

## INTRODUÇÃO AO KARATE-DO

O *Karate-Dō* (空手道) – Caminho das Mãos do Vazio – é uma disciplina de desenvolvimento pessoal através de práticas de luta, originada em Okinawa, antigamente a principal ilha do arquipélago de Ryūkyū, localizado entre a China e o Japão. Okinawa, atualmente uma prefeitura japonesa, era um reino independente e vassalo da China no século XIV, o período em que surgia o Karate-Dō (NAKAZATO et al, 2005). Nos primórdios, essa disciplina chamava-se *Te/Ti* (手) (mão, ou mão de Okinawa), e veio a denominar-se *Tōde/Toudi* (唐手) (em *Uchināguchi*, o idioma de Okinawa) ou *Karate* (唐手) (em japonês) após os contatos com as artes marciais chinesas, em especial o *Quan Fa*.

*Karate*, até o final do século XIX, significava “Mãos dos Tang/Chinesa” e veio a ser chamado *Karate-Dō* (空手道) no início da década de 1920, quando o mestre Gichin Funakoshi introduziu a disciplina no Japão continental, alterando seu nome, seus objetivos e sua metodologia de ensino através do contato com trabalhos de outros mestres como Jigoro Kano e Morihei Ueshiba e, também, considerando aspectos históricos e culturais da sociedade japonesa no período.

Passados de geração em geração, de professor para aluno, os *Kata* (形/型) (exercícios formais) foram a principal forma de manutenção das tradições e técnicas do *Karate-Dō*. Essa relação hierárquica do professor (*sensei*) e aluno (*deshi*) era a base do ensino das artes marciais de Okinawa e do Japão no período feudal. Os *Kata* constituem-se de sequências pré-determinadas de técnicas que simulam um combate contra vários adversários.

Posteriormente surgiram as outras formas de treinamento chamadas de Fundamentos (*Kihon*) e *Kumite* (Luta) para complementar a metodologia tradicional de Okinawa que era feita através dos *Kata* com armas (o que hoje chamamos de *Kobudo*), dos *Kata* das técnicas desarmadas e do *Tanren-ho* (exercícios complementares de enrijecimento corporal). E muitas escolas praticam-se também muitas e variadas formas de preparação física e meditação, oriundos das tradições ancestrais ou das pesquisas modernas da ciência.

## BREVE HISTÓRICO DO KARATE-DO E SUAS PRÁTICAS

*Karate-Dō* é uma arte marcial criada e desenvolvida pelos aldeões e guerreiros de Okinawa, uma ilha ao sul do Japão. Na época era um reino independente que tinha muitas relações comerciais e culturais com a China. Okinawa passou a fazer parte do Império Japonês depois de 1600, quando os samurais conseguiram controlar a ilha depois de inúmeras tentativas mal sucedidas nos confrontos com os guerreiros locais.

A palavra *Karate-Dō* significa “Caminho das Mãos do Vazio”, e é formada pelos ideogramas 空

(*Kara* = vazio), 手 (*Te* = Mão), 道 (*Dō* = Caminho). O significado do nome está relacionado ao conceito dos 5 elementos da cosmologia budista, onde o Vazio, o quinto elemento, representa a unidade e o equilíbrio, a essência fundamental da existência. *Karate-Dō* é, portanto a via espiritual de integração da mente, corpo e espírito, através das técnicas desenvolvidas pelos guerreiros oquinauenses.

O Karate surgiu provavelmente no século XIII, através de uma prática de defesa pessoal de Okinawa chamada unicamente de *Te/Ti* (手 = Mão).

Com o passar dos séculos e a intensificação das relações com a China, as técnicas das artes marciais chinesas foram incorporadas ao *Karate*, e a arte primitiva passou a ser chamada de *Tō-de* (唐手 = Mãos Chinesas). Após um longo período, quando os mestres oquinauenses passam a ensinar no Japão, há uma nova transformação nos objetivos, características, métodos de treinamento e etiquetas, quando o nome *Karate-Dō* (空手道) é adotado, principalmente para ser aceito pela sociedade japonesa.

O mestre que levou o *Karate* de Okinawa para o Japão foi o Gichin Funakoshi sensei. Funakoshi defendia um *Karate-Dō* único, unificado, onde não existiam estilos nem competições, onde o desenvolvimento integral do ser humano fosse o objetivo, por isso nunca chegou a criar um nome para seu estilo. Muitos anos depois que estava no Japão seus alunos começaram a chamar o estilo de *Shōtōkan* (松濤館 = Escola de Shōtō). Shōtō era o apelido de Funakoshi sensei.

O *Shōtōkan* rapidamente se tornou o estilo mais praticado no país e estava presente em clubes em quase todas as universidades. Anos mais tarde, na década de 1960, após a morte de Funakoshi sensei, o Masatoshi Nakayama sensei, um dos seus principais alunos, promove as primeiras competições e envia alunos para a Europa e outros países a fim de disseminar o *Karate-Dō* pelo mundo.

O *Karate-Dō* chegou ao Brasil junto com os imigrantes japoneses que fugiam da 2ª Guerra Mundial e se instalaram principalmente em São Paulo e Santos. Entre eles estavam Mitsusuke Harada, Seiichi Akamine, Juichi Sagara, Sadamu Uriu, Yasutaka Tanaka, Tetsuma Higashino, Hiroyasu Inoki, Yoshihide Shinzato entre outros.

No Rio Grande do Sul, os introdutores dos principais estilos foram Luis Tazuke Watanabe (*Shōtōkan*), Takeo Suzuki (*Wadō-ryū*) e Akira Taniguchi (*Gōjū-ryū*). É dito que Watanabe sensei aprendeu com os professores Taketo Okuda (SP), Yasutaka Tanaka e Sadamu Uriu (RJ), e veio para Porto Alegre em 1970, dois anos antes de sagrar-se o primeiro brasileiro campeão mundial de Karate (no Mundial de 1972 em Paris). A Federação Gaúcha de Karate foi fundada em 1988 por um grupo de professores, entre os quais estavam: Eudes de Araújo, Ademar Pires Brandolff, Cilon

Trindade Goulart, Nelson D'Avila Guimarães, Fernando Antonio Freitas Malheiros Filho, José Eduardo Fauque De Mattei e Arthur Xavier de Oliveira Filho. Esse grande grupo depois se dissolveu em três organizações principais: a Federação Gaúcha de Karate, vinculada à WKF, a Federação Rio-grandense de Karate-Do Tradicional, vinculada à ITKF e JKA, e a Federação de Karate Shotokan do Rio Grande do Sul, vinculada à JKS. Tetsuhiko Asai, fundador da JKS, esteve no Brasil várias vezes, assim como Masatoshi Nakayama, sempre sob responsabilidade do mestre Sadamu Uriu, presidente de honra da CBKS. Recentemente esteve no Brasil também o mestre Masao Kagawa, técnico da Seleção Japonesa de Karate e líder mundial da JKS, igualmente a convite da JKS Brasil.

Assim, as práticas do Karate-Do percorreram o mundo e, hoje em dia estão presentes em diversos lugares. Os guerreiros de Okinawa, e posteriormente os *Karate-ka* propriamente ditos, desenvolveram métodos de exercitação e enrijecimento corporal para potencializar a performance e as capacidades do praticante. Esse método é chamado *Tanren-hō*, e inclui exercícios calistênicos, de força e de resistência à dor. A prática do Tanren-hō é essencial para que nosso corpo esteja preparado para realizar todas as técnicas no menor espaço de tempo possível. A mobilidade, flexibilidade, velocidade, força e resistência são tão importantes para a realização de boas técnicas, bons *Kata* e boas lutas quanto a habilidade de executar bons gestos motores. Nesse sentido, todo *Karate-ka* almeja desenvolver alguns fundamentos que tornam sua técnica efetiva, que enumeramos abaixo:

- Estado mental apropriado, em alerta (*Zanshin*);
- Definição – máxima força no mínimo tempo quando se define uma técnica (*Kime*);
- Uso do centro de gravidade como origem dos movimentos (*Hara/Tanden*);
- Uso correto da respiração, apropriada aos movimentos (*Ibuki*);
- Posturas, coluna ereta sobre o centro que a conecta às pernas que tem várias formas de gerar a sustentação em cada situação de combate (*Tachi*);
- Foco visual, formando um triângulo equilátero do centro das sobrancelhas aos ombros (*Chakugan*);
- Ciência da Distância (*Ma-ai*);
- Focalização da Energia, somando a força interna à força corporal (*Kiai*).

Além disso, todos esses princípios são desenvolvidos dentro de um determinado espírito que inclui alguns aspectos comportamentais que podemos resumir à:

- Regras do *Dōjō* - as cinco regras que predizem o espírito de treinamento daquele presente nas sessões (*Dōjō Kun*);
- *Osu no Seishin* - o espírito de suportar a pressão psicológica exercida pelo árduo treinamento;
- *Ikken Issatsu* - “matar com um golpe”, executar cada técnica como se pudesse liquidar instantaneamente um adversário, com todo o poder e precisão que se possuir;
- *Sun-dome* - “deter a um sun (cerca de 3 cm)”, controlando os golpes antes de tocar imediatamente o corpo de um colega, o *Karate-ka* pode treinar o “*Ikken Issatsu*” mantendo a realidade e minimizando os riscos de causar dano ao outro.

O grande mestre Oyama Masutatsu, um dos alunos de Yamaguchi Gogen, realizou um teste com seus alunos: treinou dois de seus melhores discípulos através de métodos diferentes. O primeiro discípulo praticou as técnicas, participou de combates e realizou práticas meditativas. O segundo treinou apenas através de combates com seus inúmeros colegas. Como resultado, o discípulo que preparou sua mente e seu corpo, ou seja, que também se dedicou à meditação, venceu o combate contra o outro discípulo.

No *Karate-Dō* atual há exercícios meditativos breves no início e final dos treinamentos chamados *Mokusō* (meditar em silêncio). Alguns professores conservam a prática de meditações mais complexas, como o *Zazen* (uma prática budista para o “esvaziamento” da mente) ou meditações que envolvem inclusive elementos dinâmicos como a Camisa de Ferro (uma prática taoista que une a mente e a energia vital, fortalecendo o corpo).

## AS COMPETIÇÕES DE KARATE-DO

Nas competições são realizados eventos de *Kata* (exercícios formais) e *Kumite*, individualmente ou por equipes. Na disputa de *Kata* os atletas realizam, nas etapas classificatórias, os *Kata* escolhidos pela arbitragem simultaneamente, e nas finais um de cada vez, podendo executar qualquer um dos exercícios que forem de sua preferência, e vão se classificando pelos votos dos juízes e nas finais disputam a vitória pelo sistema de notas. Os atletas utilizam sua faixa, além de um dos atletas utilizar a faixa vermelha (este será o *aka* -vermelho- e o outro, sem faixa será *shiro* -branco-) e os árbitros votam erguendo bandeiras da cor correspondente nessas etapas.

No *Kumite*, a luta, os dois atletas disputam através de um combate com contato corporal mínimo, onde a disputa valoriza a velocidade e precisão das técnicas controladas e não uma

disputa irracional de extrema violência entre dois homens. Cada golpe bem executado no *Karate-Dō* é apontado pelo árbitro e o atleta vai somando pontos, que ao final do tempo de combate são computados e o vencedor é aquele que obtiver o *Ippon* (ponto inteiro, concedido a uma técnica executada com perfeição) ou pelo *Awase-Ippon* (a soma de dois *Waza-ari*, ou seja “meios pontos”, atribuídos a uma técnica de eficácia mediana) ou ainda para o atleta que obteve a maior pontuação ao término do tempo de luta.

Na disputa de *Kata* em equipe e Kata Família, três atletas realizam o *Kata* em sincronia e em algumas competições, nas finais, apresentam o *bunkai*. O *bunkai* é uma luta simulada, coreografada, onde o significado do *Kata* é posto em prática e apresentado.

Na disputa de *Kumite* em equipe os membros das equipes participam de combates individuais e seus resultados somam pontos para a equipe correspondente. No *Kumite* é obrigatório o uso de protetores para evitar ao máximo o número de lesões. Os protetores obrigatórios no sistema JKS são: protetor bucal e luvas (brancas), protetor de seios (para mulheres) e protetor genital (coquilha). Protetores como caneleiras e protetor de pé não são permitidos.

## MÃOS DO VAZIO

Embora Andre Bertel, da Nova Zelândia, aluno de Asai Tetsuhiko tenha afirmado que os *kata Taikyoku* são treinamentos inúteis, é importante salientar que o treinamento do karate é, na verdade, o treinamento de si mesmo, que inicia-se com os *kata Taikyoku*. Muitas pessoas explicam que o treinamento de *Kata* é um treinamento contra adversários imaginários, representando uma contenda em campo aberto, contra muitas pessoas, e que a partir desse tipo de treinamento já podemos aprender a essência desta arte (na verdade essa era uma das ideias centrais de mestre Gichin Funakoshi). Mas qual o real significado disso? Pode-se aprender o real significado do *Karate-Dō* apenas com um simples *Kata* como *Taikyōku*.

Quando executamos o *Taikyōku Shodan* quantos inimigos visualizamos? Um à esquerda, outro à direita, dois à frente, mais um para cada lado, dois atrás, e mais dois para a direita e a esquerda... Dez adversários. O treinamento do *bunkai* dos *Taikyōku Kata* nos ensina o ataque aos pontos

vitalis (*atemi*): *sankaku*, *jinchu*, *shosho* e *bukkotsu* (cabeça), *danchu*, *kysen* e *suigetsu* (centro do tronco), *keikyo* e *gokoku* (antebraço) e de *kinteki* (virilha). Além disso, ensina técnicas muito importantes como *tsuki-uke*, introduzindo toda compreensão básica da movimentação na *Embuzen* (linha de atuação) e do uso do *Kime*.

Mas há um ponto mais profundo, que pode e deve ser treinado desde os *Taikyōku Kata*. Qual a altura dos nossos golpes, ou melhor, dos nossos oponentes? A mesma que a nossa. Qual a razão? No Karate, nosso verdadeiro inimigo somos nós mesmos. Você precisa enxergar o mal dentro de si, e um a um atacar e vencê-los (a esses adversários internos que são nossas próprias sombras). Ao treinar o *Kata* você não enxerga a si mesmo e os outros com seus olhos, enxerga-os com seu Coração. Você não golpeia com suas mãos, golpeia com seu coração. Seu Coração ataca! O Céu e a Terra estão em seu Coração. O estado de êxtase atingido pelo treinamento verdadeiro do *Kata* é indescritível em palavras. É impossível expressar através da fala esta experiência. Este lugar de êxtase é o seu *esvaziamento*. O Vazio é o mundo que deu origem à sua vida. Nesse mundo não há amigos nem inimigos. É por isso que o conceito de inimigos ou de não ter inimigos reside unicamente em nosso Coração.

As Mãos do Vazio (空手) são as mãos daquele que nesta Terra não tem inimigos. Esse é o verdadeiro Karate. Eu levei muitos anos de treinamento solitário para compreender isso, mas você pode fazê-lo agora mesmo, neste momento. Tome todo mal do mundo e o transforme em bondade. Vamos treinar juntos para alcançar esta meta. Esse é o Caminho daquele que entende o esvaziamento, o verdadeiro objetivo do *Karate-Dō* (空手道).

*Tiago Oviedo Frosi*

*Professor de Shōtōkan Karate-Dō filiado à Japan Karate Shotorenmei (JKS)*

*Mestre em Ciências do Movimento Humano e Bacharel em Educação Física pela UFRGS*