

型の五要素

KATA no GO YOSO

Os cinco elementos de KATA



(Son & Father: Funakoshi Gigo and Gichin)

Luiz Alberto Küster

Agradecimento

Ao Shihan Gilberto Gaertner, amigo há quase 50 anos, pela liderança e valiosa ajuda no entendimento da diferença entre presença espiritual e atitude mental, essenciais à prática de kata.

Ao Sensei Guilherme Carollo, pela paciência e pedagogia em me guiar pelos quase mil passos dos 26 KATA shotokan + kitei.

Ao Sensei Edvaldo Morikami, que sempre solícito, atendeu meu pedido de tradução do título – “Os cinco elementos de KATA” para a língua japonesa com uma resposta amigável, pronta e cuidadosa.

Ao velho amigo, Doutor Antonio Sérgio Palú Filho, por mais uma vez, prestar sua valiosa contribuição na revisão de texto e formatação em livreto.

Apresentação

Após o sucesso de “O Clã Celta” (2019) e “Lendas de Kata” (2021), Luiz Alberto Küster nos brinda com mais um importante trabalho de pesquisa e reflexão, agora específico em relação ao Karatê Tradicional: *os cinco elementos de Kata*.

Com uma linguagem clara, divertida e objetiva, Küster nos leva a percorrer os elementos que impactam ou são impactados diretamente pela prática dos Kata. Para tanto, com o objetivo de fornecer ao leitor subsídios estruturais para a perfeita compreensão desses elementos, Küster parte de fontes conceituais, históricas e teleológicas, mas não se limita a elas.

Isso porque, como um escritor diligente que é, sabe que ao formar conceitos limitados sobre os assuntos sobre os quais se propõe a escrever, corre o risco de igualmente limitar a compreensão do seu leitor (“*omnis definitio periculosa est*”), quando, certamente, o seu objetivo é justamente o oposto.

Desta forma, Küster busca também na psicologia e na filosofia fontes para uma ampla reflexão e meditação sobre o tema, de modo a que ele não se esgote em si mesmo. O leitor deverá, após um direcionamento conceitual preliminar, refletir e meditar sobre o assunto, de modo a que eles se integrem ao seu “eu”, permitindo que a prática do Kata jamais se confunda com uma mera coreografia marcial onde apenas o aspecto físico tem preponderância.

De acordo com a instigante reflexão, trazida por Luiz Alberto Küster, a prática dos Kata eleva, não apenas o aspecto físico - de evidente e fácil constatação -, mas também traz o aprimoramento da memória, das funções cognitivas, mentais e espirituais.

Se os benefícios da prática dos Kata já poderiam ser constatados de forma inconsciente, imagine o quão exponenciais poderão ser os resultados obtidos por uma prática consciente e reflexiva, utilizando-se de todos esses elementos?

Boa leitura e boas reflexões!

Antonio Sérgio Palú Filho

ÍNDICE

1. KARATE, minha história	04
2. Elementos de KATA	11
3. Memória	16
4. Físico	20
5. Cognitivo	22
6. Mental	24
7. Espiritual	26

1. KARATE, minha história.

Meu pai foi um atleta talentoso.

Contava com orgulho sua convocação para disputar as eliminatórias de basquete masculino em Cali, na Colômbia, jogando pelo então poderoso time da cidade de Ponta Grossa. Aos 17 anos mudou para Guarapuava, convidado para defender as cores do Grêmio Esportivo Oeste, time de futebol. Em Guarapuava conheceu minha mãe, construíram suas vidas e me trouxeram ao mundo.

Foi com o lento passar dos anos que eu e meu pai, para grande desapontamento de ambos, descobrimos minha total incompatibilidade com a bola. Nem futebol, nem basquete. Este conflito irreconciliável com a atividade esportiva me jogou aos estudos. Era essencial mostrar ao pai, desesperançado de minhas qualidades atléticas, que eu tinha algum valor.

Cresci rápido, estudava muito e não praticava esporte, o que me fez perder a “janela” pubertária para o desenvolvimento físico. Com 17 anos tinha mais de 1,80 m de altura e pesava inacreditáveis 52 quilos. Os músculos não se desenvolveram nem acompanharam o rápido crescimento ósseo. Assim, totalmente “nerd”, magro e descoordenado, virei o “alvo” predileto dos “bullies” da época.

Costumo dizer que “apanhei” de Guarapuava inteira. Em uma época que a piaçada brigava por qualquer motivo, a mais vexatória foi ter apanhado em briga de rua, sob presença decepcionada de meu avô. Lá estava ele, impassível, observando do meio da pequena multidão que se formava para ver a “peleia dos piás”. Pior que a “surra”, foi o sermão que levei do avô frustrado em ver o neto “apanhar” de outro moleque. Eram avôs de outros tempos!

Em dezembro de 1973 prestei exame para a escola de engenharia da Universidade Federal do Paraná - UFPR e para a Academia Militar das Agulhas Negras - AMAN. Passei em ambas. Optei pela AMAN. Encantado pelo novo papel de cadete, não fiz a matrícula na UFPR.

Entrei na academia militar com 17 anos de idade, um adolescente estudioso, porém, frágil, tímido e inseguro.

A AMAN me encantou; a carreira militar não. Desisti, depois de um ano.

Transformado nos aspectos físico, mental e espiritual retornei para Curitiba com o objetivo de prestar novo vestibular para a Escola de Engenharia da UFPR, pois tinha perdido a vaga.

Estava de volta ao cursinho pré-vestibular ao final de 1974.

Morávamos em um quarto de hotel, eu e meu primo Renato. Todo santo dia, as 5 horas da tarde, colocava meu calção e camiseta branca, herança da AMAN e dá-lhe flexão de braços no pequeno quarto. Suava profusamente e pela reclamação do primo, o odor era pior que o suor.

Fui buscar um local externo para promover minha atividade física diária, hábito incorporado durante meu período na AMAN, tão essencial em minha transformação. Além disso, deixaria de incomodar o primo, companheiro de quarto.

Ao lado do Braz Hotel em Curitiba, onde morávamos e estudávamos, encontrei a Academia Shotokan. Recebido pelo Professor Takuo Arai com simpatia e educação disparei: “eu gostaria de fazer apenas atividade física, meus exercícios diários, e o espaço é ideal”. O Sensei, com toda sua cordialidade, concordou com minha matrícula.

As 17 horas de segundas, quartas e sextas tinha uma turma de karate que fazia sua aula; eu fazia minhas flexões após ter passado a manhã no cursinho e a tarde estudando. Aos poucos fui observando a prática dos alunos de karatê e me apaixonando pelo treinamento repetitivo e disciplinado.

Exigia mais a “vontade” e a “determinação” que o “talento”. Era perfeito para mim.

Assim, fui lentamente me aproximando do grupo. Com o Gilberto, Adão, Mauricio, Silvério e tantos outros, aprendi a enfrentar, a não ter medo; o controle da distância para o golpe certo, a potência e a força dos chutes e socos, aprimorados por milhares de repetições, no melhor

exemplo do modelo japonês de busca da perfeição. Cheguei até a faixa roxa: “2º. Kyu”.

Não me orgulho de dizer: voltei para Guarapuava e fiz o “cross-check” na lista daqueles que me bateram. Não é muito bonito dizer isso, mas parece ter sido uma daquelas vinganças necessárias, que te fazem enterrar o passado e seguir em frente, renovado.

Entre 1982 e 1983 eu e Leonorin morávamos em Fort Collins, Colorado, EUA, onde eu fazia Mestrado em Engenharia na Colorado State University - CSU. Por coincidência ou destino havia, dentro da CSU, uma turma de karate Shotokan do Sensei Julio Blanco, Colombiano. Foi lá que obtive minha graduação em faixa marrom: “1º. Kyu”.

No dia do exame estávamos sendo supervisionados por um imponente e simpático senhor de descendência paterna japonesa e materna havaiana, Sensei Richard Kim. Muitos anos depois é que fui a compreender a ligação estreita entre Kim e Nishiyama.



Sensei Richard Kim e Sensei Hidetaka Nishiyama

Foi por um ato do destino que Sensei Richard Kim, PhD em Filosofia Oriental, se aproximou para conversar comigo. E foi com curiosidade e avidez que ouvi suas explicações sobre o recém-lançado conceito do “cérebro trino”, sobre o qual voltarei a falar mais tarde.

Nunca mais reencontrei o Sensei Kim, já falecido. Mas trago até hoje a lembrança de nossas conversas e seus conselhos para um melhor desenvolvimento no karate.

A faixa preta foi conquistada quase seis anos depois, no ano de 1989. Morava com minha família em Goiânia e treinava no “dojo” do Sensei Oswaldo Mendonça.

Foi também em 1989 que o Sensei Nishiyama (Los Angeles, EUA) ligou ao seu velho amigo Yassutaka Tanaka (Rio de Janeiro, Brasil) e pediu que ele fundasse a Confederação Brasileira de Karate Tradicional – CBKT. A nova instituição seria a representante do Brasil junto à recém estruturada International Traditional Karate Federation - ITKF.

Apesar da fundação da CBKT ter sido no Rio de Janeiro, a instituição não decolava, não conseguia “sair do papel”. Tanaka então pediu ajuda para os amigos Oswaldo Mendonça e Hugo Nakamura. Era necessário e importante estruturar e dar vida para a Confederação Brasileira de Karate Tradicional – CBKT.

A CBKT foi então transferida para Goiás; a proximidade de Goiânia com Brasília facilitava o contato com o Ministério dos Esportes; a amizade de Nakamura com o Dr. Manoel Tubino, Presidente do Conselho Nacional do Desporto – CND poderia ajudar a recém fundada CBKT.

Assim, fui “eleito” o primeiro presidente “de fato” da CBKT, praticamente nomeado pelo Sensei Oswaldo e Professor Nakamura. Além de estruturar a organização e criar o primeiro diploma de graduação da CBKT tive a honra de diplomar os grandes mestres.

Tive, também, o orgulho de liderar a delegação brasileira durante o 5º. Campeonato Mundial da ITKF, em Lima, Peru, no ano de 1990. Estava acompanhado da “nata” do Karate brasileiro, Sensei Tanaka, Sensei Inoki, Sensei Machida, Sensei Watanabe e Sensei Sasaki.



Delegação brasileira (CBKT) no Mundial de Lima, ITKF, 1990

De pé: Sensei Machida, Rodrigo, Beto, Paulinho, Berimbau, Jacaré, Sensei Sasaki, Niltão, Lucinha
Agachados: Küster, Jaime, Oswaldo, Enobaldo, Zé Carlos, Sensei Inoki, Sensei Watanabe

Em Lima, como Presidente da CBKT, fui apresentado ao Mestre Nishiyama pelo seu grande amigo e conselheiro, Sensei Tanaka. O Mestre, sempre atento, logo percebeu minha facilidade de comunicação em inglês e espanhol; convidou-me a participar do seletivo grupo que revisou e coordenou a redação e aprovação da 1ª. Constituição da International Traditional Karate Federation – ITKF.

Coordenados por Nishiyama, e juntamente com os mestres Eduardo Salas do Perú, Vladimir Jorga da Iugoslávia, o advogado Michael Crowe, então Secretário Geral da ITKF e Luciano Puricelli da Itália, formamos a mesa diretora durante os trabalhos da Assembleia Geral Constituinte da ITKF. Há quem diga que o nascimento de uma instituição é a data de promulgação de sua primeira Constituição.



Eduardo Salas, Vladimir Jorga, Hidetaka Nishiyama, Michael Crowe, Luiz Alberto Küster e Luciano Puricelli

Assembleia Geral da ITKF que aprovou 1ª. Constituição

Foi de uma alegria imensa retornar a Curitiba, em meados de 1990, e visitar o Sensei Arai, com quem tinha iniciado o karate há 15 anos, e contar, para sua surpresa, que seu antigo aluno era agora o presidente da confederação nacional. Eu estava tão eufórico em relatar a novidade ao meu primeiro Mestre, que o Sensei Arai me chamou para os fundos da academia e me serviu um chá para acalmar. Ele desconfiou que eu tinha tomado “umas a mais” e estava delirando. Não era época de rede social e imediatismo de notícia!

Entre 1992, após sair do Brasil e passar dois anos instalando rede de distribuição de água na Nigéria, África, até 2018, foram 26 anos de karate posto de lado. Uma vida executiva com até 14 horas de trabalho por dia me permitiam apenas correr em esteira de academia em diferentes horários e cidades.

Em meados de 2018, no início de uma aposentadoria que se tornaria apenas um breve sabático, reencontrei meus irmãos do karate. Voltei a treinar com Guilherme Carollo e, durante o XX Campeonato Mundial da

ITKF, em dezembro de 2019, Curitiba, fui convidado pelo velho amigo, Gilberto Gaertner, agora Chairman da ITKF, a assumir a Secretaria Geral da organização. Foi uma grande honra dar continuidade aos trabalhos do saudoso Michael Crowe.

Com 62 anos de idade, faixa preta NIDAN, não conseguia lembrar os movimentos do primeiro KATA, o Heian Shodan. Com paciência e pedagogia, Sensei Carollo foi me levando a relembrar os KATA básicos e intermediários que conhecia e a aprender os KATA avançados.

Hoje estou graduado SANDAN. Fiz meu exame com 64 anos, em dezembro de 2020, conquista que me trouxe grande satisfação pessoal pela “idade avançada”. Treino e vivo quase que diariamente o karate, fazendo meus KATA e tratando com inúmeros parceiros internacionais da ITKF. A “família ITKF” está presente em mais de 60 países.

Escrevi um pequeno livreto: “Lendas de Kata” onde misturo ficção com tradição oral para mostrar a provável origem dos 26 KATA da Escola Shotokan. Hoje, com 68 anos de idade, consigo executar cada um deles, além do KITEI, o que soma 27 KATA e um total de 979 “kyodo” (movimentos).

Inacreditável.

Eu jamais imaginava ser possível memorizar quase mil movimentos e golpes, em sequência formal, inalterável. Executar todos os KATA, em sequência ou alternados, é um exercício completo de aproximadamente uma hora. Mais que tudo, porém, fui percebendo ao longo de meu treinamento, que o estudo e a prática de KATA se reflete na melhoria sistêmica de cinco aspectos:

1. memória,
2. físico,
3. cognitivo,
4. mental,
5. espiritual.

Os cinco elementos de kata – KATA no GO YOSO.

2. ELEMENTOS DE KATA

O estudo e a prática do karate pode ser simplificado na tríade básica:

- **Kihon** – nos ensina os movimentos de defesa e ataque visando a melhoria da técnica, velocidade, potência e postura.
- **Kumite** – em tradução literal “encontro de mãos”, é luta, combate. A prática do KUMITE nos ensina a melhoria da concentração e controle da distância (“maai”) com respeito ao adversário.
- **Kata** – simulação de combate detalhado em movimentos formais e inalteráveis. A prática do KATA promove a junção do KIHON e do KUMITE, abrindo caminho para a unidade do corpo – mente – espírito, a essência (alma) do Karate.

O conceito de KATA (forma) é antigo, oriundo da China e de suas artes marciais (kung-fu) e, adotado pelos japoneses, reflete sua obsessão cultural pela perfeição, pela forma adequada.

A cerimônia do chá (“chanoyu”) com gestos e frases pré-definidos, maneira de portar-se na sala, como servir, como beber, talvez seja o exemplo mais iluminador do espírito nipônico pela perfeição da forma.

Em ilustrativa definição acadêmica: *“kata é a execução de uma sequência de técnicas complexas de karate em uma maneira precisa e regulada com o objetivo de repelir ataques imaginários de múltiplos assaltantes. É um método de ensinar defesa pessoal através do uso do karate e de desenvolver e exercitar o corpo”.*

Cada KATA foi criado por um mestre e reflete experiência pessoal e técnica individual. No livreto “Lendas de Kata” abordo como a fusão entre as técnicas chinesas de “Kung Fu” e o “Te” de Okinawa foi amálgama na criação do KARATE e na genealogia de cada KATA.

Assim aconteceu com os KATA da “Escola Shotokan”, frutos da genialidade do Mestre Gichin Funakoshi (Shoto) e de seu filho Yoshitaka Funakoshi (Gigo). Aprendidos com seus mestres de Okinawa, foram transformados nos nomes e na forma, mantendo a estrutura dos KATA originários.

Yukio Togawa, em seu livro “*Father and Son Funakoshi*”, explica que naquela época os pais não ensinavam as artes de luta (bu-jutsu) aos filhos. O amor e intimidade entre ambos poderia criar obstáculos e dificuldades.

Yoshitaka não tinha, portanto, professor fixo. Aprendeu com vários mestres, a pedido de seu pai, entre eles Asato, Itosu, Mabuni entre outros. Os alunos da Shotokan o criticavam: “em relação às performances marciais do Mestre Gichin, se ele repete cem vezes um KATA, as cem vezes é o mesmo movimento, com precisão absoluta. Entretanto o Mestre Gigo, se ele faz cem vezes, todas as cem vezes são diferentes”.

Gigo era obcecado com cada movimento individual do KATA, e se não estava satisfeito, alterava na busca de uma técnica de combate eficiente. Nessas pesquisas, Gigo incorporou à escola Shotokan um estilo de luta diferente, com técnicas de longa distância e posições mais baixas, trazidas do KENDO (“caminho da espada”), em contraposição às escolas de Okinawa, que enfatizavam o uso da parte superior do corpo, curtas distâncias, travas de articulação e uso de pontos de pressão.

Entre as suas geniais criações, incorporadas à escola: Mawashi-Geri, Yoko-Geri, além das posições Kokutsu-Dachi (trazida do KENDO) e Fudo-Dachi, que enriquecem os KATA Shotokan.

Seu estilo de luta era atacar com velocidade e potência, usando posições mais baixas e ataques longos, usando técnicas encadeadas e varreduras com os pés (Ashi Barai)¹. Essas mudanças, radicais à época, promoveram um afastamento do karate Shotokan do karate de Okinawa.

Aos alunos que o criticavam costumava responder com um sorriso gelado. Sua eficiência, fruto da pesquisa e observação era, porém, tremendamente respeitada, mesmo temida, entre alunos, que ao largo o chamavam de “Funakoshi Dojo no Oni” – “O demônio do Dojo Funakoshi”.

¹ Sensei Carollo demonstrou o poder do encadeamento Mawashi Geri – Ashi Barai no Paranaense de 1995. (<https://www.facebook.com/watch/?v=974517599649635>).

Gichin Funakoshi, em seu livro, “*Karate-do Nyumon*”, publicado em japonês em dezembro de 1943, explica que seus mestres se referiam aos KATA em duas categorias gerais: Shorei e Shorin.

KATA Shorei é pesado e forte, particularmente destinado a construir musculatura e força física: Sochin, Jion, Hangetsu, Tekki e Jitte talvez sejam bons exemplos.

KATA Shorin é leve e rápido, destinado a desenvolver a velocidade e potência: Empi, Bassai Dai, Kanku Dai, Gankaku.

Mas o mestre corrige rápido, pois logo em seguida divaga que há vários Shorin com ações pesadas e Shorei com velocidade.

Masatoshi Nakayama (“*Dynamic Karate*”) explora a importância do ritmo correto na execução de KATA. O ritmo, ensina o mestre, é essencial para a aplicação da potência no tempo correto, o controle da velocidade nas diversas técnicas e a transição suave do corpo entre uma técnica e outra. Impossível tudo isso sem ritmo. A execução de um KATA por um carateca avançado, escreve o mestre: “*é poderosa, rítmica, e conseqüentemente, bela*”.

Keinosuke Enoeda sintetizou a correta prática de KATA através da combinação dos seguintes princípios essenciais:

- Ajuste da potência (forte - fraca)
- Velocidade da técnica (lenta - rápida)
- Flexibilidade corporal (tenso – relaxado)

Tasuke Watanabe era um gênio.

Campeão Mundial de karate, representando o Brasil em Paris no ano de 1972, venceu 8 lutas seguidas, todas por “ippon” para chegar ao título máximo global.

Vê-lo recitar o DOJO KUN era um exercício de emoção.

Quem teve o privilégio de assistir suas performances de KATA, poderia concordar plenamente com a definição do Mestre Nakayama: “*poderosa, rítmica, e conseqüentemente, bela*”.

Watanabe insistia que seus alunos entendessem a “aplicabilidade” de cada técnica do KATA, e que o executassem como se estivessem em uma luta de vida ou morte, visualizando o adversário.

- *“Não aplicou corretamente, já morreu!”*, repetia incansavelmente para seus alunos.

O olhar ameaçador de Sensei Watanabe, sua postura física vigorosa, atitude mental e presença espiritual durante a execução de KATA, era indicador claro de sua determinação em finalizar o adversário.

Além da compreensão dos benefícios da prática contínua, precisamos incluir nessa jornada o entendimento que KATA é a forma pela qual podemos unir corpo, mente e espírito. Na prática do exercício todos os músculos trabalham em perfeição harmoniosa com o equilíbrio da força e velocidade. A respiração é sincronizada com os movimentos e as combinações técnicas se tornam naturais.

É no KATA que o carateca deve colocar toda a sua força e energia, mente e espírito para chegar ao ideal do combate.

Assistir os mestres octogenários de Okinawa executarem KATA é fonte de extrema inspiração para a prática que transcende a idade, sendo mais que tudo, fonte de saúde, sintetizadas nos cinco elementos: **memória, físico, cognitivo, mental e espiritual**, que exploraremos a seguir.

3. MEMÓRIA

Gichin Funakoshi escreveu em *“Karate-do Nyumon”* que na Shotokan os seguintes KATA estavam sendo estudados e investigados:

- HEIAN (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan)
- TEKKI (Shodan, Nidan, Sandan)
- BASSAI (Dai, Sho)
- KANKU (Dai, Sho)
- JION
- EMPI
- HANGETSU
- JITTE
- GANKAKU
- SHOKYO (JIIN)
- SHOIN (CHINTE)
- MEIKYO
- HAKKO (SOCHIN)
- SHOTO (WANKAN)
- HOTAKU (GOJUSHI HO)
- KIUN (UNSU)

Não há, neste livro, menção ao NIJUSHI HO. Os nomes indicados pelo Mestre Funakoshi também sofreram mudança, sendo os nomes entre aspas os adotados atualmente.

Se acrescentarmos o KITEI como forma (KATA) da ITKF, teremos no total uma lista de 27 KATA que contemplam 979 kyodo (movimentos).

A lista completa dos KATA da Escola Shotokan, com tempo médio de duração, localização do “kiai” e um sumário de sua origem está na tabela a seguir:

KARATE TRADICIONAL

KATA KYODO kiai tempo kiai Okinawa Funakoshi Origem **Genealogia**

Básicos

Heian	Pin'an	Heian	Shuri
Heian Shodan 21			
	40 seg	90 e 170	Anko Itosu criou o Pin'an em 1895 durante sua jornada para inserir o ensino do karate nas escolas. O karate saia da obscuridade para o ensino público, em massa. Mestre ITOSU tomou como base o kata KUSHANKU (Kanku-Dai) e criou 5 formas mais simples e didáticas para facilitar o ensino nas escolas.
Heian Nidan 26	40 seg	110 e 260	Gichin Funakoshi aprendeu as 5 formas do Pin'an com seu mestre ITOSU.
Heian Sandan 20	40 seg	100 e 200	Ao levar o karate para o Japão, Funakoshi adaptou os Pin'an à sua escola Shotokan, e os renomeou à língua japonesa como HEIAN, período conhecido como " Paz e Tranquilidade " nas histórias do Japão (794 a 1185)
Heian Yondan 27	50 seg	130 e 250	
Heian Godan 23	50 seg	120 e 190	

Tekki

Naihanchi	Tekki	Tomari
Tekki Shodan 29	50 seg	150 e 290
Tekki Nidan 24	50 seg	160 e 240
Tekki Sandan 36	50 seg	160 e 360
	89	

Originalmente um kata longo, de clara origem chinesa, foi repassado na Vila de Tomari pelo Mestre Giko Uku para o Mestre Kosaku Matsumora ("Um dedo por uma espada", (1)).
Matsumora por sua vez, o repassou para Anko Itosu, que dividiu o Naihanchi em tres versões menores (Shodan, Nidan e Sandan) durante sua jornada para inserir o ensino do karate nas escolas e facilitar a aprendizagem dos alunos.
Ao levar o karate para o Japão, Gichin Funakoshi renomeou o kata para TEKKI - "**Cavaleiro de Ferro**".

Intermediários

Bassai Dai 42	Passai	Bassai Dai	Tomari
	60 seg	190 e 420	
Kanku Dai 65	Kushanku	Kanku Dai	Shuri
	1 min 30	150 e 640	
Jion 47	Jion	Shokyo	Tomari
	90 seg	170 e 470	
Empi 37	Wanshu	Empi	Tomari
	60 seg	160 e 360	

O mestre Kishin Teruya foi aluno de Annan ("O confronto entre o grou e a garça", (2)) com quem aprendeu a técnica. O passo inicial da abertura lembra o movimento do leopardo-leão, em chinês: 'Baoshi', cuja pronúncia é muito próxima de Passai. Teruya o ensinou ao Mestre Matsumora ("Um dedo por uma espada", (1)) que o repassou para Anko Itosu. Itosu o ensinou a Gichin Funakoshi que o renomeou ao Japonês: BASSAI - "**Rompendo a Fortaleza**".

Kanga (Tode) Sakugawa criou o kata em homenagem ao seu Mestre Kwang Shan Fu, chines conhecido em Okinawa como "Kushanku". Kushanku, que tinha vindo da China para Okinawa, era praticante do "White Crane Kung Fu", criado pela menina Fang Qiniang ("A Inspiração transcendental de uma meninachinesa", (3)). Tode Sakugawa ensinou o Kushanku a seu discípulo Sokon Matsumura que o repassou para Anko Itosu, chegando assim a Funakoshi, que o renomeou KANKU-Dai - "**Contemplando o Céu**".

Primeiro da série dos katas do templo, a postura inicial revela sua origem no Kung Fu de Shaolin. A mão fechada significa a força, a violência; a mão aberta a encobrindo, significa o controle sobre a violência. Anko Itosu figura como primeiro a ensinar os kata do templo: JION - "**Bondade e Caridade**". Funakoshi tentou renomear para Shokyo, mas não pegou.

O mestre Kishin Teruya foi aluno de Annan ("O confronto entre o grou e a garça", (2)). Teruya o ensinou ao Mestre Matsumora ("Um dedo por uma espada", (1)) que o repassou para Anko Itosu. Itosu o ensinou a Gichin Funakoshi que o renomeou EMPH - "**Vôo da andorinha**".

Obrigatórios

Jitte 24	Jitte	Jutte	Tomari
	60 seg	130 e 240	
Hangetsu 41	Seisan	Hangetsu	Naha
	60 seg	110 e 400	
Gankaku 42	Chinto	Gankaku	Shuri
	60 seg	280 e 420	

Segundo da série dos katas do templo, a postura inicial revela sua origem no Kung Fu de Shaolin. A mão fechada significa a força, a violência; a mão aberta a encobrindo, significa o controle. Anko Itosu figura como primeiro a ensinar os kata do templo. Jutte = "**Dez Mãos**".

Arakaki Seisho aprendeu o kata com o Monge Chinês Xie Zhong Xiang, ou Ryu Ryu Ko, como era chamado pelos nativos de Okinawa ("O samurai, o menino e o monge", (4)). Arakaki o ensinou a Kanryo Higoanna e a Gichin Funakoshi, que o adaptou a sua escola e renomeou HANGETSU - "**Meia Lua**".

Sokon Matsumura, o temido dirigente marcial mor do Reino Ryukyu, foi chamado para prender Annan ("O confronto entre o grou e a garça", (2)). Surpreso com as técnicas de luta do chine, perdoou os pequenos delitos e o convidou a ensinar sua técnica. Assim aprendeu o kata Chinto, que ensinou a Anko Itosu e Funakoshi. Funakoshi o adaptou a sua escola e renomeou GANKAKU - "**Garça sobre a rocha**".

Avançados

Jiin	34	60 seg	110 e 340	Jiin	Shokyo	Tomari	Terceiro da série dos katas do tempo, a postura inicial revela sua origem no Kung Fu de Shaolin. A mão fechada significa a força, a violência; a mão aberta a encobrindo, significa o controle sobre a violência. Anko Itosu figura como primeiro a ensinar os kata do templo: JIIN - "Perdão e Bondade"
Chinte	33	60 seg	90 e 280	Chinte	Shoin	Shuri	Com origens chinesas era treinado pela guarda do Castelo de Shuri como técnica de combate em curta distância. Foi ensinado pelo dirigente marcial do reino, Sokon Matsumura para seus alunos Anko Itosu e Gichin Funakoshi. Funakoshi escreveu que Jiin, Jitte, Jiin, Chinto (Gankaku) e Chinte foram todos ensinados por ANNAN, o navegador, para Sokon Matsumura no período em que conviveram em Shuri. CHINTE - "Mãos insólitas".
Sochin	40	60 seg	280 e 400	Sochin	Hakko	Naha	Arakaki Seisho aprendeu o kata com o Monge Chinês Xie Zhong Xiang, ou Ryu Ryu Ko, como era chamado pelos nativos de Okinawa ("O samurai, o menino e o monge", (4)). Arakaki o ensinou a Kanryo Higaonna que o repassou à Kenwa Mabumi que repassou ao filho de Gichin Funakoshi, YOSHITAKA (Gigo) que o adaptou à escola SHOTOKAN. SOCHIN - "Espírito Inabalável" ou "Poderosa Calma".
Meikyo	34	60 seg	240 e 320	Rohai	Meikyo	Tomari	O mestre Kishin Teruya foi aluno de Annan ("O confronto entre o grou e a garça", (2)). Teruya o ensinou ao Mestre Matsumora ("Um dedo por uma espada", (1)) que o repassou para Anko Itosu. Itosu o ensinou a Gichin Funakoshi que o adaptou e renomeou MEIKYO - "Espelho da Alma".
Nijushicho	34	90 seg	180 e 320	Niseishi	Nijushicho	Naha	Conhecido como 24 passos o kata possivelmente tem suas origens ligadas ao grupo do Mestre Arakaki ("O samurai, o menino e o monge", (4)). Dado o nível de dificuldade este kata é frequentemente reservado para estudantes avançados. Arakaki o ensinou a Kanryo Higaonna que o repassou à Kenwa Mabumi, que por sua vez o repassou, assim como SOCHIN e UNSU, para Gigo, filho de Funakoshi: NIJUSHIHO - "24 passos".
Bassai Sho	29	60 seg	170 e 220		Bassai Sho		Criado por Anko Itosu
Kanku Sho	65	90 seg	150 e 650		Kanku Sho		Criado por Anko Itosu
Wankan	17	45 seg	170	Ohkan	Shoto	Tomari	"Coroa Real". Kata muito antigo com origens que remontam à China, estava sendo alterado pelo Mestre Gigo Funakoshi. Devido a sua morte o kata nunca foi concluído, razão pela qual ficou um dos mais curtos da Escola Shotokan. Praticar o WANKAN é homenagem à memória de GIGO. O kokutsu-dachi inicial e o fudo-dachi final são a "assinatura" de Gigo.
Gojyushicho Sho	65	1 min 15	570 e 640	Useichi	Hotaku	Tomari	"Cincenta e quatro passos". Há inúmeros relatos que Sokon Matsumura ensinava Useichi e que o aprendeu diretamente na China. O mais interessante é a autobiografia de Chogi Yoshimura publicada em 1941. Yoshimura era família real de Okinawa e relata: "em 1883, com 17 anos, iniciei meus treinamentos com Bushi Matsumura, que à época tinha passado dos 70 anos. Na época servíamos à Guarda Real e treinávamos Useichi e Kushanku" (Gojushicho Sho e Karaku Dai). O kokutsu-dachi no movimento inicial é clara indicação de que foi ajustado à Escola Shotokan pela genialidade de Gigo Funakoshi.
Gojyushicho Dai	67	1 min 25	150 e 620	Useichi	Hotaku	Tomari	Há certamente uma relação direta entre os Gojyushicho kata com o kung-fu White Crane. A versão DAI é mais complexa que a versão SHO, e a mais longa do SHOTOKAN com 67 kyodos. Técnicas como o WASHIDE (pica-pau) são direcionadas a pontos de pressão no corpo do adversário. É o único kata SHOTOKAN a usar esta técnica chinesa. A técnica do "otoshi ippon nukite" e o uso do "neko ashi dashi" são suas características. Juntamente com UNSU e a série TEKKI são os únicos kata SHOTOKAN sem utilizar o "kokutsu dachi". Funakoshi o renomeou HOTAKU (pica-pau) pela característica do "washide".
Unsu	48	60 seg	360 e 480	Unshu	Kiun	Naha	"Mãos de Nuvem" o kata possivelmente tem suas origens ligadas ao Mestre Arakaki ("O samurai, o menino e o monge", (4)). Dado o nível de dificuldade este kata é frequentemente reservado para estudantes avançados acima do 4o. Dan. Arakaki o ensinou a Kanryo Higaonna que o repassou à Kenwa Mabumi. Logo que o Mestre Funakoshi se tornou "professor" ele foi designado para uma escola em Naha. Na época os pais não ensinavam karatê aos seus filhos, para evitar problemas de relacionamento em eventuais críticas. Assim pediu ao seu amigo Mabumi que aceitasse Gigo como aluno. Foi assim que Gigo Funakoshi aprendeu SOCHIN, Nijushi Ho e UNSU com Mabumi e os adaptou à escola Shotokan de seu pai, introduzindo as posições "kokutsu-dachi" e "fudo-dachi".
Kitei	46	1 min 30	60 w 370				Os fundadores das principais escolas de karatê tradicional foram, sobretudo, grandes amigos: Funakoshi (Shotokan), Chojun Miyagi (Gojuyuryu) e Kenwa Mabumi (Shitoryu). Esse 3 grandes MESTRES foram homenageados por seus principais discípulos: Hidetaka Nishiyama, Tomoharu Kisaki e Kenet Mabumi, criando uma forma (KATA) de treinamento juntando movimentos das tres escolas, e o chamaram KITEI.

Referências: (1), (2), (3) e (4) são textos baseados em pesquisa, escritos em ficção histórica, denominados: LENDAS DE KATA, de autoria de Luiz Alberto Küster

Nomes de KATA sugeridos por Funakoshi em seu livro: "Karate Do Nyumon", mas seus alunos não adotaram: Hakko, Kiun, Shoto, Shoin, Hotaku e Shokyo.

Vamos ser sinceros: decorar a lista com os nomes dos 26 KATA Shotokan não é exercício fácil, imagine memorizar os quase 1000 movimentos para a execução completa da lista.

O mais interessante, porém, é descobrir que a memória não está sendo exercitada apenas no cérebro, mas em todo o corpo, nos mais de 600 músculos esqueléticos de contração voluntária.

Uma forma básica de demonstrar essa memória corporal é através do exercício de executar um kata com o corpo imóvel, deitado ou de pé, olhos fechados, usando apenas a imaginação. Muitas vezes nos perdemos, mesmo com total concentração, e precisamos repetir os movimentos de forma física, em situação real, para reativar a memória do córtex frontal.

Os benefícios da prática de KATA, para o estímulo da memória, são, portanto, inúmeros e duradouros, ajudando a prevenir doenças degenerativas que se apresentam com o avanço da idade, como Alzheimer. As novas conexões neurais que se formam com a prática repetida e o estudo continuado, são uma verdadeira “musculação” para o nosso cérebro, mantendo-o saudável e fortalecido.

4. FÍSICO

Os benefícios físicos da prática do karate, de forma geral, e mais especificamente de KATA, foram relatadas pelo Mestre Funakoshi em seu livro “Karate-Do Nyumon”.

No ano de 1891 o Mestre Itosu (Anko Itosu) foi convidado pelo Comissário Municipal de Educação, Ogawa Shintaro, para atender uma reunião de diretores de escola. Nessa reunião foi relatado que exames médicos realizados durante a convocação militar tinham reparado a grande diferença físico-muscular nos estudantes de karate ao serem comparados com os demais convocados.

Durante a reunião foi feita uma demonstração de Karate pelo Mestre Itosu e um relatório foi encaminhado ao Ministério da Educação. O valor do treinamento foi reconhecido e permitiu a introdução do ensino do Karate no currículo de educação física das escolas de Okinawa. A prática do KATA saía da obscuridade, do treinamento individual, secreto, para uma metodologia de educação física aplicada no currículo escolar.

O treinamento de KATA envolve movimentos em todas as direções. Além disso os pés são usados tanto quanto as mãos e braços, com giros e saltos, permitindo um desenvolvimento muscular balanceado e uma atividade cardiovascular poderosa.

Mais modernamente, no início da medicina esportiva aplicada ao alto rendimento, os benefícios da prática foram estudados em profundidade pelo Sensei Teruyuki Okazaki e o médico Milorad Stricevic (“The textbook of modern karate”, publicado em 1984 pela Kodansha Int. Ltd.).

Mais de 100 atletas foram analisados antes e após executar BASSAI DAI e HANGETSU, com medidas de:

- pressão sanguínea,
- batimentos cardíacos,
- eletrocardiograma,
- respiração,
- volume corrente, e,
- capacidade vital.

Apenas como referência, um dos atletas que fizeram parte do teste, inclusive com foto nos livros, foi o então jovem médico e karateca Vladimir Jorga. Sensei Jorga deu seguimento ao trabalho científico e publicou considerável literatura subsequente sobre os benefícios da prática do karate para a saúde em geral.

Os resultados obtidos responderam positivamente, com abundância de dados, os efeitos benéficos da prática do karate no corpo humano.

Recomenda-se a ingestão de grande quantidade de água antes dos treinos, já que as sessões intensivas podem levar à desidratação com muitos perigos. Banho com água quente, também, deve ser evitado logo após o treino, principalmente em idosos. O calor excessivo pode causar o colapso do sistema vascular periférico.

Foram alertados, igualmente, os riscos de danos temporários e muitas vezes permanentes, causados pela prática agressiva e descontrolada.

É fato conhecido a aversão do Mestre Funakoshi às competições, principalmente kumite. Ele advogava a ideia que: *“o karate tem que ser simples o suficiente para ser praticado sem dificuldade por todos, jovens e idosos, meninos e meninas, homens e mulheres, e que o mais importante é que além do socar e chutar, o karate é importante defesa contra doenças e enfermidades”*.

Os cinco lemas do karate, estabelecidos pelo Mestre: busca pela melhoria pessoal, sinceridade, diligência, cortesia e autocontrole, demonstram o balanço perfeito entre técnica e filosofia; principalmente os dois últimos, que definem limites claros para a prática saudável e respeitosa, que proporcionará ganhos e benefícios duradouros à saúde do praticante.

5. COGNITIVO

Meu amigo Gilberto Gaertner é doutor em psicologia e trabalha com equipes de alto rendimento, karate, vôlei e futebol. Formou campeões mundiais no karate e no vôlei. No futebol, campeões continentais. Certa vez me explicou, décadas passadas, em como buscava o fortalecimento cognitivo nas equipes de futebol, onde a maioria dos atletas tinha origem humilde.

Terminada a conversa, corri para casa, levemente envergonhado pela ignorância, em busca de um dicionário para entender: cognitivo? Que palavra bonita! ..., mas o que é isso?

Anos mais tarde li um livro que me ajudou a compreender melhor o conceito: *Sapiens*, onde o autor Yuval Noah Harari, de forma brilhante, resume os quatro saltos que nos trouxeram de um bando de coletores para a civilização digital e espacial. A revolução cognitiva, a criação da agricultura, o nascimento dos impérios e a revolução da ciência.

A cognição é uma função psicológica que atua na aquisição do conhecimento, individual ou coletiva. É a forma como o cérebro percebe, aprende, recorda e pensa sobre toda informação captada através dos sentidos.

Com o avanço da idade, alguns sinais comportamentais relacionados ao declínio cognitivo, como esquecimento, perda de foco e capacidade de resolver problemas vão lentamente fazendo parte de nossas vidas.

Estudos modernos relacionam a atividade física, complementada com exercício da imaginação, como potente fortalecedor de nossa esfera cognitiva, retardando o inevitável início da demência.

A equação é simples: atividade física + imaginação = KATA

Em cognição simples, KATA é a mais poderosa vacina contra os efeitos negativos do avançar dos anos. Lembremos os mestres octogenários de Okinawa.

O desenvolvimento cognitivo proporcionado pelo estudo e prática de KATA vem através do BUNKAI, que significa “análise” ou “decomposição”.

A partir do momento em que efetuamos cada movimento individual (técnica) do KATA, devemos refletir (analisar) sua aplicação. Ao separar (decompor) cada movimento (técnica) percebemos que sua aplicação pode ser: óbvia, prática ou secreta. Essa interpretação, entendimento da “linguagem” do KATA é o estímulo de nosso cognitivo.

Surpreendentemente, porém, com o avanço do estudo, percebemos variações interpretativas contidas em cada técnica.

BUNKAI OMOTE significa o estudo daquilo que está na superfície, o óbvio, objetivo individual de cada técnica, seja de defesa ou de ataque.

BUNKAI URA significa a compreensão daquilo que está “escondido” na técnica, as alternativas secretas. O estudo nos ensina que as coisas, muitas vezes, não são o que parecem, como estrangulamentos, torções de braço, lançamentos e vários golpes que aproximam o Karate do Judô ou mesmo do Jiu-jitsu.

BUNKAI OYO é sobre a aplicação pragmática de cada golpe, que pode variar. Seu estudo é importante para quem quer estudar o “Karate efetivo” para defesa pessoal, ou seja, “bujutsu Karate”.

Os japoneses não eram muito dados, por questão cultural, a interpelar seus mestres. A interpretação e reflexão ocorria sempre a nível individual, sem compartilhar.

Com a internacionalização da arte, a cultura ocidental incorporou a pergunta: - “para que serve isso?” aos treinamentos. Talvez por isso, um dos maiores estudiosos e especialistas modernos na aplicação prática de KATA é o professor inglês Iain Abernethy. Seu livro “Bunkai Jutsu” apresenta as aplicações funcionais, secretas contidas em cada KATA. Seus vídeos no YOUTUBE são esclarecedores e surpreendentes com as alternativas apresentadas.

6. MENTAL

O exercício físico é essencial para manter nossa saúde mental, aumentando o fluxo de sangue para o cérebro. As endorfinas liberadas melhoram o humor e os níveis de energia.

Dharma descobriu este elo há milhares de anos, quando pregava, ao nascer do Zen Budismo, que o exercício físico rigoroso devolve ao homem a paz interior. Ele resolveu dois problemas com a sua tese aplicada no Templo de Shaolin: melhorou a vida dos monges e estes, fortes e concentrados, passaram a manter os assaltantes longe do templo – nascia a arte marcial chinesa.

Saúde mental trata do equilíbrio psicológico que evita distúrbios como depressão e ansiedade. A mente está ligada à razão, e é a capacidade que temos para refletir sobre determinada situação e fazer a escolha consciente.

Habilidades mentais positivas:

- Motivação,
- Comprometimento,
- Esforço,
- Perseverança,
- Otimismo, e
- Vontade.

Exercitar essas habilidades mentais nos trará crescimento pessoal, além de fortalecer nossa autoconfiança e força de vontade.

Imagina executar um KATA sem atitude mental como motivação, comprometimento ou vontade. Melhor ir dançar, o que aliás é também poderoso exercício físico.

Eu tinha 51 anos quando fui correr a maratona de Nova Iorque. Durante a longa viagem aérea de ida conheci um corredor carioca que tinha, à época, 60 anos. Conversamos bastante sobre planejamento, força de vontade necessária, etc., para conseguir completar os 42 km e 195 metros. Perguntei qual o treinamento que ele fazia e a resposta foi

lacônica: “eu danço”. Foi com surpresa que em minha dolorida chegada o encontrei já quase restabelecido. Ele tinha chegado antes! Não subestime o poder da dança.

A união dos esforços físicos com as habilidades mentais positivas, trará dividendos que terão forte impacto não apenas na nossa saúde, mas também para a própria vida.

Do exercício dessa união, física e mental, nasce o conceito do “BUDO for Life”, uma visão do karate que nos transforma, desenvolve e aprimora como seres humanos.

Voltemos às atitudes mentais que devem estar presentes no combate, portanto, na execução de KATA. Em uma situação de “vida ou morte é absolutamente essencial que estejamos com as componentes mentais adequadas. As artes marciais definem três elementos essenciais: “kiai”, “zanshin” e “mushin”.

KIAI vai além do grito; é a explosão de energia concentrada que invade e desestabiliza o seu oponente. Acaba se tornando um poder estranho, que aperfeiçoado, chega a paralisar um adversário, uma força quase mística inexplicável. Há que treinar o seu KIAI, pois é força consciente que catalisa seu potencial de energia. Ele deve nascer nas profundezas do abdômen, região que os japoneses descrevem como “tandem”, onde acreditavam, era o habitáculo da energia.

ZANSHIN é um termo japonês que significa “mente contínua”, é usado em todas as artes marciais. Representa a capacidade de manter-se em alerta, focado e consciente, mesmo depois de ter concluído um movimento ou uma sequência de ataques e defesas. É atitude mental e corporal e pode ser percebida pelo adversário, gerando temor e respeito.

MUSHIN é o esvaziamento da mente, um desligamento do ego. Sentimentos como medo, preocupação, desejo, entre tantos, são removidos da mente. É normal durante o combate, e conseqüentemente na execução de KATA que pensamentos sejam despejados em nossa mente. Livrar-se deles em estado “não mente” é ter presença total, foco absoluto para a ação em velocidade e proporção adequada.

7. ESPIRITUAL

Antes de entrarmos na componente espiritual do karate, vamos explorar o viés religioso que define o espírito.

Gênesis 2,7 descreve: “*e modelou o Senhor Deus o homem do pó da terra e soprou em suas narinas o fôlego da vida*”.

Al Quran 32; 7-9 está escrito: “*Criou do **barro** e soprou do Seu Espírito ao corpo do ser humano*”.

As línguas grega e hebraica usam a palavra “sopro” para descrever o espírito. Em grego, “pneuma”, em hebraico, “ruach”, significando literalmente “vento”, “sopro” ou “respiração”.

Assim, o espírito, sob o viés religioso é a energia vital, a essência da vida. O espírito é o elemento não material, constituinte de um indivíduo.

Segundo a Doutrina Espírita de Allan Kardec, o espírito é o princípio inteligente do universo. Quando encarnado, vestido de um corpo humano, é chamado de alma. Ao desencarnar, torna a ser espírito, ou seja, espírito é a alma desencarnada. Ambos a mesma coisa, apenas em situações distintas.

Para o psicólogo, o espírito designa a atitude de uma pessoa.

Para o filósofo ..., bem depende qual deles? Hegel, em sua “Filosofia do Espírito (GEIST)”; Heidegger, Nietzsche, Kant, basta escolher. Confesso que nunca consegui entender nenhum deles. Sou leitor dedicado e consigo assimilar razoavelmente os textos não filosóficos que enfrento. Algumas vezes chego a me aventurar na escrita e se você chegou até aqui, na leitura deste texto, já é uma vitória.

Minha última aventura filosófica, motivado pela beleza do ILUMINISMO, foi tentar ler “*Crítica da Razão Pura*” de Immanuel Kant. Confesso que não durei 15 minutos, não consegui chegar na terceira página, desisti.

Entender filósofo alemão não é tarefa para um simples engenheiro.

Vamos então, desistir da vã filosofia, do viés religioso, e procurar definir “o que é espírito” na prática esportiva, mais especificamente no Karate.

A palavra japonesa para espírito é SEISHIN.

Funakoshi, ao enumerar os preceitos do poderoso NIJUKUN, escreveu:

五、技術より心術。

gijutsu yori shinjutsu

“O espírito precede a técnica”

Neste primeiro caso, parece haver clara evidência do espírito ser comportamento, atitude, ante a execução da técnica. Ponto para o psicólogo, na interpretação de que espírito esportivo é atitude.

Da mesma forma, ao elaborar o DOJOKUN registrou:

Doryoku no Seishin o Yashinao Koto.

“Cultivar o espírito do esforço”.

Qual a diferença entre: Cultivar o esforço, e Cultivar o espírito do esforço.

Há sem dúvida, no segundo caso, um segundo vetor: o espírito como força de intenção. Aqui, espírito denota a intencionalidade de se esforçar sempre ao máximo pelos seus objetivos.

Funakoshi registrou também:

“você não pode treinar por meio de palavras. Você precisa aprender com o corpo. Para suportar a dor e a aflição enquanto se esforça para se disciplinar e polir, você precisa acreditar que, se os outros podem, você também pode. Isso é treinamento nas artes marciais. Aspectos importantes que outras pessoas nos ensinaram podem ser esquecidos rapidamente, mas a essência do conhecimento adquirido com dificuldade e sofrimento jamais será esquecida.

Aquele que teve sua força mental e espiritual (o grifo é meu) forjada em treinamento duro nunca encontrará outro desafio que seja tão grande para manejar.

Treinando assim sua mente e energia estarão concentradas, e seu espírito poderá se expressar ao máximo”.

Nakayama ensinava a importância do “tandem”, enfatizada desde tempos primordiais. Esta região era percebida na cultura japonesa como a casa do espírito, e eles entendiam que dali provinha a base para força e balanço.

Nishiyama escreveu o Guia de Qualificação Técnica da ITKF.

Ao regular as exigências para obtenção de graduação YONDAN, estabeleceu que o estudante compreenda os princípios da técnica e do espírito do karate.

Para os graus GODAN e ROKUDAN estabelece que o estudante demonstre combinação física e espiritual na execução do KATA (“advanced kata with all required factors combining both physical and spiritual”).

Para os graus SHICHIDAN e HACHIDAN estabelece que o estudante demonstre combinação técnica e espiritual na execução do KATA (“advanced kata with all required factors combining both technical and spiritual”).

Mas então o que é, verdadeiramente, esta componente espiritual?

Há pouca literatura sobre o tema no âmbito do karate.

Vou retornar ao meu encontro com o Mestre Richard Kim, no distante ano de 1982, Fort Collins, Colorado, onde fazia meu mestrado em engenharia e praticava Karate com o Sensei Julio Blanco. Foi lá que o Mestre Kim me falou sobre o cérebro trino, novidade da época.

Em meados da década de 70 o neurocientista americano Paul MacLean demonstrou, em nossa neuroanatomia cerebral, uma divisão evolutiva

contendo 3 regiões distintas, compostas quase como camadas “separadas” de uma cebola.

- O **cérebro reptiliano**, o mais antigo de todos e consequentemente o mais interno, acima da medula espinhal. É nele que está a nossa consciência irracional. Os instintos mais primitivos de sobrevivência são controlados por ele: medo, fome, coragem, sono, vigor (energia) e sexo (reprodução).
- O **cérebro límbico**, presente em todos os mamíferos, controla nossas emoções.
- O **neocórtex**, última camada evolutiva da cebola, é o que nos diferencia de todas as outras espécies da natureza, controlando nossa consciência racional, pensamento abstrato e capacidade inventiva.

Pesquisas subsequentes confirmaram que o **cérebro reptiliano**, o mais primitivo em escala evolutiva, é o mais influente de todos. Apesar de seu tamanho minúsculo em comparação aos outros, pesquisas recentes indicam que ele tem mais de 50% de influência no comportamento individual, guiado pelo instinto.

A mente está ligada à razão. A razão é um processo mental, lógico, que se estabelece em nossa consciência racional.

O espírito está ligado à energia e emoção. Ambas são irracionais, primitivas, reptilianas e se irradiam através do espírito, em uma descarga energética emocional.

É nos grotões de nossa consciência que vive nosso “espírito”, nas camadas mais profundas e primitivas de nosso cérebro. Lá nasce a emoção e energia que se multiplicam em diferentes comportamentos.

Talvez fosse essa a intenção do Mestre Nishiyama ao estabelecer as exigências de execução de KATA para as graduações superiores: - Executar um kata com energia, vigor e coragem, é executá-lo com “espírito”; adicione a técnica, como componente adicional, e assim estão atingidas as condições da execução perfeita.

Gilberto Gaertner vai além, e inclui a intencionalidade na lista: *“A boa técnica é importante. Mas isolada é vazia, não significa muito. Acrescentar energia e intencionalidade é dar “alma” ao kata”.*

A execução de KATA com “alma”, ou “espírito incorporado”, deve demonstrar intencionalidade em cada técnica, agregando a manifestação energética-emocional do praticante, definindo assim cada golpe como definitivo (TODOME), que incapacita, finaliza um oponente.

Para concluir, talvez seja mesmo muito difícil explicar; ficamos presos no âmbito do *“kuchi waza”* (técnica de palavras). Nishiyama desprezava quem insistia em filosofar sobre Karate, mas não treinava o suficiente para demonstrar com ação.

É apenas no dojo, no treinamento duro e repetido, milhares de vezes, ao longo dos anos, com vontade, vigor, atitude, coragem, explosão, técnica e intencionalidade que um dia chegaremos ao perfeito entendimento, à iluminação, e assim, faremos nosso KATA com a perfeita combinação de técnica e espírito.

OSS