



BUJUTSU KARATE

武 術 空 手

Manual de Enfrentamento Corporal

Índice:

01- Apresentação

Breve História do Karate

02- Noções Técnicas

Tachi-waza; Uke-waza; Atemi-waza [Ude-waza (Tsuki-waza, Uchi-waza) e Ashi-waza (Keri-waza e Fumi-waza)]; Nage-waza (Koshi-waza, Te-waza e Ashi-waza); Ne-waza (Ukemi-waza, Katame-waza, Shime-waza e Kansetsu-waza); Kata (Heian, Tekki, Kanku)

03- Noções Comportamentais

A escalada da violência em ambiente civil; A violência aplicada em combate; Hormônios, emoções e percepção; Enfrentamento corporal; Táticas e treinamento

04- Recomendações

Capacidade; Habilidade; Atitude

05- Conclusão: O Combate Real e o Karate

01 - Apresentação

Karate-Jutsu 唐手術

Após o total banimento da posse de armas imposto no ano de 1609 pelo Clã Satsuma ao então reino de Ryukyu (Luchu ou Luquiú 琉虬), que posteriormente viria a se chamar Okinawa (Uchinaa 沖縄) após a anexação ao Japão em 1879, forçou a nobreza de Ryukyu a adaptar suas Artes de Combate para essa nova realidade. Havia duas formas de luta nativas: uma forma de luta agarrada chamada Tegumi (手組), praticada como esporte ainda hoje e uma forma de Boxe chamada Ti (手) ou Ti'gwa (手小) que tem raízes comuns ao Muay Boran (Boxe Arcaico do Sião), precursor do Muay Thai. O Ti (também pode-se pronunciar “Te” ou “Di”) era praticado dentro do seio familiar e era alimentado, a cada geração, por formas chinesas de luta e as suas Formas (Xing ou Kata 型) que os jovens da classe “Keimochi” aprendiam quando iam complementar seus estudos naquele país. Agregando aos Kata trazidos da China, o Torite (Tuidi em Okinawa 取手), que significa “torcer as mãos”, algo similar ao Jujitsu japonês, foi



Shurijo: Castelo de Shuri, residência da família real de Okinawa

incorporado.

Essa mistura de Artes Marciais permitiu que os oficiais do governo de Ryukyu promovessem a segurança do Castelo de Shuri e da família real que ali residia e onde funcionava a sede do governo. Em seu arsenal eles possuíam uma forma de luta de impacto percussivo (Atemi), uma forma de luta agarrada e projeções (Nage-waza), uma forma

de “Jujitsu” para torção de articulações e estrangulamentos (Shime-waza e Kansetsu-waza) e os Kata que, segundo o Mestre Funakoshi, serviam como “Manobras Táticas para Soldados”.

Esse “mix” foi chamado de Uchinadi (Okinawa-te 沖縄手) que se traduz Boxe de Okinawa, porém, como tudo que era importado da China naquela época tinha um

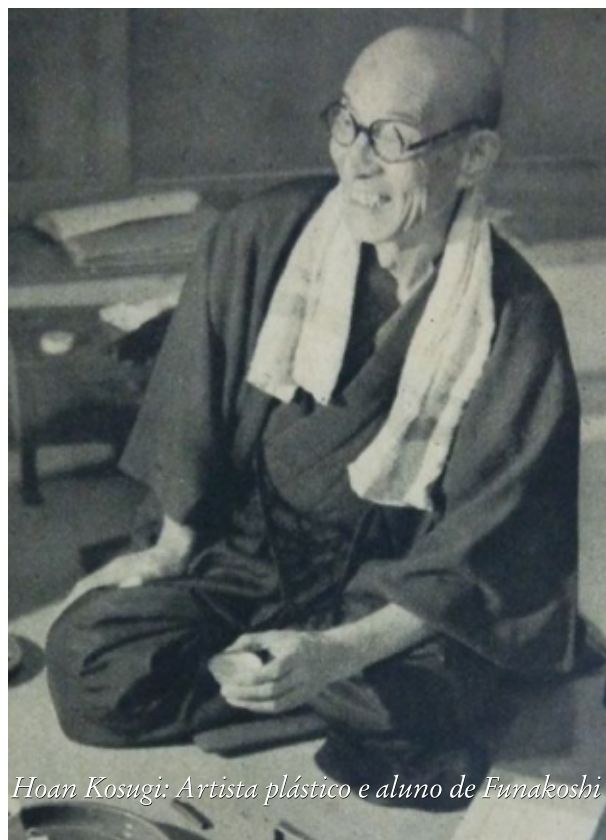
caráter de nobreza ou de primor, eles usavam o ideograma “Tang” 唐, nome da dinastia real chinesa para indicar tudo que era “cool” e, por isso, o nome mais conhecido passou a ser Toudi 唐手 e podia ser pronunciado “Tang-de”, “To-te”, e “Kara-te” cuja tradução literal errônea é “mãos chinesas” mas o correto seria “Boxe Chinês” e, na minha visão, o sentido mais apropriado deveria ser “Boxe Aprimorado”.

Sabe-se que os oficiais do governo de Ryukyu eram versados em diversas Artes Marciais e a literatura é vasta quanto ao seu envolvimento, tanto na proibida prática com espadas e lanças, quanto arco-e-flecha e outras armas antigas, cavalaria e estilos de Jujitsu e esgrima oriundos do Japão.

Com a dissolução do reino Ryukyu e sua anexação ao Japão como “Prefeitura de Okinawa” a antiga proibição e o caráter secreto da Arte não se fazia mais necessário. Todos os jovens, Funakoshi entre eles, que eram treinados desde a infância para, caso o reino fosse reinstaurado, ingressar

no serviço do palácio acabaram sendo os difusores das diversas escolas de Karate que conhecemos hoje. Funakoshi foi selecionado por Itosu, um de seus mestres, para ensinar a Arte nas escolas, pois era professor primário, e acabou sendo o seu mais importante difusor quando foi convidado, em 1921, pelo fundador do Judo, Mestre Gigoro Kano, a ir a Tokio demonstrar seu Karate e ensinar os discípulos mais graduados do Kodokan.

Ao saber que seu mestre iria para a capital japonesa um de seus discípulos e amigo, o artista Hoan Kosugi pediu que Funakoshi deixasse um guia escrito para que



Hoan Kosugi: Artista plástico e aluno de Funakoshi

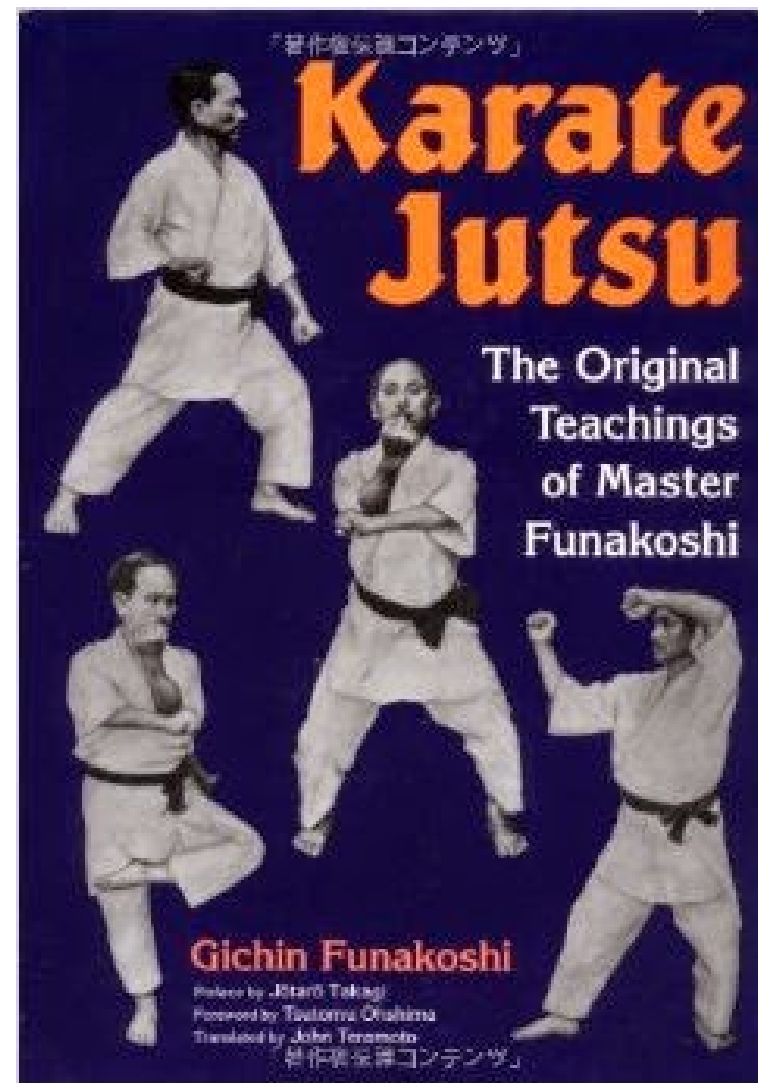


Tora no maki

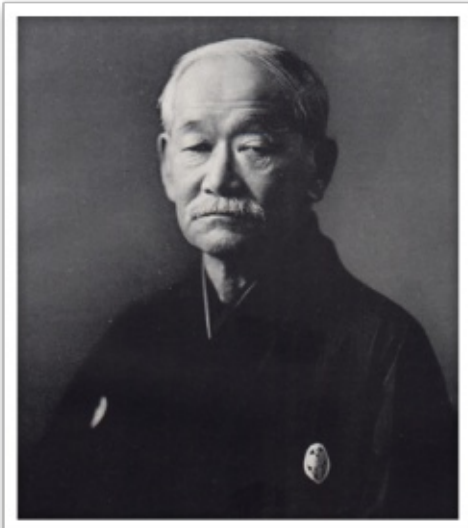
ele pudesse continuar praticando enquanto estivesse ausente. Esse “guia” tornou-se um livro ilustrado pelo próprio Kosugi e foi chamado “Ryukyu Kempo Toudi” (琉虬拳法唐手). Kempo ou Chuang-fa significa “lei dos punhos” e era como chamavam as Artes Marciais. A capa desse livro estampava uma ilustração de Kosugi com a famosa figura do tigre (Tora 虎) que, posteriormente viria a ser conhecido como “O Tigre do Shotokan”. O livro passou a ser chamado de “Tora no Maki” ou Pergaminho do Tigre (虎の巻), termo com uma leitura dupla também podendo significar “o livro dos segredos” e é provável que a escolha do “apelido” tenha sido mais que mera e feliz coincidência.

Quando chegou no Japão em 1922, Funakoshi reescreveu o livro atualizando certos

conceitos e usando fotografias suas nas quais demonstra as técnicas em vez de ilustrações para melhor entendimento das técnicas. Por conta do caráter xenóforo do japonês naquela época, resolveu alterar o nome dessa edição para “Rentan Goshin Toudi Jutsu” (鍊膽護身唐手術) que ficou mais conhecido apenas como Karate-jutsu. A Técnica do Karate para Defesa Pessoal.



Karate - Do 空手道

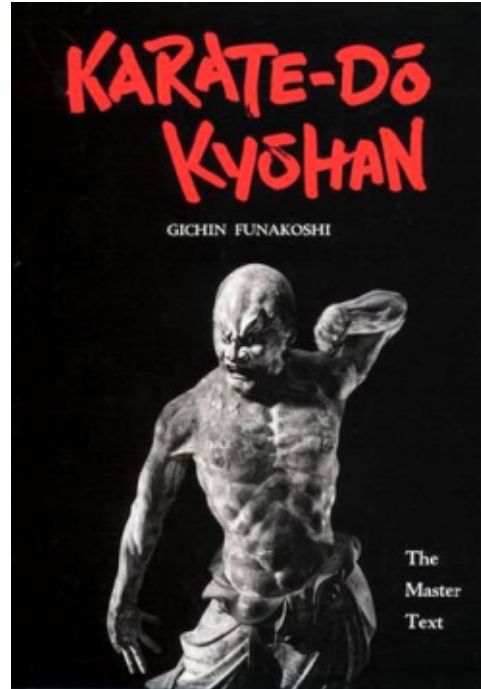


Gigoro Kano: fundador do Judo

A convivência com o legendário Gigo Kano foi frutífera e a afinidade, instantânea. Ambos eruditos, ambos educadores e ligados à formação de jovens e futuros cidadãos. Era inevitável que o Karate acabasse adentrando as universidades e, apesar de ser estrangeiro, ser apresentado diretamente por Kano foi crucial para que toda a elite intelectual japonesa aceitasse o Karate sem maiores questionamentos. Ainda assim, Funakoshi resolveu relançar seu livro sob nova ótica e com um novo título: “Karate-Do Kyohan” (空手道教範)

ou “O ensino do Karate-Do” ainda que seja mais apropriado interpretar como “O Ensino (ou educação) através do Karate-Do”.

A mudança do ideograma “唐” para “空”, ambos podendo ser pronunciados “Kara”, permitiram uma maior aceitação japonesa da Arte, pois não viam com bons olhos a ideia de seus filhos praticando “Boxe Chinês” logo após terem saído de uma guerra com a China iniciada em 1910. Em contrapartida, o ideograma “空” significa “Vazio”, um conceito Zen há muito estabelecido na mentalidade do Guerreiro Japonês e do Bushi-Do e, apesar do Kobu-Do (prática com armas antigas) ainda ser ensinado em conjunto com o Karate, a ideia de “Mãos Vazias” era mais atraente. Além disso Funakoshi instituiu a mesma mudança iniciada por Kano em seu livro “Kodokan Judo” onde explica o porquê de ter alterado o ideograma “術” (Jutsu), “Arte ou Técnica”, para “道” (Do) ou “Caminho”, alegando que não ensinava apenas uma técnica, mas sim, uma doutrina de vida. A tradução do nome definitivo do livro lançado em 1935 como “A Educação



através do Karate-Do” vem precisamente dessa escolha de ideogramas seguindo o exemplo de Kano.

Ainda que o aspecto pedagógico tenha sido enfatizado nessa última edição do livro, os detalhes técnicos e práticos foram mantidos, a forma de execução dos golpes foi aprimorada e as fotografias de seu filho, o genial Gigo Funakoshi, não deixam dúvidas da guinada técnica que o Karate vinha experimentando através do próprio

Gigo e que, mesmo com um capítulo inteiramente dedicado a Nage-waza, a eficiência em maximizar a potência de golpe a fim de liquidar o combate o mais rápido possível era o rumo desejado.

Infelizmente, durante a guerra, Gigo veio a falecer devido à tuberculose e o Karate foi privado da continuidade desse avanço que iniciado pelo jovem e promissor filho do mestre. Mesmo assim, analisando os kata que ele deixou, Sochin e Wankan, praticados atualmente na



Gigo Funakoshi: gênio entre seus pares

escola Shotokan, podemos ver que as bases largas, a ênfase em aceleração linear e o uso do corpo para desequilibrar o oponente eram o Norte que o guiava.

Além disso, a prática constante de Jyu-kumite (自由組手) ou “sparring livre” promovida por ele evidencia sua busca por um Karate forte e eficiente tanto à distância quanto na esgrima de luta agarrada.

Ao final da guerra, os alunos avançados que sobreviveram retomaram o ensino nas universidades, mais precisamente, aqueles que estavam treinando para serem Kami-kaze ou os oficiais da Inteligência da Polícia Militar sob a tutela do próprio Gigo e seus discípulos mais avançados, para os quais o Jissen-kumite (実戦組手) “combate real” era a única meta da



Kenwa Mabuni, fundador do Shito-Ryu praticando Jiu-kumite com Ryzaemon Matsuwara praticando "Bogu Kumite".



prática do Karate. A brutalidade dos treinos era imensa e os encontros eram sangrentos. Para que a prática não fosse proibida, Masatoshi Nakayama, que era aluno graduado de Funakoshi e filho de um proeminente mestre de Ken-Do, conta que começou a trabalhar para a criação da Nihon Karate Kyokai (日本空手協会) a Associação Japonesa de Karate, que se concretizou em 1949 onde o Instrutor Chefe era seu mestre, Gichin Funakoshi. Todo o trabalho de Nakayama foi voltado para transformar o Karate em um esporte que pudesse ser difundido mundialmente, como aconteceu com o Judo e outras formas desportivas derivadas do Bu-Do. Se ele não conseguisse, temia que o Karate seria proibido e, longe das instituições de ensino, seu esquecimento seria inevitável.

Todavia, não obstante o rumo tomado pelos difusores modernos do Karate, como desporto e ferramenta pedagógica, não invalida nem deve nos permitir esquecer os princípios táticos e as noções técnicas que fazem dessa Arte verdadeiramente Marcial, desde que praticada constantemente com intensidade e seriedade necessárias e, acima de tudo, com a mentalidade voltada à eficiência em Combate Real, caso necessário.

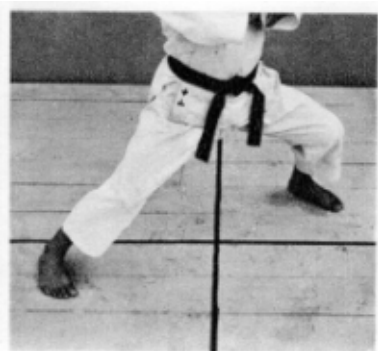
02- Noções Técnicas

Tachi-waza (Bases)



Hachiji-dachi

Hachiji-dachi (base em formato de 8 “八” ou postura natural)



Zenkutsu-dachi

Zenkutsu-dachi (base à frente)



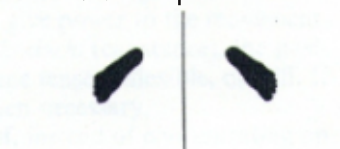
Kōkutsu-dachi

Kokutsu-dachi (base atrás)



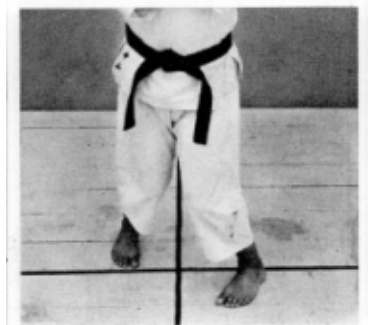
Kiba-dachi

Kiba-dachi (base do cavalo)



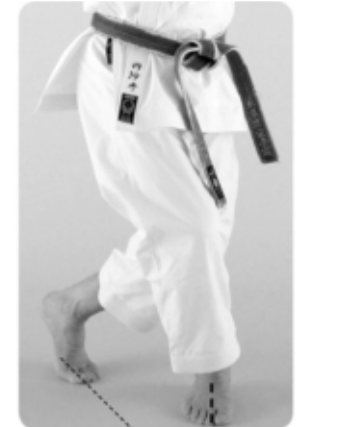
Fudō-dachi

Fudo-dachi (base inabalável)



Sanchin-dachi

Sanchin-dachi (base com pressão interna)



Kosa-dachi (calcanhar traseiro levantado)



Neko-ashi-dachi

Nekoashi-dachi (pé de gato)



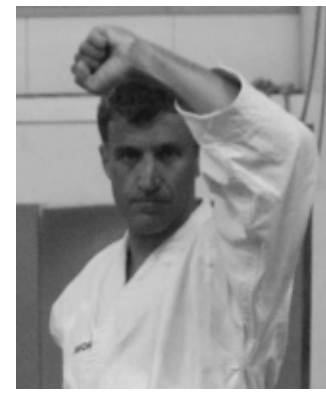
Uke-waza
(Técnicas de recepção: Defesas ou Bloqueios)



Awase-uke (bloqueio com ambas as mãos)



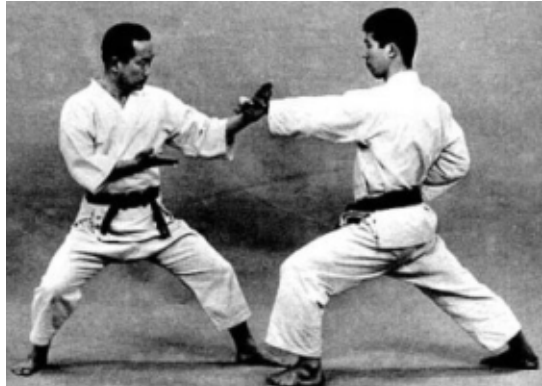
Gedan-barai (varredura para baixo)



Age-uke (ascendente) Uchi-uke (de dentro para fora)



Soto-uke (de fora para dentro)



Shuto-uke (com a mão em espada)



Haiwan-uke (lateral do braço ou Ulna)



Nagashi-uke (defesa de varredura)



Kakie-uke (dcircular em gancho)



Osae-uke (pressão descendente)



Tsukami-uke (pegada e domínio)

Um detalhe importante que precisa ser observado é a diferença entre "Defesa" e "Bloqueio" e, principalmente o conceito de "Uke" como "Recepção". Defesa é qualquer ação evasiva à um ataque. Apenas levantar um braço defende um golpe mas não incapacita um segundo golpe. Um bloqueio, além de defender também incapacita, por um átimo, a preparação de novo ataque do inimigo. Já o Uke, assim como a Recepção em um jogo de Voleibol, além de evitar que o ataque seja bem sucedido, permite desequilíbrio ou reposicionamento do atacante para que se possa armar um contra-ataque adequado. É preciso que o agressor pague um preço sempre que tentar atingir um Karateka e, de preferência, nunca tenha uma segunda chance.

Atemi-waza
(Técnicas de Impacto Percussivo)

Ude-waza (Técnicas de braços)

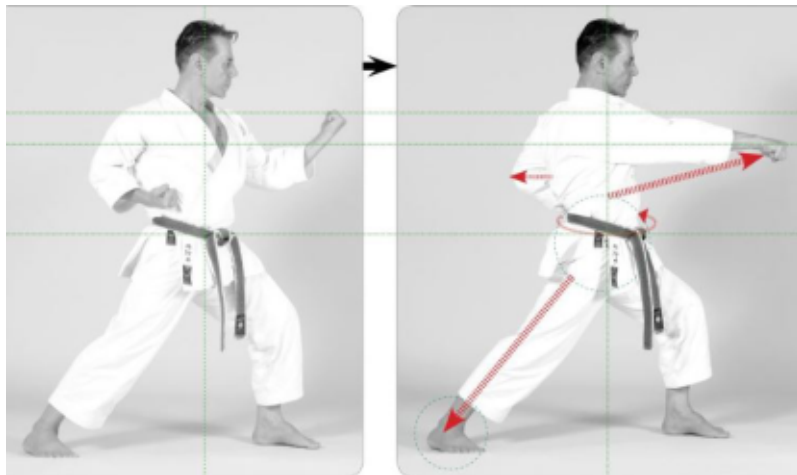
Tsuki-waza (Empuxo ou Soco)



Oi-zuki (soco andando ou Passada com soco)



Kizami-zuki (soco com a mão da frente)



Gyaku-zuki (soco reverso similar ao Direto)



Ura-zuki (soco invertido similar ao Uppercut)



Mawashi-zuki (soco circular ou em Meia-lua)



Kagi-zuki (gancho curto)

Uchi-waza (Pancadas)

Uchi é um termo usado para definir qualquer tipo de "pancada". Ate também é usado com a mesma função, porém mais comumente interpretado como o tipo de golpe percussivo, ou seja, aquele em que a onda de choque percorre o alvo, no caso, o corpo ou crânio do adversário. Todo tipo de pancada com partes do corpo que podem machucar seu oponente podem ser chamado de Uchi mas nem todo Uchi é percussivo, por conta da forma que o golpe é gerado. Nesse caso, aqueles que são gerados com deslocamento maior do membro atacante, ou que aproveitam a inércia do corpo e, quando não há avanço, pelo menos o uso do quadril para gerar um impacto capaz de incapacitar o inimigo, podem ser considerados Ate. Quanto maior o uso do quadril e da inercia, maior o dano.



Enpi-uchi (cotovelo)



Haishu-uchi (costas da mão)



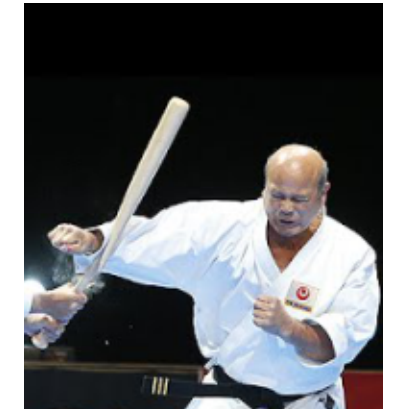
Tetsui-uchi (martelo de mão)



Toho-uchi (mão em forma de garra em "U")



Haito-uchi (lateral interna da mão)



Kote-uchi (Radio)



Uraken-uchi (costas do punho fechado)



Shuto-uchi (lateral externa da mão ou espada da mão)



Hiji-uchi (Úmero)



Teisho-uchi (base da palma da mão)

Ashi-waza (Técnicas de pernas)

Keri-waza (chutes)



Mae-geri (chute frontal)



Yoko-geri (chute lateral)



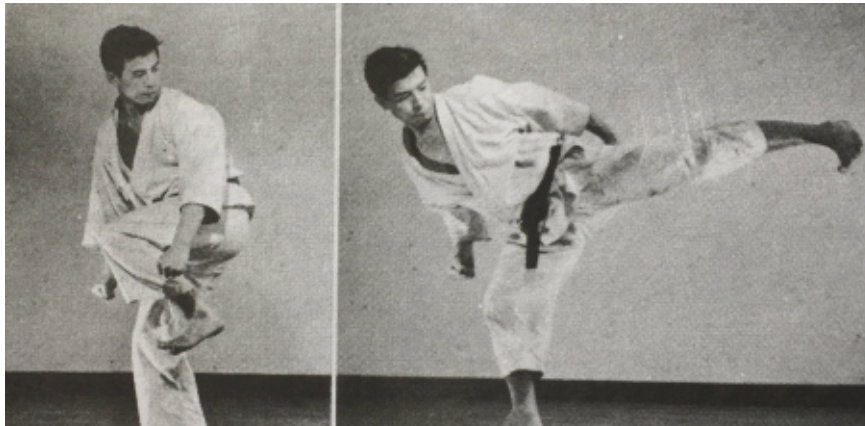
Mawashi-geri (chute circular ou meia-lua)



Hiza-geri (joelhadas)



Sune-geri (pancada com a tíbia)



Ushiro-geri (chute para trás)

Os Fumi-waza são todos pisões, porém, o Fumikomi pode ser contra qualquer parte do corpo do oponente enquanto os Kansetsu-geri são invariavelmente contra articulações. No caso do Oshikomi-geri, empurra-se contra o joelho em vez de chutar, para provocar desequilíbrio ao invés de impacto.



Fumi-komi (pisão lateral)



Kansetsu-geri (pisão frontal contra o joelho)



Oshikomi-geri (empurrão com o pé contra a perna)

Fumi-waza (pisões)

Kata (Formas)

Conforme a afirmação de Funakoshi, “O Karate (Shotokan) tem cerca de vinte (na verdade vinte e seis) Kata que servem como cartilhas para estudantes e como manobras táticas para soldados”, fica claro que o propósito da sua prática transcende em muito a prática solo e é no contexto tático onde um time trabalha em uníssono que se mostra mais eficaz.

É impossível não ressaltar, dentre esses vinte e seis Kata, três séries específicas sem as quais a escola Shotokan estaria descaracterizada: a série Heian/Pinnan (平安), composta de cinco Kata, não só por conta de sua importância tática histórica no esquema de segurança bolado em Ryukyu dos anos 1850, mas pelos aspectos técnicos abordados, apresentados de maneira pedagógica progressiva ao praticante desde o início de seu treinamento; a série Tekki (鉄騎), de três Kata, por ser a primeira coisa que aprendiam nos anos finais do reino Ryukyu e por suas características de luta em curta distância e; a série Kanku pela relevância histórica na linha genealógica do Karate de Okinawa, em suas muitas facetas e manifestações desde os anos 1750, vem permeando o imaginário e a cultura popular daquele povo, sendo ensinada em diversos estilos e até embutida em danças folclóricas tradicionais.



Funakoshi Sensei executando Tekki Shodan



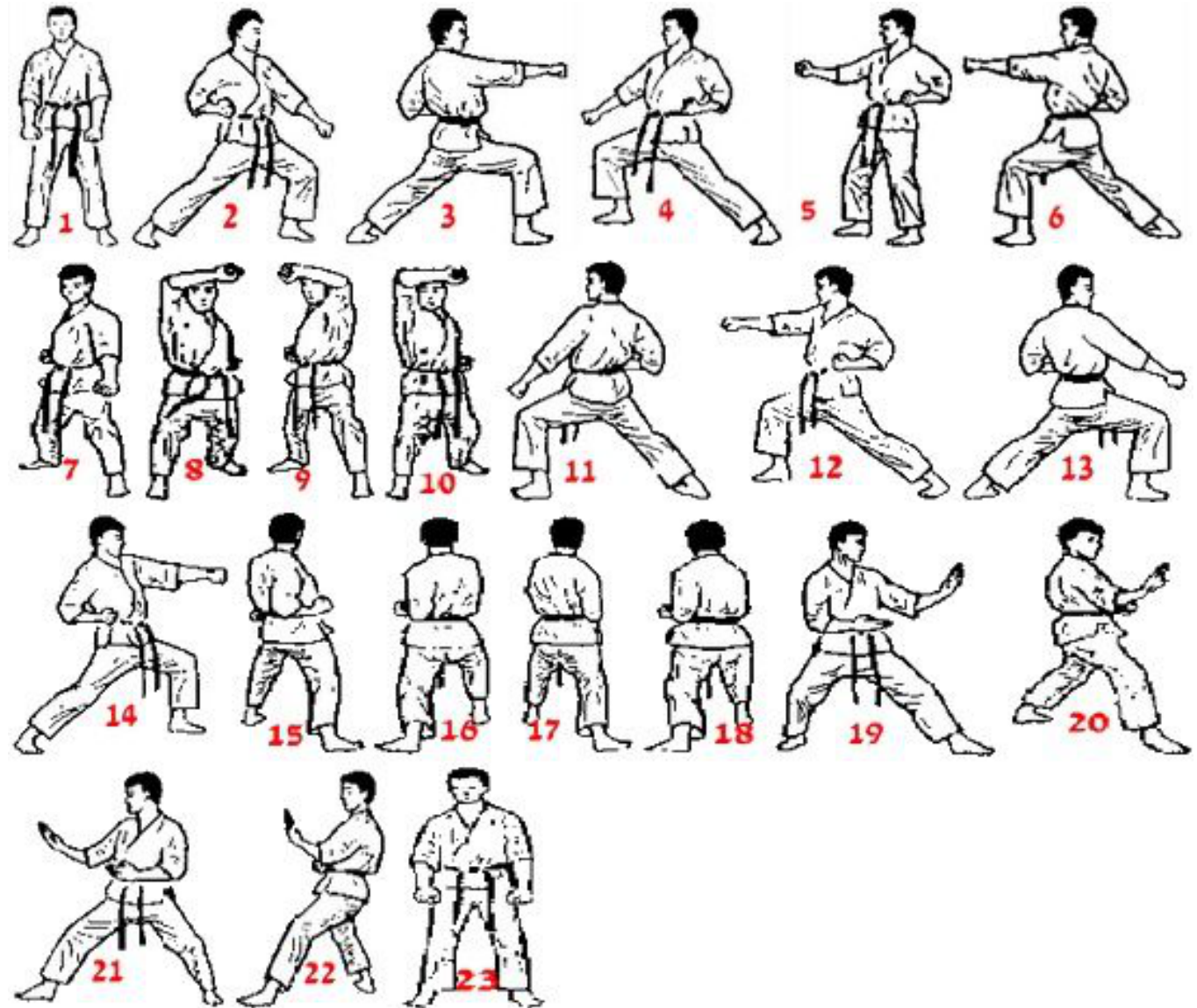
Execução de Heian Shodan no Castelo de Shuri nos anos 1930

Heian Shodan



O primeiro Kata da série Heian tem vinte e um movimentos, quarenta e cinco segundos, kata básico, desenvolvido para treinamento e aperfeiçoamento de técnicas simples e diretas. É a epítome da aplicação da aceleração linear para gerar impacto, característica mor do Karate Shotokan. Desenvolve uma série de qualidades físicas e mentais: noção espaço-temporal, lateralidade, força, velocidade e equilíbrio além de apresentar ao praticante uma série de possibilidades adequadas para as situações de combate específicas que esse Kata endereça.

Heian, na época e local que foi criado, a Ryukyu de 1850, significava “São e Salvo” e descreve exatamente o que um sistema desenvolvido por guarda-costas de um rei deve ser.



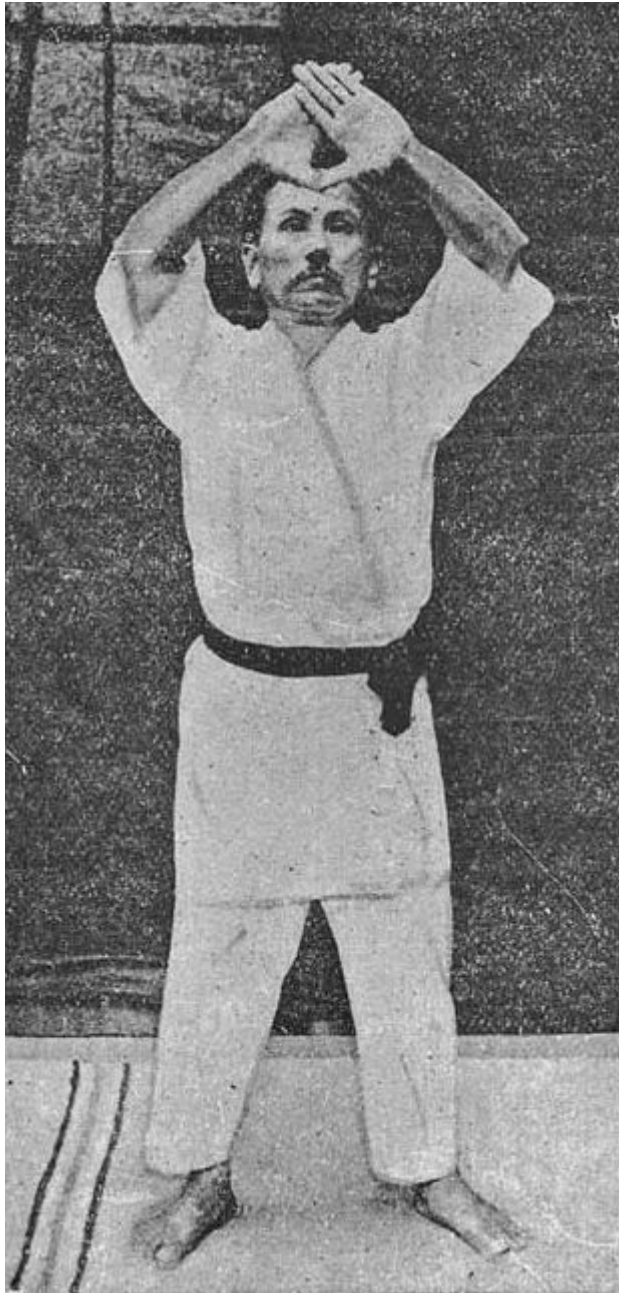
Tekki Shodan



Funakoshi Sensei praticando Tekki Shodan - Fotografia do livro Rentan Goshi Toudi Jutsu

Vinte e oito movimentos. Trinta segundos de execução. Seu nome original era Naihanchi e pode ter três significados diferentes de acordo com as possibilidades de grafia e todos eles condizentes com a aplicabilidade técnica. “Avançar com um passo por dentro”, “Dividir, por dentro, o campo de batalha” e “Dominar por dentro e largar de lado”. É o primeiro de três Kata do sistema Tekki e era a primeira coisa que aprendiam os iniciantes que ingressavam no serviço como oficial do castelo de Shuri, dada a importância que um sistema de “inflight” como esse tem no esquema tático de guarda-costas. Pisões no joelho, torções de cotovelo e de pescoço são alguns dos fundamentos trabalhados nessa série de Kata.

Kanku Dai

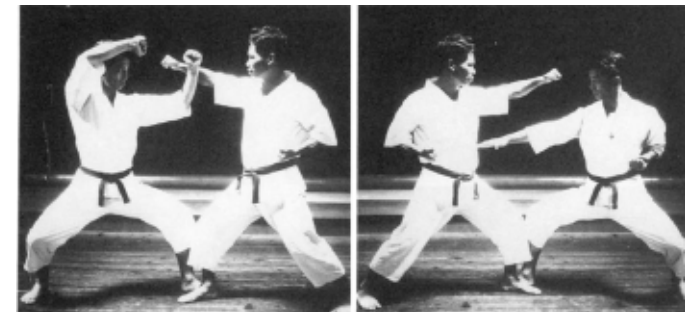


Kushanku (公相君) foi um adido militar / diplomata chinês que visitou o reino Ryukyu em meados dos anos 1700 em “missão diplomática” e durante quase uma década ensinou dois jovens, pelo menos, que acabaram agrupando os princípios aprendidos com ele em dois Kata que receberam seu nome. Hoje, inúmeros Kata chamados Kushanku, Kosokun e até Kuwanku (como descrito por Funakoshi) que posteriormente teve o nome alterado para Kanku (Contemplando o Vazio 觀空) com alteração dos ideogramas para um conjunto que apresenta significados relacionados com o conceito Zen de “Vazio”, todos esses, contendo versões longas e curtas (Dai e Sho), são ensinados e praticados mundo afora.

É o Kata mais longo do silabário Shotokan com sessenta e cinco movimentos e foi desenvolvido principalmente com técnicas de curta distância para evitar golpes traumáticos, dominar os membros superiores do agressor e desestabilizar suas ações com pisões contra pernas e joelhos, torções articulares de ombros, cotovelos e pescoço. Encurtamento de distância e defesas contra chutes, aplicação de quedas e domínio com estrangulamento são alguns dos conceitos apresentados nesse sistema, um dos mais antigos praticados pela escola Shotokan. Em algumas escolas mais antigas é descrito como um Kata para lutar à noite caso o praticante fosse atacado no escuro.

Para que um praticante domine os requisitos fundamentais da escola Shotokan e

graduar-se Primeiro Dan (Shodan) é necessário ser capaz de demonstrar com proficiência os 5 Heian, os 3 Tekki, Kanku-Dai, Bassai-Dai, Empi, Jion, Jitte, Hangetsu e Gankaku. Atualmente há inúmeros repositórios de referências em vídeo da execução dos Kata de praticamente todas as escolas vigentes e há uma miríade de variações dentro de cada escola e até de um professor para outro. Mesmo comparando grandes Mestres de uma mesma escola as variações e preferências individuais são inúmeras, porém, seguem exemplos de alguns dos Kata citados acima executados pelo grande campeão e renomado professor Hirokazu Kanazawa cuja performance, caso emulada, renderá grande avanço na curva de aprendizado.



Aquí tenemos a GIGO FUNAKOSHI en una demostración con SHIGERU EGAMI



Heian

<https://www.youtube.com/watch?v=Jt55SDdW0YA&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=0sUidh0T2Rw&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=2AjBfTZDZwk&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=u8_TXfUIADM&feature=youtu.be

https://www.youtube.com/watch?v=khJaRH_sTJM&feature=youtu.be

Tekki

<https://www.youtube.com/watch?v=SxesXYxxRvY&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=d6EJYNHibes&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=l1IKCenXidY&feature=youtu.be>

Kanku-Dai

https://www.youtube.com/watch?v=Jkv8Ks_fEqk&feature=youtu.be

Bassai-Dai

<https://www.youtube.com/watch?v=tXPZFarJMh0&feature=youtu.be>

Enpi

<https://www.youtube.com/watch?v=SW5907Eeo7c&feature=youtu.be>

Jion

<https://www.youtube.com/watch?v=Lrr-c5RCKpo&feature=youtu.be>

Jitte

<https://www.youtube.com/watch?v=u4Hw9nipExg&t=26s>

Hangetsu

<https://www.youtube.com/watch?v=52cfzR0S6rU>

Gankaku

<https://www.youtube.com/watch?v=4HobC6dj8jA>

					
Nishimura Sensei: Punch Techniques 5	Nishimura Sensei: Punch Techniques 4	Nishimura Sensei: Punch Techniques 3	Nishimura Sensei: Punch Techniques 2	Nishimura Sensei: Punch Techniques 1	Nishimura Sensei: Kick Techniques 3
5 mil visualizações • 5 anos atrás	4,7 mil visualizações • 5 anos atrás	2,8 mil visualizações • 5 anos atrás	4,6 mil visualizações • 5 anos atrás	15 mil visualizações • 5 anos atrás	13 mil visualizações • 5 anos atrás

Nage-Waza
(Técnicas de Projeções ou quedas)

Koshi-waza (projeções com o quadril)

Koshi-guruma..... <https://youtu.be/pJsQrgMhgk4>
O-goshi..... <https://youtu.be/PFbILGwd5L4>

Te-waza (projeções de mão)

Tai-otoshi..... <https://youtu.be/fcEYbCP5jpA>
Ippon-seoi-nage..... <https://youtu.be/GyHA17-59yk>
Kata-guruma..... <https://youtu.be/hBSJoGYmEko>
Te-guruma..... <https://youtu.be/2zO-N1EIH18>
Morote-gari..... <https://youtu.be/cd1FJKT3ewl>

Ashi-waza (projeções de pernas)

Kouchi-gari..... <https://youtu.be/cwlmv52ccVQ>
Ouchi-gari..... <https://youtu.be/MuLDvLFQTHs>
Deashi-barai..... <https://youtu.be/fcSMGRq0HMY>
Sasae-tsuricomi-ashi..... <https://youtu.be/QaSuu4Q7Xms>

Nage-waza Uke-waza (defesa contra projeções)

Ushiro-goshi contra Koshi-guruma..... <https://youtu.be/zn1eArnOzeM>
Tani-otoshi contra O-goshi..... <https://youtu.be/zw3to82worA>
Ko-soto-gake contra Tai-otoshi..... https://youtu.be/vdIE_vbVRUs
Tai-sabaki e Tani-otoshi contra Ippon-seoi-nage.. <https://youtu.be/98WzrOfALz4>
Crucifixo e Kataha-jime contra Kata-guruma..... <https://youtu.be/TNRObXAX8QA>
Sumi-gaeshi contra Te-guruma..... <https://youtu.be/1h0q8YjokHo>
Sprawl e Sumi-gaeshi contra Morote-gari..... https://youtu.be/FZ5D_ClmbgA
Kosoto-gari contra Kouchi-gari..... <https://youtu.be/ls-Mk7HrWBc>
Tani-otoshi contra Ouchi-gari..... <https://youtu.be/0M2ei0exzeY>
Tsubame-gaeshi contra Deashi-barai..... <https://youtu.be/sm2Xi9RdKe0>



Ne-waza ou Katame-waza
(Técnicas de Solo)

Ukemi-waza (Recepção e Controle de Quedas)



Mae-Ukemi (Frente)



Ushiro-Ukemi (costas)



Yoko-Ukemi (lateral)



Kaiten-Ukemi (rolamento)



Fuga de quadril



Levantada técnica para trás

Osaekomi-waza (Imobilizações)



Lateral



Frontal



De Costas

Shime-waza (estrangulamentos)



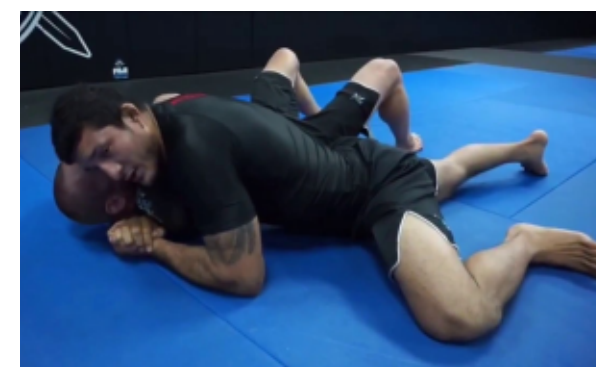
Hadaka-jime



Juji-jime



Kataha-jime



Kata-gatame

Kansetsu-waza (torções articulares)



Ude-garami



Ude-gatame



Juji-gatame

03- Noções Comportamentais

A escalada da violência em ambiente civil

Entende-se, em uma primeira análise, que o enfrentamento corporal é uma atitude extrema e o último passo no emprego da auto-proteção. Uma pessoa comum, em sua vida civil, eventualmente depara-se com os quatro passos onde a violência física obrigatoriamente progride. Quanto mais cedo lida-se com o problema, maior a probabilidade de manter intacta a integridade física.

Os quatro estágios da violência física são: ausência, evasão, desescalada e a defesa-pessoal propriamente dita.

1. Ausência: se sabe que a violência pode ocorrer em um local, não esteja lá!;
2. Evasão: ao adentrar um local e perceber que a violência é possível ou iminente, tente sair de lá imediatamente;
3. Desescalada verbal: a evasão mostrou-se impossível, seja porque sua fuga foi obstruída, seja porque há outras pessoas em sua companhia a quem não irá deixar para trás. Use a linguagem corporal e verbal para assegurar aos possíveis agressores que não é uma ameaça e que não os está desafiando, na tentativa de dissuadir a agressão;
4. Defesa-pessoal: é o que acontece quando os demais estágios da Auto-proteção falharam. Ao perceber que seus esforços para desescalar a agressão foram inúteis e a violência é inevitável, seja o primeiro a agir e ataque rápido, com o máximo de força para neutralizar o agressor antes que seja atingido por ele.

Nesse último caso o ataque preemptivo é sempre mais eficaz do que tentar engajar em trocação de golpes, uma loteria que pode premiar tanto um lado quanto outro. Quem age está sempre em vantagem sobre quem tenta reagir.

As ações executadas nessas ocasiões devem seguir um protocolo com técnicas periodicamente treinadas para que, quando executadas, diminuam ou até mesmo previnam a ocorrência de erros por parte do cidadão e assim evitem problemas no âmbito moral e legal. Toda e qualquer ação deve ser precedida de minuciosa análise de risco. Local, saídas e rotas de fuga, probabilidades, necessidades, motivação, posicionamento, armamento, ação e composição física do possível agressor.

A violência aplicada em combate

Os ambientes civil e militar apresentam características fundamentalmente distintas no tocante à violência, apesar de certos efeitos relacionados à percepção humana, respostas emocionais e hormonais e, claro, aspectos físicos e técnicos permanecerem imutáveis. A primeira e mais marcante delas é a total dissociação da civilidade, como o nome já deixa óbvio. Enquanto o cidadão civil está sujeito aos rigores da lei e do julgamento da sociedade sempre que decide ou se vê obrigado a fazer uso da violência para se proteger ou a outrem e só pode fazê-lo na medida exata para que a ameaça seja neutralizada a fim de que consiga se evadir do local rumo à segurança, o combatente militar tem um único objetivo: eliminar ou incapacitar o inimigo da forma mais rápida e menos custosa possível. Seu compromisso é com a Nação, com sua cadeia de comando e com os companheiros de equipe.

Quaisquer excessos por parte do civil, em intensidade ou volume, serão imediatamente contabilizados como agressão por parte do que, antes, era o agredido. Os códigos legais e de moral variam de acordo com o local e a cultura, assim como punições às devidas transgressões mas, invariavelmente, existem em todas as sociedades e devem ser levadas em consideração. Já um soldado, apesar de sujeito às convenções internacionais de conduta bélica, não deve se conter até que o objetivo de vencer a todo custo seja alcançado.

Em segundo lugar, ao contrário do que manda a prudência ao civil, o Guerreiro busca o confronto de acordo com as necessidades de cada missão. Em combate não há desescalada nem tampouco limitadores morais. As únicas opções são a vitória ou a morte. O ataque preemptivo, antes uma ferramenta defensiva, apresenta-se como necessidade ofensiva imprescindível. A maior garantia de segurança, a ausência do local onde a violência acontece, é oposta aos objetivos do soldado que precisa estar presente e voluntariamente engajar-se fisicamente em prol do sucesso da missão.



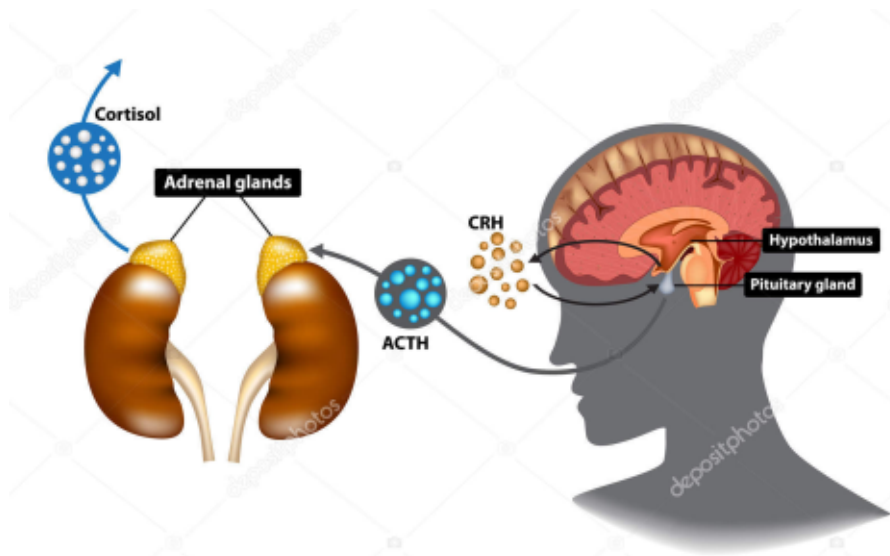
Hormônios, emoções e percepção



Resposta Adrenal: o mecanismo desencadeado em momentos de estresse conhecido como “Fight or Flight” (luta ou fuga) foi desenvolvido ao longo de 550 milhões de anos e está presente em praticamente todas as espécies animais.

Uma descarga de adrenalina provoca aceleração dos batimentos cardíacos, excitação e liberação de inúmeros hormônios atuantes na performance e no controle de danos assim como na percepção dos mesmos. Hiperventilação. Uma tolerância maior à dor para aguentar o que está por vir sem sucumbir, a vasoconstrição nas extremidades para evitar perda de sangue nos locais mais propensos a lesões e uma concentração de fluxo sanguíneo no cérebro e órgãos fundamentais para o funcionamento do organismo. Visão em túnel para focar no objetivo à sua frente sem distrações, seja combate ou fuga, mas que pode prejudicar a detecção de golpes circulares vindos da periferia do campo de visão e a liberação antecipada de hormônios e enzimas necessárias para a cicatrização rápida que o indivíduo vai precisar caso sobreviva ao encontro.

Todo esse mecanismo é universal e, apesar das diferenças intrínsecas entre espécies e até de indivíduos, não há muito que se possa controlar a não ser reconhecer o processo que está em andamento e se familiarizar com ele até que ele não seja determinante na eficiência de suas ações ou, principalmente, na escolha delas.



Emoções: ansiedade, medo, raiva, frustração e contentamento.

É normal a antecipação e ansiedade antes de um confronto, caso ele seja esperado. Geralmente essa antecipação acaba assim que tudo começa mas pode impactar o planejamento prévio e a escolha da melhor estratégia. Um protocolo estudado e praticado para cada possível situação é determinante.

O medo é inerente a quase todas as criaturas e a única forma de controlar é se colocar seguidamente em contato com situações similares, ainda que em ambiente controlado, para que se perceba e acostume-se a executar ações e movimentos complexos independentemente dele. A repetição ad nauseam é absolutamente necessária pois a habilidade motora decresce mais de 50% quando é preciso executar com precisão uma ação onde sua sobrevivência está em jogo e o coquetel supracitado de substâncias químicas começa a circular nos devidos receptores. Outro efeito do medo, o pior deles, é a paralisção. Mesmo pessoas veteranas, acostumadas à confrontação física diária paralisam de vez em quando, apesar da experiência ser determinante para que aconteça menos frequentemente. Na natureza, acredita-se, esse mecanismo desenvolveu-se por conta da visão de muitos predadores priorizar o movimento e, no instante do ataque, o predador perseguir aquele que corre e o que ficou paralisado sobreviver. Não obstante, ainda que por uma fração de segundo, falhar em agir pode ser desastroso e desenvolver uma percepção a ponto de sabre quando paralisou e ter um mecanismo treinado para sair dessa paralisia é necessário.

Não se deve confundir agressividade, dominância ou até contentamento emocional com a raiva. A expressão “cego de raiva” tem um motivo de ser e é preciso manter a visão e o julgamento claro na hora em que cada tomada de decisão dispõe de um átimo. Não há lugar para a raiva em um jogo de estratégia onde o que se aposta é a vida.

A cada movimento errado ou mal sucedido, paga-se um preço e a frustração pode corroer o ímpeto e a determinação de um indivíduo. A capacidade de resiliência emocional é o que pode propiciar a calma para delinear uma ação capaz de reverter o curso do combate antes que seja tarde. Teimosia é ruim mas um espírito inabalável pode salvar vidas.

Em contraponto, diante de pequenos sucessos o contentamento momentâneo pode pavimentar uma confiança excessiva e uma eventual displicência capazes de jogar fora o que seria uma vitória relativamente fácil. Manter os pés no chão e a cabeça focada em executar com precisão o plano traçado é o melhor estado de espírito nesses casos.

Percepção: visão, audição, taquipsiquia, habilidade motora, estamina

O conjunto de ações da resposta adrenal interfere diretamente na percepção e somente o treinamento diário e constante, assim como a experiência, podem evitar o inesperado.

Manter uma postura capaz de evitar os ataques que venham lateralmente onde o campo de visão é estreitado. Saber imediatamente quando estiver congelado e agir conforme praticado previamente e evitar o desastre. Aprender a controlar a respiração e a frequência cardíaca para evitar a fadiga precoce e a perda de performance antes de liquidar o combate. Leitura constante do oponente e do ambiente que os cerca.



- Visão: o mecanismo de estreitamento do campo visual pode ser um traço evolutivo onde o indivíduo, focado exclusivamente no problema que tem à sua frente, seja o agressor ou a rota de fuga, tem mais chance de sobreviver ao confronto. Outra explicação é o extremo uso de processamento cerebral exigido pela visão. Segundo Carl Sagan, em Dragões do Éden, a forma como o ser humano enxerga é mais reduzida do que imaginamos. Todo o aparelho visual funciona focando em pequenas partes, exatamente como a visão de túnel, e o cérebro completa as imagens automaticamente. Esse processo é muito demandante e desnecessário numa situação de extremo risco e, por isso mesmo, é desativado assim que o organismo entra nesse modo de sobrevivência. Independente do motivo, o estreitamento do campo visual pode deixar uma lacuna na percepção periférica, uma vulnerabilidade perigosa no tocante a socos e chutes circulares, assim como objetos como paus, martelos, machados, etc... Aprender, mediante treinamento, a detectar na postura do quadril de seu oponente quando vai efetuar um ataque circular que possa

surpreender de fora do campo de visão e manter a guarda preparada para defletir tais ataques é uma das formas de não ser atingido.

- Audição: da mesma forma, seja por certos mecanismos de processamento de informação suspenderem as atividades ou para evitar distrações, é comum experimentar uma audição abafada onde os sons perdem a especificidade e geram certo distanciamento. Em uma ação de grupo é preciso estar alerta quanto ao que acontece em redor, seja por conta de possíveis agressores capazes de um ataque furtivo ou para poder ouvir comandos ou avisos de seu time.



- Taquipsiquia: é uma condição neurológica em que a percepção do tempo fica distorcida e pode acelerar ou, mais comum, desacelerar. Acredita-se que altas descargas de dopamina e norepinefrina durante a resposta adrenal induzem essa distorção de percepção temporal. Durante o combate, não ter plena certeza da real velocidade do andamento das coisas pode ser desastroso.

- Habilidade motora: muitos especialistas em defesa pessoal criticam técnicas de diferentes Artes Marciais que requerem coordenação motora fina e o fazem com toda razão. Todos os estudos comprovam que a perda da capacidade motora fina é superior a 50% e pode chegar a quase totalidade, ou seja, na hora do estresse intenso coisas normalmente realizadas sem grandes dificuldades tornam-se tarefas praticamente inumanas e, além do potencial desastroso, aumentam o grau de frustração do combatente e podem impactar fortemente na autoconfiança num momento crucial. Estudos feitos em diversas unidades policiais mostram, no entanto, que os que se dedicam ao treinamento constante extracurricular em Artes Marciais apresentam menor diminuição de controle motor nessas ocasiões de confronto. A prática diária, a repetição constante associada a estímulos específicos e a incorporação dessas reações automáticas nos processos neurológicos do combatente são a única forma de manter a eficiência plena durante o confronto.



- Estâmina: manter o vigor e a resistência durante o maior período possível. O estresse é um dos fatores que mais impactam a capacidade física. Apesar de ser fisiológica, muito dessa capacidade pode ser melhorada com uma propensão mental ou psicológica de não desistir. Cultivar o intuito do esforço é primordial para evitar que a capacidade cardiovascular e o vigor muscular adquiridos durante o condicionamento físico não diminua no momento do confronto. Treinar constantemente, não apenas o condicionamento aeróbico e anaeróbico, mas os mesmos aplicados às situações práticas que poderá encontrar em combate ajuda o autoconhecimento e o eventual controle da estâmina durante a luta.

Os impactos na percepção sensorial humana registrados e acima descritos são vastamente documentados e indicam que não é prudente depender apenas da percepção no momento onde tudo está em jogo. A estratégia, o treinamento tático, técnico e físico intenso e constante tornam as respostas imediatas e, muitas vezes, independentes de percepções e até de processamento mental consciente. Se o combatente tiver que pensar e escolher o que fazer durante o golpe, simplesmente não será capaz de executar nenhuma evasão, defesa ou contra-ataque a tempo. Estar bem posicionado, com uma estratégia clara em mente e minimizando as possibilidades de possíveis ataques é imprescindível e o treinamento das diversas rotinas aliado à experiência são fatores determinantes.

Enfrentamento corporal

Quando inicia-se um programa de treinamento de combate corporal “desarmado” é necessário diferenciar luta desportiva, duelo, defesa-pessoal e combate. Confundir esses conceitos pode ser o último e desastroso equívoco a cometer em vida.



Luta desportiva, não importa o quão profissional seja, nem o alto nível técnico e atlético dos praticantes ou tampouco a permissividade das regras quanto à abrangência das técnicas é um jogo. Pode ser um jogo perigoso, mas ainda mantém certos aspectos únicos: há uma platéia, há um ou mais árbitros, há técnicos com suas equipes, há médicos e equipamentos de proteção, além de um local propício para o desenrolar das lutas com piso e delimitadores apropriados. Ambos os competidores sabem de antemão quais as regras e as punições referentes à quebra das mesmas. Da mesma forma sabem quem irão enfrentar e em que dia e hora o evento irá acontecer. Além disso, é um acordo aceito por ambos e, via de regra, um respeito mútuo, pelo menos após o desfecho do embate. O nível técnico e atlético é incomparável e praticamente sobre-humano.

Duelos são, de certa forma, similares às lutas desportivas mas independem de inúmeras restrições encontradas nos esportes, mesmo os profissionais de alto rendimento. Mesmo nos duelos de tempos mais antigos onde havia um acordo de cavalheiros, regras e, não raro, um juiz e testemunhas, o confronto podia ser letal. Outro tipo de duelo é presente até hoje e acontece quando dois indivíduos se desentendem e se reconhecem como iguais (socialmente, fisicamente ou hierarquicamente) e recorrem ao uso de violência para sanar suas desavenças. A violência pode ser brutal e sem regras, muitas vezes sem testemunhas que possam intervir mas, invariavelmente, são ainda um acordo onde ambos os adversários decidem aceitar o desafio do outro. Não raro um ou todos os envolvidos podem estar sob influência de álcool ou outra substância que afete o temperamento, a performance e a percepção, além da capacidade de resistir ou até perceber a dor. Podem acontecer em contextos sociais nos quais haja algum respeito mútuo ou em outros onde não se reconhecem como merecedores de qualquer indulgência ou humanidade. Podem terminar com um reconhecendo a superioridade do outro e recebendo, em troca, sua clemência, assim como podem terminar somente quando um ou ambos estiverem mortalmente feridos, uma estatística terrivelmente comum em duelos com facas ou outros objetos perfuro-cortantes.





Defesa-pessoal, como já foi descrito anteriormente, acontece quando todos os passos da Autoproteção falham e alguém se encontra na posição desagradável de recorrer à violência para se proteger. O pior e principal aspecto desse tipo de enfrentamento é o fato de envolver um agressor e uma vítima em potencial. O agressor normalmente seleciona sua vítima a priori sem que ela saiba. Ao contrário dos esportes ou até dos duelos de morte, onde ambos aceitaram o convite e decidiram engajar-se mutuamente, em casos de agressão a coisa muda de figura. Quem reage está sempre em desvantagem para com quem age premeditadamente. Muitas vezes a vítima só descobre que vai ter que lutar depois de ter sido atingida e, caso ainda esteja consciente e funcional, recorrer à medidas desesperadas e de improviso para tentar resistir até fugir ou obter ajuda. Um ambiente não muito promissor. Em Autodefesa, mesmo com a falha das medidas para evitar a escalada da violência, a atenção e o ataque preemptivo ainda são as melhores opções. Para essas situações, especificamente, o Karate foi desenvolvido e é onde, caso praticado com a mentalidade correta, será mais eficientemente aplicado.

Combate. É guerra. Dois ou mais exércitos engajados em confronto letal e irrestrito. Ainda que hajam regras e até respeito mútuo, principalmente durante períodos na antiguidade, o objetivo é simples e claro: avanço, morte, domínio. Nesse caso, desde que conseguiu-se controlar o polegar opositor os combates são travados com uso das mais variadas armas e multiplicadores de força. Pedras, paus, ossos, objetos pontudos e pesados vêm sendo usados para bater, furar, cortar, esmagar, dilacerar, tanto de perto quanto arremessados com ou sem ajuda de utensílios há muito mais tempo do que se pôde registrar. Guerra implica no uso de armas, quanto mais letais e modernas, tanto melhor, porém, ser capaz de sobreviver em situações onde as armas falham, as munições acabam ou qualquer outra circunstância onde o combatente se vê despido de ajuda outra que seus próprios membros e seu preparo tático/técnico, é um fator altamente desejável. Nesse contexto bélico e verdadeiramente Marcial, os limitadores inexistem e por isso o uso das aspas ao escrever combate corporal “desarmado”. Absolutamente tudo que machuca pode ser uma arma e todas as partes da anatomia do inimigo são alvos em potencial. As restrições éticas e morais são irrelevantes quando o que está em jogo é mais importante que a própria vida do indivíduo.



Confundir esses conceitos é um erro crasso de consequências potencialmente catastróficas. Mesmo que um superatleta olímpico ou um campeão de grandes torneios de MMA da modernidade tenha maior chance de vencer um combate corporal por sua capacidade física e técnica diferenciada, aplicar estratégias desportivas em um ambiente Marcial é, no mínimo, desaconselhável. Há certas técnicas extremamente eficientes nesses contextos que se tornam inviáveis em combate.

Táticas e treinamento



O Mestre Gichin Funakoshi foi o único pupilo de Azato (Ministro do Exterior do reino Ryukyu) e um dos poucos que estudou com Itosu (Escrivão real), ambos parte do governo e protetores do rei no Castelo de Shuri. Enquanto Azato defendia que mãos e pernas deveriam ser como espadas, mãos como lanças e martelos, Itosu enfatizava que o corpo teria que ser fortalecido até se tornar uma armadura, invulnerável a todo tipo de ataque e capaz de suportar qualquer pressão de seu adversário. Além desses, ele também estudou com Aragaki (Tradutor real), um homem de complexão leve, porém muito ágil e cujo estilo de combate era comparado ao de um gato e considerado impossível de agarrar. Todos os precursores dos diversos estilos de Karate vigentes, em algum momento, estudaram com Aragaki e muitas das técnicas evasivas que renderam as descrições acima estão presentes nos Kata que criou e passou adiante.

Fica óbvio que habilidades físicas, intrínsecas ou não, devem ser praticadas e podem ser aprimoradas independente da capacidade individual e características como força, explosão muscular, flexibilidade, agilidade, mobilidade articular e resistência física nunca serão consideradas demais. A prática constante leva ao condicionamento não somente físico, mas à resistência à dor e a resiliência psicológica diante do desconforto extremo.

O treinamento intenso gera autoconhecimento e confiança. Confiança propicia dominância. A técnica e a correta execução de cada fundamento também deve ser praticada ad nauseam assim como as diferentes transições. O sistema nervoso condicionado dessa maneira permite que o indivíduo mantenha parte da eficiência que apresenta durante os treinamentos e pode ser determinante na hora em que o controle motor decresce.

Estar condicionado ao extremo, porém, é o mínimo que um soldado precisa para iniciar o verdadeiro aprendizado no combate corporal. Quando os oponentes se equiparam em força, velocidade, técnica e estamina, a escolha da melhor estratégia e sua aplicação adequada irá definir o desfecho do combate. Ainda que possuir um leque variado de técnicas no arsenal é sempre benéfico é fundamental que, estrategicamente, escolha-se uma ou duas para os níveis do combate corporal (Atemi-waza, Nage-waza e Katame-waza) ou para situações específicas como um ataque com faca. Além da desvantagem óbvia de enfrentar desarmado alguém com uma faca, ter de decidir, na fração de um segundo, qual técnica utilizar para tentar evitar o ataque é sinônimo de insucesso. Afunilar as possibilidades, por exemplo, para uma resposta para ataque vindo de cima e outra para ataque vindo de baixo é comprovadamente mais eficiente e evita a “paralysis by analysis” (paralisia por análise). Não adianta ter 100 chaves no chaveiro e não saber qual abre a porta à sua frente.

Condicionamento e experiência permitem elevar a estratégia do combate à um outro nível, muito mais complexo e direcionado para uma ação militar, que é o confronto em equipe. Ações individuais, no contexto de grupo, geram grandes possibilidades de erro e devem ser evitadas a todo custo. Cada integrante da equipe deve ter um papel definido para subjugar o inimigo. Isso serve tanto para ações de guerra em larga escala numérica quanto para pequenos grupos como Comandos e, até mesmo, ações de guarda-costas que precisam ser coordenadas. Com isso em mente, os Kata do Karate foram desenvolvidos. Não apenas como uma cartilha para o aluno iniciante mas como um silabário de manobras táticas que, se praticadas em grupo, com um líder distribuindo tarefas específicas a cada membro elevam o potencial tático do Karate à um nível visto, pela última vez, em meados dos anos 1800.

Invariavelmente a escolha da técnica certa para cada eventualidade precisa ser escolhida com antecedência e colocada em prática individualmente e em grupo no início do aprendizado da Arte Marcial. No dia em que for preciso colocar em uso, cada elemento estará apto a agir exatamente como programado sem precisar “decidir” em cima da hora, quando sua capacidade de julgamento estará obviamente impactada.

04- Recomendações

Para que haja total aproveitamento, é determinante que o soldado compreenda que o treinamento irá remetê-lo a uma nova condição dentro de seu ambiente profissional. É sabido que sua conduta diferenciada trará maior visibilidade e responsabilidade, e que terá influência direta e significativa em seus colegas de equipe.

O treinamento tem como objetivo fornecer aos combatentes uma ferramenta a mais em seu arsenal, oferecendo uma posição de destaque dentro da corporação por seus conhecimentos técnicos e táticos acerca de situações de confronto corporal, bem como promover o aumento da saúde, auto-estima e confiança, alicerçadas por uma nova condição física e mental desenvolvidas durante o treinamento.

05- Conclusão: o combate real e o Karate (実戦空手)



O Karate difundido por Funakoshi visava, principalmente após a Segunda Guerra Mundial, o aprimoramento do indivíduo e do cidadão, pois após as demonstrações de poderio destrutivo das novas armas e tecnologias, mísseis, aviões a jato, bombas atômicas, etc..., parecia pouco provável que tivesse utilidade bélica funcional na guerra moderna. Pelo menos, ao ler os relatos escritos que deixou, pode-se perceber que era um pacifista e que lhe causava dor profunda ter perdido muitos alunos jovens e um dos filhos no horror da guerra. Alguns dos conceitos que delineou como preceitos de conduta, tais quais, “respeito em primeiro lugar” e “não há primeiro ataque no Karate-Do” evidenciam o caminho que estava direcionando sua docência, ainda assim, as técnicas presentes nos Kata diversos ensinados por ele e deixados para a posteridade apresentam opções eficientes e desejáveis em contextos exclusivamente Marciais onde o Jissen-kumite (実戦組手), arraigado na mentalidade do praticante, potencializa a eficiência durante a aplicação, transcendendo o aspecto físico e incorporando-se no pensamento estratégico tanto do indivíduo quanto do time.

O emprego da aceleração linear, do impacto percussivo e das transições entre os níveis do combate corporal, livres das restrições dos ambientes sociais, desportivos e civis, assim como as estratégias apresentadas potencializam o sucesso em momentos de extrema necessidade, caso o combatente se veja obrigado, por quaisquer razões, a recorrer ao seu próprio corpo e intelecto como únicas armas e últimos recursos no cumprimento da missão e do dever.

Pesquisa, Arte e Execução

Marcos Piolla. - 5º Dan em Karate-Do Tradicional

Colaboração.

Flavio Costa - 7º Dan em Karate-Do Tradicional

CMTE. Paulo Bruno - 7º Dan em Karate-Do Tradicional

Eduardo Santos,- 6º Dan em Karate-Do Tradicional