golpe a posição inicial atrás do corpo.

13- Chute giratório pulando - utiliza-se a mesma técnica anterior, no entanto projeta-se o corpo para cima executando o golpe no ar, retornando ao chão já com a base inicial.

14- Chute circular para fora - ergue-se o joelho de trás projetando-o para frente e para o lado oposto com a perna ainda flexionada, estica a perna em um movimento circular de dentro do corpo para fora (chibateando), visando atingir o adversário na face lateral do rosto com a face externa do pé (dedos voltados para cima), retornando o golpe da mesma forma que foi desferido a base inicial.

15- Chute circular para dentro - ergue-se o joelho de trás projetando-o para frente com a perna ainda flexionada e estica a perna em um movimento circular de fora para dentro do corpo, visando atingir o adversário na face lateral do rosto ou para abaixar a sua “guarda” com a face interna do pé, retornando o golpe da mesma forma que foi desferido a base inicial.

16- Chute giratório circular para dentro - nos mesmos moldes do anterior, no entanto, aplica-se o golpe girando o corpo 360°, trocando as bases durante o giro e retornando a base de origem no desfecho final do mesmo.



17- Chute direto - avança a perna de trás pela frente da perna oposta e desloca a perna que originariamente estava a frente em direção ao tórax ou abdômen do adversário em linha reta com a “faca” do pé e os dedos voltados para cima.



18- Chute cobertura de dentro pra fora - golpe aplicado como um machado, executado com a perna de trás. Gira-se o quadril para dentro (em direção a perna da frente), ergue-se o joelho flexionado, estica a perna acima da cabeça e a arremete completamente esticada para baixo visando atingir o alto da cabeça ou a clavícula do adversário, a perna que aplica o golpe repousa à frente do corpo, trocando portanto a base inicial.

19- Chute giratório com cobertura - nos mesmos moldes do anterior, no entanto, aplica-se o golpe girando o corpo 360° com as pernas fixas ao chão (aspecto de nó) e arremete a perna de trás com a mesma técnica. Após a aplicação do mesmo repousa a perna da frente à frente do corpo, trocando portanto a base inicial.

20-Chute cobertura de fora pra dentro - golpe também aplicado como um machado, executado com a perna de trás. ergue-se o joelho flexionado e estica a perna de fora para dentro acima da cabeça e a arremete completamente esticada para baixo visando atingir o alto da cabeça ou a clavícula do adversário, após a aplicação do mesmo repousa a perna da frente à frente do corpo, trocando portanto a base inicial.

21- Chute calcanhar gancho - Ergue-se o joelho lateralmente ao corpo e arremete o calcanhar em direção a face do adversário em gancho. O golpe é aplicado de fora para dentro do corpo. Aplicado com ambas as pernas.

22-Chute calcanhar gancho avançando - avança a perna de trás por trás da perna oposta e desloca a perna que originariamente estava a frente em direção a lateral do rosto do adversário em gancho com o calcanhar.

23-Chute giratório calcanhar gancho - golpe aplicado com a perna de trás, gira-se o corpo 360° sobre as pernas ainda fixas ao chão (aspecto de nó), ergue-se a perna flexionada com o joelho erguido a frente do corpo e estica-a projetando o calcanhar em direção a lateral do rosto, retornando a perna que desfere o golpe a posição inicial.



24- Chute duplo para cima - Projeta-se o corpo para cima e aplica um Chute frontal com as duas pernas simultaneamente, retornando ao solo com o golpe já aplicado e em posição de guarda.

25- Chute duplo de fora para dentro - Projeta-se o corpo para cima ergue-se as duas pernas simultaneamente afastadas e as arremete fechando-as uma ao encontro da outra a frente do corpo (“tipo um telefone”), retornando ao solo com o golpe já aplicado e em posição de guarda.

26- Chute lateral voador com as duas pernas - ganha-se distância, corre em poucos passos e arremete o corpo para cima aplicando um Chute Lateral com as duas pernas simultaneamente, retornando ao solo com o golpe já aplicado e em posição de guarda

27- Chute baixo - Peito de pé ou canelada aplicada na região da coxa (fêmur), é mais eficaz quando aplicado com a região da tíbia (“canela”).



28- Joelhada frontal - ergue-se o joelho a frente do corpo desferindo-o em direção ao abdômen ou rosto do adversário, pode-se utilizar as mãos para fazer uma espécie de alavanca por trás da nuca do adversário, os pés devem estar com os dedos voltados para baixo.



29- Joelhada lateral - ergue-se o joelho ao lado do corpo desferindo-o em direção as costelas ou rosto do adversário, pode-se utilizar as mãos para fazer uma espécie de alavanca por trás da nuca do adversário os pés devem estar com os dedos voltados para baixo.



30-Joelhada com step - pode ser frontal ou lateral, troca-se base rapidamente (step) e retorna a posição original com o golpe sendo desferido. Na troca de base a perna que estava a frente do corpo segue para trás de onde é desferido originalmente o golpe, a perna que executa o golpe repousa a frente do corpo. Pode ser aplicada com salto ou avançando com salto, utilizando a mesma técnica.

“Que todos os seres possam se beneficiar.”