

# KARATÊ & KICKBOXING

A Arte dos  
Grandes Mestres

Valterlí Melo  
Biografia

Defesa Pessoal  
Feminina

SEITAI, A TERAPIA DOS  
SAMURAI



597298555474111

SHIHAN JOSÉ KOEI NAGATA

# ÍNDICE

**1**

**SHIHAN JOSÉ KOEI  
NAGATA**

**KIHON GEIKON**

**TREINO BÁSICO DO KARATÊ KYOKUSHINKAIKAN**

**6**

**11**

**DEFESA PESSOAL  
FEMININA**

**VALTERLÍ MELO**

**13**

**14**

**GRAZI: DO KICKBOXING  
AO MMA**

**O KARATÊ DE CONTATO COMO OPÇÃO NA  
PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE PACIENTES COM  
COVID-19**

**16**

**18**

**A ARTE DOS GRANDES MESTRES**

**ENTRADA NA WABJJ**

**22**

# ÍNDICE

**25**

**HELDER JOÃO VIEIRA VALENTE**

**SENSEI LUIS IVÁN  
MORALES ZULOAGA**

**27**

**29**

**MESTRE KADINHA**

**ALEXSANDER COLSERA**

**31**

**33**

**SEITAI, A TERAPIA  
DOS SAMURAI**

**HISTÓRIAS QUE O  
RINGUE CONTA**

**35**

**37**

**MESTRE JOÃO RONALDO  
DOS SANTOS**

**O HOMEM COBRA  
ARGIMIRO GONZALEZ**

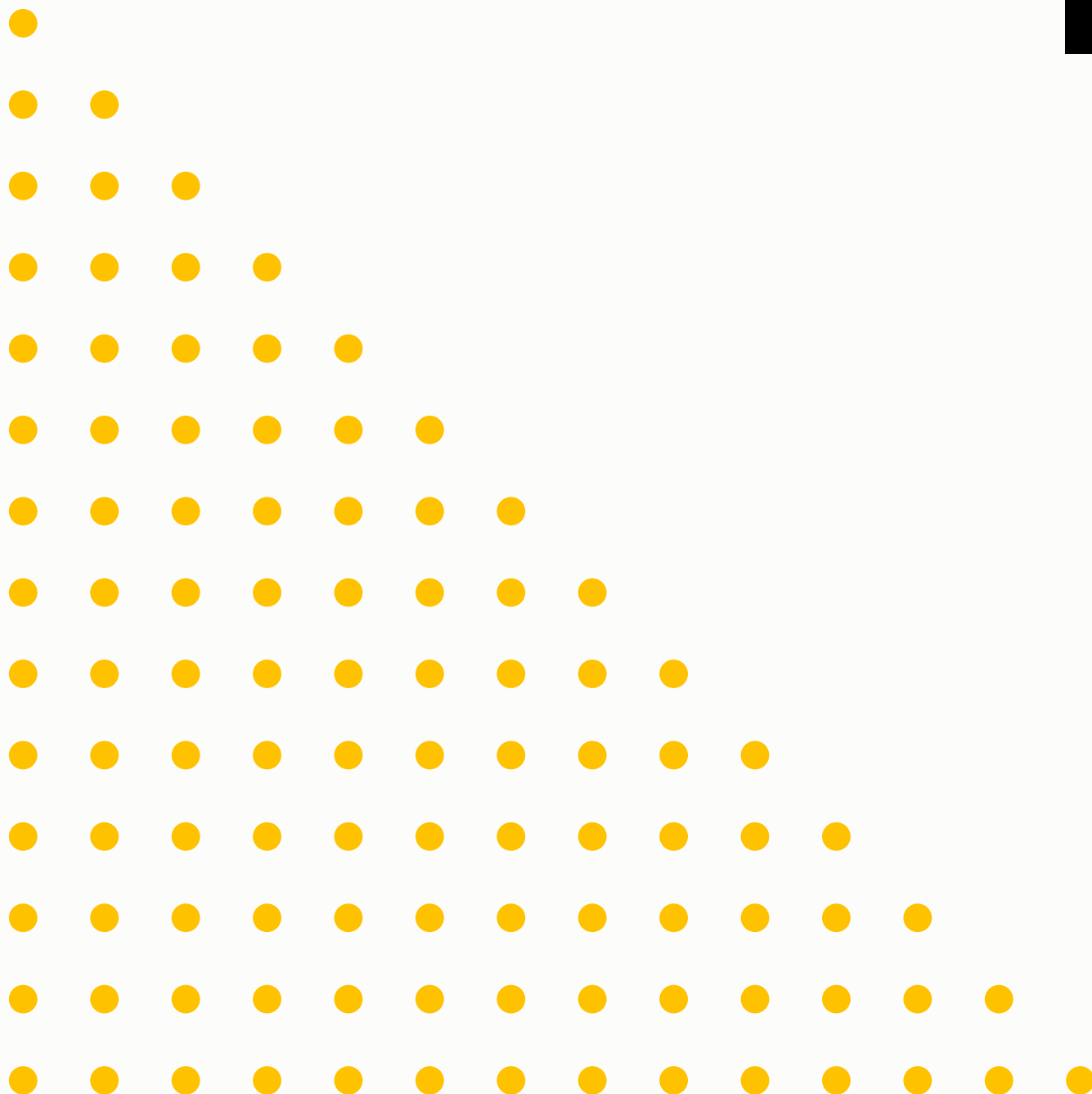
**38**

**40**

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA**

**KYOKUSHIN BUDOKAI ALL ROUND FIGHTING**

**42**



# SHIHAN JOSÉ KOEI NAGATA



José Koei Nagata sempre foi um admirador das artes marciais e quando jovem assistia aos filmes na televisão e no cinema, ficando fascinado com o universo místico e poderoso delas.

Ingressou aos 13 anos, em 1980, na Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan sob o comando do Shihan Mayuki Mizukoshi cidade de Sorocaba/SP por intermédio de seu pai Kojem Nagata (na época era Senpai em Karate Kyokushinkaikan).

Dedicou e desenvolveu rapidamente no Karate Kyokushinkaikan e em 1981 já era faixa marrom. Como Senpai ajudava a ministrar aulas, passar ensinamentos e a corrigir os alunos

Em 30 de Julho de 1982 com a autorização e tutela do Shihan Eisho Nakaza, Koei Nagata e seu pai Kojem Nagata abriram a Academia de Karate Kyokushinkaikan na cidade de Sorocaba/SP.

Mesmo ele tendo pouca idade e experiências, foi progredindo em todos os desafios e superações.

Em 1986 fundam a Associação Nagata de Artes Marciais e surgem as primeiras filiais vinculadas: Mogi Mirim/SP, Boituva/SP, Itabuna e Ariquemes/RO.

Para melhorar os conhecimentos e desempenhos dos alunos, José Koei Nagata foi estudar Educação Física e se formou em 1988.

Sempre procurando melhorar os seus conhecimentos sobre as artes marciais, treinou outros estilos de Karate: o Shotokan e o Goju Ryu.

ブラジル  
極真会館  
連盟

Em 1990 realizou o 1º Torneio Budô Nagata Ryu de Contato Marcial na cidade de Sorocaba/SP obtendo grande êxito com a participação de 300 atletas de diferentes artes como o Karate, Kung Fu e Hapkido.

Em 1994 em conjunto com o Shihan Michio Misumi, Shihan Manoel Gomes e Sensei Nagata fundaram a Associação Brasileira de Karate de Contato, a primeira a usar o termo Karate de Contato e a englobar diversos estilos, assim como realizar Campeonatos e Torneios.

Com o sucesso da Associação Brasileira de Karate de Contato fundou a Federação Paulista e Confederação Brasileira de Kakutô Karate. Essa entidade deu respaldo as suas atividades, assim como exame de graduação e organização de eventos, o que possibilitou a levar atletas a competir no exterior.



Aliando seus conhecimentos em 1995 criou o Kickboxing Kyokushinkaikan, desenvolvendo todas as terminologias japonesas, movimentações e o combate, sendo o Shihan José Koei Nagata o introdutor do Kickboxing Japonês no Brasil.

Fascinado por armas okinawanas que aprendeu através de livros, vídeos, revistas e filmes de artes marciais e posteriormente treinou o Okinawa Kobudô Shorin Ryu, em 1998 criou o Kobudô Kyokushinkaikan englobando as armas Bo, Tonfa e Nunchaku. Minis-  
trou diversos cursos para a polícia militar e civil no uso e manejo da arma tonfa (cassetete americano).





Em 1999 recebeu o convite para representar a IKO Matsushima Kyokushinkaikan Karate aqui no Brasil. Aliando forças e estratégias para difundir o crescimento do Karate Kyokushinkaikan funda a Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate, entidade que deu respaldo aos eventos e a implantação definitiva desta modalidade no Brasil. Através de um intenso trabalho com os professores, viagens, seminários e treinamentos específicos hoje têm a consolidação do trabalho do Shihan José Koei Nagata, sendo reconhecida ante a mídia e por órgãos especializados.

Hoje a Kyokushinkaikan está presente em 10 estados brasileiros: São Paulo, Pernambuco, Bahia, Mato Grosso do Sul, Pará, Minas Gerais, Bahia, Paraná, Santa Catarina e Rio de Janeiro.

Possui vasto calendário de eventos nacionais e internacionais.



Em 2014 no Campeonato Mundial IKO Matsushima na África do Sul o Brasil obteve a 2ª colocação na categoria Kumite Absoluto Feminina Leve com Érica André Paiva (MG) e a 4ª colocação na categoria Kumite Absoluto Pesada com Adilson Brito Moreira (SP).





Em 2018 no Campeonato Mundial IKO Matsushima na China o Brasil obteve o título de Campeã Mundial com Renata Borba (MG) na categoria Kumite Feminina Média e com Camila Sayuri na categoria Kumite Feminina Juvenil.

Outros campeões se destacaram em campeonatos sul-americanos e europeu.

A Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate leva 01 atleta masculino e 01 atleta feminina com as despesas aéreas pagas ao Campeonato Mundial IKO Matsushima que ocorre a cada 04 anos no Japão.

O Shihan José Koei Nagata, atualmente possui a graduação de Faixa Preta 5º Dan e preside a Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan.

Outras Graduações: Faixa Preta 7º Dan em Kickboxing, 4º Dan em Kobudô, 15º Dan em Muaythai, 12º Dan em Muayboran, Faixa Azul em Jiu Jitsu, 7º Kyu em Iaijutsu.

A Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan conta com os departamentos de Karate Kyokushinkaikan, Kickboxing Kyokushinkaikan, Kobudô Kyokushinkaikan, Muaythai e Muayboran.

José Koei Nagata tem formação em Acupuntura, New Seitai e Quiropraxia atendendo em seu Centro Terapêutico Koei Nagata na cidade de Sorocaba/SP.

#### LIVRO KYOKUSHINKAIKAN KARATE

O Shihan José Koei Nagata através de seus manuscritos e experiências próprias, escreveu o Livro Kyokushinkaikan – Arte Marcial, Filosofia e Cultura, lançado em 2018.

Este é o segundo livro sobre o Karate Kyokushinkaikan em língua portuguesa. O primeiro é o livro Karate Vital escrito pelo Sosai Masutatsu Oyama.

O Shihan José Koei Nagata deverá lançar no segundo semestre deste ano o novo livro – Kyokushinkaikan – Arte marcial – Filosofia e Cultura, totalmente reformulado com novas fotos, diagramações, técnicas e experiências, sendo considerado a Bíblia do Karate Kyokushinkaikan contendo mais de 1.000 fotos e 500 páginas.

#### LIVRO KICKBOXING KYOKUSHINKAIKAN

O Shihan José Koei Nagata lançou em Maio de 2022 o livro Kickboxing Kyokushinkaikan – Arte Marcial, Filosofia e Cultura pela Editora Seletto, contendo 372 páginas.



Um livro didático explicando toda a parte técnica e filosófica desta grande arte marcial Nipo brasileira, contendo inúmeras ilustrações. Explica a origem do Kickboxing Kyokushinkaikan e sua difusão no mundo, o pensamento e técnicas criadas e desenvolvidas pelo Shihan Nagata.

## DIA NACIONAL DO KARATE KYOKUSHINKAIKAN

O Shihan José Koei Nagata como presidente da Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate instituiu em 2020, o dia 26 de Abril como o Dia Nacional do Karate Kyokushinkaikan.

Sosai Masutatsu Oyama faleceu no dia 26 de Abril de 1994, fechando um ciclo. Mas abriu outro ciclo, ou seja, a quebra de hegemonia e o surgimento de outras organizações de Kyokushin. Por isso, esta data foi escolhida pelo Shihan Nagata como o Dia Nacional do Karate Kyokushinkaikan, onde após o falecimento do Sosai Oyama deu o nascimento da IKO Matsushima. Dia 26 de Abril comemora a luta pela conquista de novos valores e novos dirigentes propagadores do Kyokushinkaikan, um marco na história brasileira e mundial.



## ENGAJAMENTO

O Shihan José Koei Nagata, sempre esteve engajado em diversas organizações desportivas marciais, tanto na promoção de eventos como na supervisão. Entre elas realizou 07 etapas do New Talents Fight (evento de Kickboxing) em parceria com a Revista Combat Sport, Demoliton Fight (evento de lutas do empresário Mauricio Neto), eventos de M.M.A., de Karate de Contato, Kobudô, Kickboxing e de Muaythai. Escreveu diversos artigos para as Revistas: Combat Sport, Brazil Fight, Artes Marciais, KIAI, Master, Pegada, Inside Kumite entre outras tantas.

O site [www.kyokushinkaikan.com.br](http://www.kyokushinkaikan.com.br) tem inúmeras informações sobre o trabalho de Shihan José Koei Nagata tanto no Karate Kyokushinkaikan, Kickboxing, Kobudô, Muaythai e Muayboran.

## PLANOS FUTUROS

Os estudos e aprimoramentos nas artes marciais não para. Em 2021 iniciou o treinamento na arte do Kenjutsu – o caminho da arte da espada samurai com o Senpai Fabio Germano, discípulo do Sensei Jorge Kishikawa. Atualmente é 7º Kyu em Iaijutsu. O caminho sempre é buscar conhecimentos para aprimoramento físico, técnico e mental. Os planos futuros estão na difusão e conhecimentos para os seus discípulos e filiados, através de livros e cursos em EAD.

# KIHON GEIKON

## Treino básico do Karatê Kyokushinkaikan

Kihon significa “básico” em japonês e “Geiko” treinamento, ou seja, treino básico.

É o início das técnicas do Karate Kyokushinkaikan onde tanto o principiante como os avançados treinam em conjunto com afinco e determinação elevando o espírito do treinamento.

O treino básico criado pelo Sosai Masutatsu Oyama consiste em 32 golpes básicos entre socos, costa de mão, cutelada, defesas e chutes. Visa a repetição de golpes para a assimilação e posteriormente a execução.

Sosai Masutatsu Oyama desenvolveu este treinamento de Kihon Geiko visando o “Ichigeki”, ou seja, derrotar o oponente com um único golpe certo.

Outra particularidade do Karate Kyokushinkaikan criado pelo Sosai Oyama é treinar os golpes de braço (Tsuki, Uchi e Uke) na posição “Sanchin Dachi” (Posição de Meia Lua).

A postura de Sanchin Dachi é uma ótima postura tradicional que visa contrair os músculos da perna, assim como o “tanden” que é o centro de gravidade do corpo humano e importantíssimo para o Karate Kyokushinkaikan.

Os golpes do Kihon Geiko visam a rotação do tronco sem expor demasiadamente o ponto vital, onde as pernas ficam flexionadas protegendo a linha central.

Outro fator diferencial do Kyokushinkaikan é que o Hikite (puxada do braço) ela é alta, ou seja, bem próximo à axila. Sosai Oyama dizia que este “Hikite” alto, daria maior pressão ao golpe aplicado tanto na saída como no retorno, pois visa dois ataques: um para à frente (golpe) e outro para trás (Ushiro Hiji Uchi – Hikite).



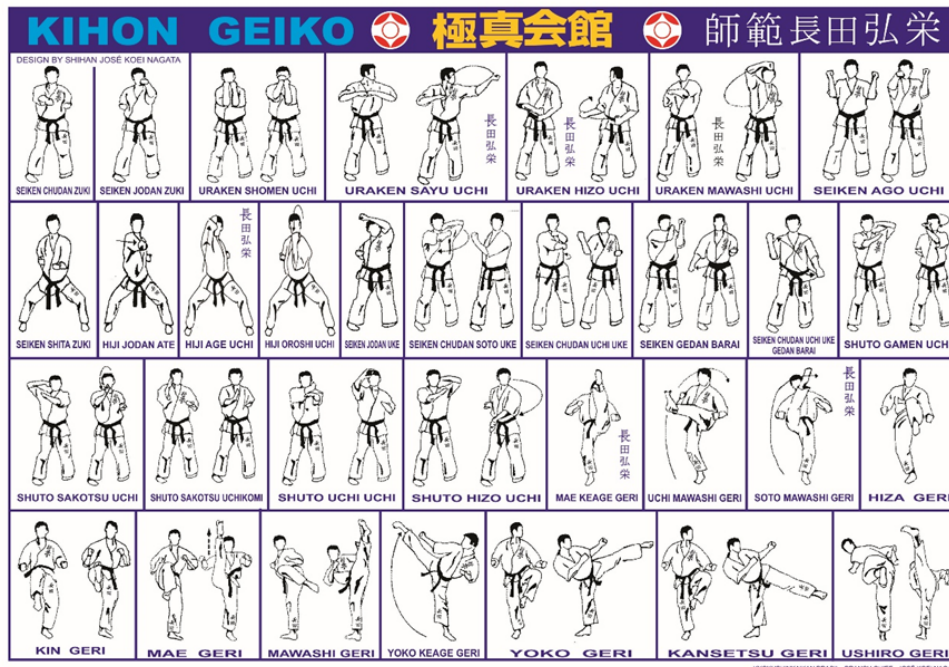
No início você deve aprender e realizar os golpes em si, ou seja, tecnicamente (como executá-lo de forma correta, corrigindo postura, rotação de quadril, empunhadura, impacto do golpe, etc. E a partir disso, devemos colocar as essências, para que o golpe torne eficiente, a força e a velocidade.

Lembre-se de que não deve golpear com força e velocidade um golpe que você acabou de aprender. Isso é um erro, pois pode machucar-se facilmente.

Lembre-se de que o modo correto de golpear depende da correção não só por parte do professor como de sua própria (utilizar o espelho para a correção e assim assimilarmos os ensinamentos).

O Kihon Geiko, em sua primeira fase, é primordial ao iniciante, pois aprenderá a coordenar umas séries de movimentos, assim como as terminologias japonesas. Mas lembre-se de que no começo tudo parece ser difícil, mas logo dominará as técnicas básicas e passará para uma fase subsequente, que se tornará mais empolgante.

O Karate Kyokushinkaikan é universal e deve ter as mesmas terminologias japonesas em todo o mundo, assim como os costumes tradicionais japoneses. É um mundo à parte onde em cada aula descobrimos novos detalhes e ensinamentos da cultura japonesa.



### ATAQUES COM OS PUNHOS (SEIKEN) E COM OS PUNHOS INVERTIDOS (URAKEN)

#### POSIÇÃO MIGI SANCHIN DACHI (Direita)

- 01 - SEIKEN CHUDAN ZUKI - Soco frontal ao nível médio (abdômen).
- 02 - SEIKEN JODAN ZUKI - Soco frontal ao nível alto (rosto).
- 03 - URAKEN SHOMEN UCHI – Ataque com a costa da mão frontal.
- 04 - URAKEN SAYU UCHI – Ataque com a costa da mão à lateral.
- 05 - URAKEN HIZO UCHI – Ataque com a costa da mão no baço.
- 06 - URAKEN MAWASHI UCHI – Ataque com a costa da mão circular alto.
- 07 - SEIKEN AGO UCHI - Soco frontal ao queixo.

#### POSIÇÃO KIBA DACHI (Posição de cavaleiro)

- 08 - SEIKEN SHITA ZUKI - Soco baixo no abdômen.
- 09 - HIJI JODAN ATE – Cotovelada circular na lateral do rosto.
- 10 – HIJI AGE UCHI – Cotovelada ascendente no queixo.
- 11 – HIJI OROSHI UCHI – Cotovelada descendente.

#### DEFESAS (UKE)

#### POSIÇÃO MIGI SANCHIN DACHI (Direita)

- 12 - SEIKEN JODAN UKE - Defesa ascendente (defendendo rosto).
- 13 - SEIKEN CHUDAN SOTO UKE - Defesa de fora para dentro (defendendo o abdômen).
- 14 - SEIKEN CHUDAN UCHI UKE - Defesa de dentro para fora (defendendo o abdômen).
- 15 - SEIKEN GEDAN BARAI - Defesa de cima para baixo (defendendo o abdômen).
- 16 - SEIKEN CHUDAN UCHI UKE GEDAN BARAI - Defesa Dupla (defendendo o abdômen).

## ATAQUES COM A FACA DA MÃO (SHUTO)

### POSIÇÃO MIGI SANCHIN DACHI (Direita)

- 17 - SHUTO GAMEM UCHI – Ataque com cutelada circular na têmpora.
- 18 - SHUTO SAKOTSU UCHI - Ataque com cutelada de trás para frente na clavícula.
- 19 - SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI - Ataque frontal penetrante com cutelada na clavícula.
- 20 - SHUTO UCHI UCHI - Ataque com cutelada de dentro para fora atingindo o pescoço.
- 21 - SHUTO HIZO UCHI - Ataque com cutelada circular de cima para baixo atingindo as costelas.

### CHUTES - GERI

### POSIÇÃO ZENKUTSU DACHI KERI KAMAE (Tate Juji Seiken Gedan Barai)

- 22 - MAE KEAGE GERI - Chute frontal com a perna estendida.

### POSIÇÃO FUDO DACHI

- 23 - UCHI MAWASHI GERI - Chute de dentro para fora com a faca do pé.
- 24 - SOTO MAWASHI GERI - Chute de fora para dentro com o arco do pé.
- 25 - HIZA GERI – Joelhada frontal.
- 26 - KIN GERI - Chute rápido atingindo a virilha.
- 27 - MAE GERI - Chute frontal.
- 28 - MAWASHI GERI - Chute circular.
- 29 - YOKO KEAGE GERI - Chute lateral com a perna estendida.
- 30 - YOKO GERI - Chute lateral.
- 31 - KANSETSU GERI - Chute na articulação do joelho.
- 32 - USHIRO GERI - Chute para trás.

### POSIÇÃO SANCHIN DACHI

Para treinarmos o Kihon Geiko, utilizamos uma posição muito peculiar denominada de Sanchin Dachi (Posição de meia lua). A posição Sanchin Dachi é uma ótima posição para o fortalecimento das pernas e do abdômen. Nesta posição, realizaremos a maior parte dos golpes de braços - ataques com os punhos (Seiken e Uraken), Defesas (Uke) e Ataques com a faca da mão (Shuto).

A base Sanchin Dachi deve ser forte, contrair o “TANDEN” (Abdômen) e utilizar o quadril para impulsionar o golpe certo.

Antigamente, treinava-se a posição Sanchin Dachi muitas horas seguidas, até que o praticante dominasse a posição, contraísse as musculaturas e o encaixe do quadril, fortalecendo o “Tanden”.

Utilizava entre os seus joelhos uma laranja, pois na posição Sanchin Dachi deve-se estar com os joelhos ligeiramente flexionados e voltado ao centro. Caso a laranja caísse durante a execução dos movimentos, castigos lhes eram impostos, pois alegavam que ainda estavam imaturos para a prática do Kihon e que deveriam treinar mais intensamente, para poder aprender a fase subsequente.

### FASES DO SANCHIN DACHI – YOI

YOI – significa em japonês, preparar - atenção - ficar alerta.

Tempo 01 - Posição fundamental - Fudo Dachi (postura normal).

Tempo 02 - Cruzam-se os braços, em frente ao rosto.

Tempo 03 - Descruza-se os braços, em um movimento descendente (Tate Juji Seiken Gedan Barai).



**KAMAETÊ** – significa em japonês, estar em posição, estar posicionado.

**Tempo 01** – Se junta o pé direito ao esquerdo, juntos e paralelos (Posição Heisoku Dachi).

**Tempo 02** - Cruzam-se os braços embaixo, defendendo o ponto vital (Seiken Gedan Juji Uke).

**Tempo 03** - Avanço da perna direita em círculo com as pontas dos pés voltadas para dentro (Migi Sanchin Dachi).

**Tempo 04** - Contração do músculo abdominal (Tanden) com a elevação pélvica.

**Tempo 05** - Elevação dos braços, cruzando-os ao centro e postando-se para fora (Juji Uchi Uke).



### FASES DO SANCHIN DACHI - NAORÊ

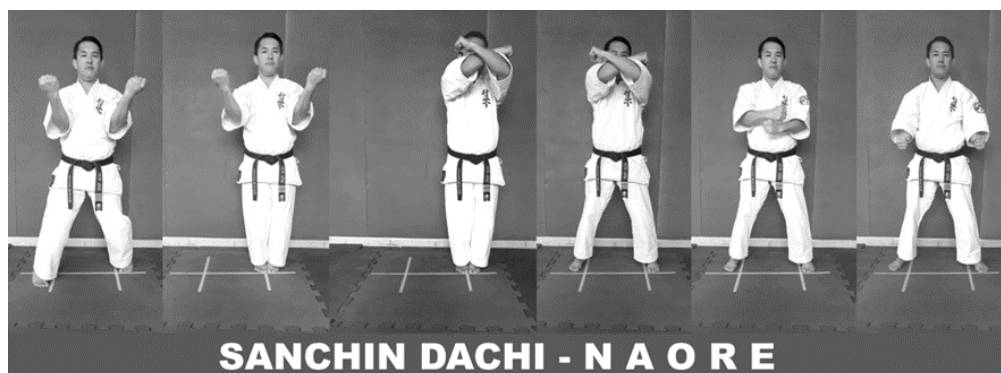
**NAORÊ** - em japonês significa voltar à posição inicial.

**Tempo 01** – Com a perna direita desfaz o círculo, retrocedendo-a até encontrar com a esquerda (Heisoku Dachi).

**Tempo 02** - Cruza-se o braço à frente do rosto.

**Tempo 03** - Afasta-se a perna direita (Fudo Dachi).

**Tempo 04 e 05** - Descruzam-se os braços, em um movimento descendente (Juji Gedan Barai).



## COMO TREINAR O KIHON GEIKO

O Kihon Geiko é um treino básico, porém são poucos que sabem como treiná-los corretamente.

Além de você executar com perfeição técnica tanto na execução como no hikite, aliando a força e velocidade ao golpe aplicado; a postura corretamente, assim como a rotação do quadril.

Aliado a isto, devemos colocar o “Chakugan” (olhar penetrante), porém este olhar deve ser com os olhos semiabertos e com a visão de aproximadamente 1 metro à frente. Os olhos ficam semiabertos para você não piscar e assim não perder o seu adversário de vista, sua movimentação e seu golpe. Sua mente deve estar no estado de “Mushin”, ou seja, vazio, porém este “vazio” significa estar com a mente vazia sem pensar em nada, mas ao mesmo tempo está em alerta para identificar qualquer ataque de um oponente. Ao executar o golpe, ele deve acompanhar de um “Kiai” (reunião e explosão de energia).

O primeiro “Kiai” serve para reunir a energia no “Tanden” (centro de gravidade do corpo humano, estando a 4 cm abaixo do umbigo e ao 4 cm. centro do corpo) ao mesmo tempo em que você contrai a musculatura do abdômen, da coxa e do corpo em geral. O segundo “Kiai” fará a energia canalizada percorrer o canal do meridiano e indo até o ponto de contato ou área de execução do golpe. Esta transmissão da energia tornará o golpe mais eficiente (no caso dos socos, costa de mão, cuteladas e chutes) ou a musculatura do local ser mais rígida (defesas).

A repetição fará compreender o sentido deste treinamento, que é traduzido como “Ichigeki”, ou seja, utilizar o golpe único para ter a efetividade. Este pensamento faz com que a perseverança seja empregada para conseguir atingir seu objetivo.

Através do treino do “Kihon Geiko” também trabalharemos e desenvolveremos a respiração “Kokyu-Ho”, que significa alimentar o corpo e a mente respirando corretamente, ou seja, nutrindo através de troca gasosa o seu corpo e sua mente.

No Kyokushinkaikan Karate executamos diversos tipos de “Kokyu-Ho” como o Nogare, Nogare Omote Ura, Nogare Tate Ura, Ibuki.

Então um treinamento complementa o outro e assim você vai descobrindo as maravilhas do Karate Kyokushinkaikan.

# DEFESA PESSOAL FEMININA

## técnicas simples e eficientes

Todos têm o direito de manter sua integridade física, mental e espiritual, mas para aprender a se defender é necessário ter conhecimento de técnicas. Existem vários cursos de defesa pessoal principalmente voltado para o público feminino que é o mais hostilizado pela sociedade, de acordo com os altos índices de feminicídio.

Todos podem aprender a defender-se, mas o essencial é conhecer os pontos estratégicos que vai garantir a defesa sem o uso da força.



Toda mulher deve memorizar os pontos vulneráveis do agressor, pois não é a força que vai determinar quem terá vantagem no conflito, mas saber exatamente onde atacar. Independente do tamanho do agressor, se a mulher conhecer a vulnerabilidade do seu oponente poderá de fato defender-se.

Numa simulação de uma situação real, o ideal é imobilizar o agressor para garantir a fuga, por isso atingir tais pontos sensíveis pode ser a alternativa para desvencilhar-se.



Uma informação relevante para as mulheres é que pode fazer uso do cotovelo para emitir golpes. Dar um soco é o primeiro pensamento quando se sofre um ataque, mas isso tem consequências, pois se não tem costume, se não é praticante de boxe, a dor na mão terá consequências, impedindo inclusive novos golpes. Por isso, o uso do cotovelo pode ser uma boa opção, pois garante uma sequência de golpes, causando dor no oponente, principalmente quando atinge o rosto, o queixo, a garganta, o estomago e rins.

Essas informações precisam chegar a todas as mulheres, pois técnicas elaboradas contribuem para o aperfeiçoamento de golpes, mas na realidade das ruas o que poderá livrar mulheres de situações de risco é saber exatamente o que fazer. Para isso, é necessário já ter em mente locais e tipos de golpes que podem ser utilizados.



Outro golpe simples e eficaz é pressionar os olhos do agressor. Existe uma sensibilidade muito grande no sentido da visão e isso é uma ótima opção quando a intenção é se libertar de um oponente, pois com certeza irá machucá-lo, possibilitando a fuga. A reação rápida também será inesperada pelo agressor que geralmente se confia na fragilidade da vítima e não espera uma reação.

A mulher necessita estar sempre em alerta e preparada para as inesperadas situações, seja na rua, em casa, no trabalho ou em estabelecimentos comerciais. O risco é sempre iminente e por isso dominar técnicas básicas pode ser o diferencial para que ela consiga se defender.

O aprimoramento das técnicas do Goshin deveria ser de domínio público e as autoridades governamentais deveriam promover cada dia mais espaços e eventos que rompessem com o paradigma que a mulher é o sexo frágil.

Algumas prefeituras já se preocupam em ofertar cursos para pessoas em situação de vulnerabilidade, mas as vagas são limitadas.

As artes marciais de defesa pessoal necessitam ser mais acessível e de domínio público para que possamos equipar as desigualdades de gênero pela imposição do medo, da ameaça e uso da força. Todas as mulheres necessitam se descobrir capazes, entendendo que o domínio principal está na sua mente, controlando suas emoções para serem capazes de agir de forma eficaz.



# VALTERLÍ MELO

## Biografia



Policial militar da ativa a 31 anos, dos quais 16 anos servindo no Batalhão de Operações Especiais – BOPE da PM do Piauí! Ocupando a função de Instrutor-Mor de Defesa Pessoal Policial e Combate Corpo a Corpo Armado e Desarmado (Retenção e Desarme), voltado para resolução de ocorrências de alto e altíssimo risco e foco na auto proteção do policial de folga. @bope.pmpi.official

Pratico artes marciais desde os 5 anos de idade (Kung Fu, Karatê, Jiujitsu, Muay Thai, Taekwondo, Combate com Facas - Bastão Retrátil - Tonfa), atualmente com 51 anos, desenvolvo estudos e pesquisas sobre defesa pessoal e combate corpo a corpo armado e desarmado, onde denomino:

**COMBATE PLENO – Corpore – Armatus – Mens:** é uma estrutura organizada para confrontos, utilizando (Corpore) as técnicas corporais, (Armatus) estado armado e desarmado, de maneira inteligente, através de (Mens) estratégias, princípios e condutas.

Com o sistema COMBATE PLENO já compartilhamos conhecimento para COESP - Cursos de Operações Especiais, CATE - Cursos de Ações Táticas e EAT - Aplicações Táticas do BOPE/PMPI, além de cursos de formação no Exército Brasileiro (2º BEConst); Força Nacional de Segurança Pública (Ações de Choque); Polícia Civil do Piauí (CORE, COTE, CAT e COP), Forças Táticas da PMPI, GCM - Guarda Civil Metropolitana de Teresina/PI e Timon/MA, vigilantes e agentes de Segurança Privada, além de ministrar treinamento de Defesa Pessoal Contra Violência RUrba (rural e urbana), Defesa Contra Agressões Diversas a Mulher, Conduta de Auto Proteção para o cidadão que não pertence a área de segurança.

Mantenho aulas permanentes de Defesa Pessoal Policial Feminino do PROJETO INTEGRAÇÃO COMBATE da ACADEPOL – Academia de Polícia Civil do Estado do Piauí, com mais de 60 mulheres de diversas área da segurança pública (PF, EB, PRF, PM, PC, GCM, AgPEN e Sócio educadoras), o maior em participantes e que se mantem a mais tempo funcionando no Brasil, disponibilizando aulas gratuitas de judô, jiujitsu, taekwondo e kickboxing. @integraçãocombatepi

Com a facilidade de divulgação e falta de fiscalização, muito se fala em defesa pessoal contra a violência urbana, mas o quanto realmente muitos instrutores entendem sobre o assunto de forma real e eficiente?!?!

Esportes de luta ou de combate não é defesa pessoal, pode até facilitar em algumas situações, mas existe uma grande diferença técnica e situacional! Uma realidade brutal em três parágrafos:

- Se a defesa pessoal surgiu da necessidade da auto proteção e sobrevivência;
  - Se seu instrutor/professor não conhece profundamente sobre a criminalidade atual e local (modus operandi do crime, costumes locais, organização social, estratégias, princípios e conduta de auto proteção);
  - Não teve amplo contato com situações de risco em períodos prolongados de sua vida, nunca tendo se envolvido num em conflito real.
- Desculpe: Então estão lhe ensinando uma MENTIRA!



# GRAZI: DO KICKBOXING AO MMA



Graziela Silva é a nova expoente do MMA feminino. A atleta fez sua recente estreia nos octógonos, em três lutas sob a supervisão do experiente treinador, Marcelo Ribas, pai e técnico da estrela do UFC, Amanda Ribas.

Fera, guerreira e dedicada. É através dessas três características que Graziela Silva ganhou respeito e confiança. A lutadora, de 22 anos, nasceu em Apiaí, Distrito de Araçaíba, no Ato do Vale do Ribeira, região que concentra os municípios mais pobres, com pior IDH, o índice de desenvolvimento humano do estado de São Paulo, porém isso não a impediu de enxergar o esporte como um promissor futuro profissional. Interessou-se por artes marciais ainda na infância, tendo iniciado as aulas em um projeto social esportivo, realizado pelo Núcleo Cristão Cidadania e Esperança para o Vale. A ação foi de suma importância em sua vida, pois lhe indicou um novo caminho a ser seguido. “Quando a ONG teve essa iniciativa, aproveitei a oportunidade. Um professor foi contratado para ensinar arte marcial gratuitamente. Ele nunca mediu esforços para transmitir tudo o que sabia”, explica.



Inicialmente, Grazi, como é chamada pelos familiares, amigos e colegas de academia, treinou Kickboxing com o Mestre Mauro Pellegrini, na Escola Nipo-Brasileira de Kickboxing. “Tenho um profundo carinho e admiração pelo meu mestre, visto que me acompanhou da Faixa Branca até a Faixa Preta. Nossa ligação continua”, explica. Com o passar dos anos, Mauro Pellegrini a levou para participar de campos de treinamento intensivos na Capital (São Paulo), com o renomado treinador de Kickboxing Ichigeki - Werdini Fight System, João Cássio Werdini, que contribuiu muito para a sua evolução técnica. Posteriormente, também por intermédio do professor, passou a investir no MMA sob a orientação do experiente treinador Marcelo Ribas, pai e técnico da veterana do UFC, Amanda Ribas. As atividades acontecem em Varginha, Minas Gerais, município onde reside e treina como atleta de alto rendimento (tempo integral).

Foram diversos momentos marcantes, em todos os camps, campeonatos, seminários e aulas do projeto social, que marcaram imensamente a trajetória da atleta. No entanto, suas principais memórias estão associadas à conquista da faixa preta, em 2018, ao curso de Educação Física, no qual está prestes a se formar, às aulas de Kickboxing ministradas durante dois anos num outro projeto social de Itaoca, pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) – Itaoca, ao recente ingresso no mundo das Artes Marciais Mistas por meio do Ribas MMA Team, e por fim, ao estágio como educadora física dentro da Academia Ribas Family.

Nas competições, desde que iniciou no mundo das lutas, participou de todas as competições amadoras promovidas pela organização que está ligada, e competiu também numa competição contra o estilo canadense de Kickboxing e Muay Thai. “Nunca perdi um combate no Kickboxing e no MMA amador. Porém, estou me preparando, de fato, para uma carreira profissional no MMA. E existe uma previsão para subir num octógono internacional ainda em 2022, para tanto já tirei meu passaporte e tudo mais. Enquanto isso, sou sparring oficial da Amanda Ribas”, ressalta.

Suas mais recentes conquistas, foram, a graduação como Faixa Preta 2º Dan no Kickboxing, sua graduação como Instrutora de Muay Thai, e como cristã evangélica batista que é, o seu registro oficial como atleta membro na organização Esportistas de Cristo.



Grazi ao lado da israelense Campeã Mundial de Kickboxing WAKO 2018 e também referência internacional em martial fitness Daniella Pashayev



Grazi e Pellegrini

Quem puder apoiar esta jovem atleta, seus contatos são:

Telefone/Whatsapp: (15) 9 9698-1046

Instagram: @grazielasilva015

Facebook: Graziela Silva (Grazi - Kickboxing)

E-mail:

grazielasilvaconceicao@gmail.com



# O KARATÊ DE CONTATO COMO OPÇÃO NA PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE PACIENTES COM COVID-19

Profissional em Educação Física, Faixa Preta 2º Dan em Karatê Shinkyokushin, pós-graduado em Fisiologia do Exercício e Treinamento Esportivo pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais e em Personal Training pela EEFERP – USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil. Email: kaizenribeiraopreto@gmail.com

Edição Vol. 7, N. 7, 04 de Dezembro de 2020

A Covid 19, doença respiratória causada pelo Corona Vírus é uma das Doenças mais graves e infecciosas desde a Gripe Espanhola há quase 100 anos atrás. Ela tem afetado de forma agressiva a vida das pessoas e a Economia Mundial. Apesar dos Estudos e da Vacina que está quase chegando a população, ainda não é o momento de relaxar nas Medidas Preventivas e de Distanciamento Social.

Resumindo, mesmo com a Vacinação em Massa da População, teremos que conviver com o Vírus durante um tempo...

No momento, o melhor Caminho para evitar contrair o Vírus ainda é a Prevenção (Distanciamento Social, Higiene Básica, uso da Máscara de Proteção) e cuidar da Saúde (alimentação balanceada, hidratação). E podemos somar a Atividade Física como uma Ferramenta Importante nisso. E vamos usar o Karatê de Contato no nosso Estudo.

O Karatê de Contato, por causa da sua origem, que tinha como objetivo ser uma Modalidade Luta voltada para a Prática, também visava desenvolver o organismo dos seus praticantes para que possam desenvolver força física e resistência muscular, além da capacidade cardiorrespiratória, características importantes para um lutador. E isso, na Saúde, tem um impacto benéfico muito grande. Estudos têm mostrado como as chances de contágio e recuperação são grandes em pessoas que praticam Atividade Física regular. Porém, no Caso dos Esportistas Profissionais, que estão quase sempre no limite, esse Estudo não se aplica muito, pois podem apresentar baixa imunidade por causa desse ritmo.

Além do Trabalho Físico Aeróbico e Anaeróbico, o Karatê de Contato desenvolve muito a capacidade pulmonar, graças aos vários exercícios respiratórios da Modalidade. O praticante aprende a respirar usando o abdômen (os orientais respiram assim), que é mais aprofundada e explorar os pulmões de forma mais completa, usando a inspiração pelo nariz e a expiração pela boca. Esses exercícios, chamados de Ibuki, são realizados nos momentos e recuperação dos Treinos e na Prática de alguns Katas (Formas) Avançados da Modalidade. Resultado: O praticante desenvolverá um Aparelho Cardiorrespiratório mais resistente.

Outro benefício para o Praticante de Karatê de Contato é o desenvolvimento Mental e Emocional que a Modalidade proporciona. Por causa da Influência do Zen Budismo e do Bushido (Caminho do Guerreiro), Filosofia adotada pelos Samurais, o Praticante desenvolve a calma no momento de tensão e o senso de superação em momentos difíceis. E a Covid 19, por causa da alta taxa de mortalidade, pode gerar efeitos devastadores no Estado Psicológico e Emocional na pessoa que contraiu a doença.

A Prática do Karatê de Contato vai muito além da Competição, da Defesa Pessoal e do Dojo (Local de treinamento). Praticar e aprender o Karatê é para a vida e para a Saúde, aspectos que são o que realmente importa para a vida do Praticante.



Fonte: <https://www.zimbio.com/photos/Dolph+Lundgren/Dolph+Lundgren+Practicing+Martial+Arts/-w61UaHtPD1>

## REFERÊNCIAS

1. Covid-19: atividade física regular reduz em 34% o risco de internação. Site da Revista Veja.  
<https://veja.abril.com.br/saude/covid-19-atividade-fisica-regular-reduz-em-34-o-risco-de-internacao/>.  
 2/3
2. Exercício Físico pode evitar desenvolvimento de Sintomas Graves de Covid-19. Instituto Dor –Pesquisa e Ensino.  
<https://www.rededorsaoluiz.com.br/instituto/idor/novidades/exercicio-fisicopode-evitar-desenvolvimento-de-sintomas-graves-de-covid-19>
3. Imagem: Retirada do Site Zimbio.  
<https://www.zimbio.com/photos/Dolph+Lundgren/Dolph+Lundgren+Practicing+Martial+Arts/-w61UaHtPD1>

# A ARTE DOS GRANDES MESTRES

## ESTRATÉGIAS DE COMBATE

Praticamente todas as culturas primitivas da pré-história, ao redor de todo o mundo, pressionados pela necessidade, desenvolveram técnicas de combate armado e desarmado, seja para se defender de feras ou travar guerras com tribos vizinhas. Mas foi no extremo Oriente, particularmente na antiga China, que as Artes Marciais formaram um sistema de técnicas, baseado em conceitos do antigo pensamento chinês, o Tao.

Essa filosofia, unida às técnicas de guerra chinesas resultam nas raízes da Arte Marcial que hoje é conhecida por Kung Fu. Diferente das outras artes de guerra do mundo, o Kung Fu possui estratégias de combate únicas baseadas em conceitos definidos a milhares de anos. O método de pensamento estratégico do Kung Fu prega que o mais importante é manter o praticante vivo contra as ameaças físicas provocadas pelos adversários. Paralelamente com o desenvolvimento da civilização chinesa, o Kung Fu surge e desenvolve-se junto com o sistema social, cultural, econômico, militar e estratégico, artístico, tecnológico e filosófico da Milenar China, a mais antiga cultura ainda viva até a modernidade.

### WU TAO

O WU TAO quer dizer "caminho da guerra ". Representa a necessidade dos chineses de transformar a guerra em arte. No caminho da guerra o praticante aprende que para se tornar um grande lutador, ele deverá adentrar nos mais variados caminhos do conhecimento humano: caligrafia, desenho, literatura, medicina, filosofia, poesia e música.

Tais estudos eram necessários para ampliar os conhecimentos gerais do lutador para expandir suas possibilidades estratégicas e dinamizar sua tática tornando seu pensamento mais lógico e veloz, ao mesmo tempo que inspirando e desenvolvendo sua intuição. Todos os grandes generais, guerreiros, estrategistas e lutadores da antiga China eram hábeis pensadores e grandes filósofos ou estavam à frente de seu tempo. Tudo isso permitiu que eles desenvolvessem o que é conhecido como o Wu Te – a virtude marcial, um código ético moral entre os grandes praticantes de Kung Fu.

### CONCEITOS

#### TAO

O Taoísmo é a base de sustentação que rege todo o pensamento chinês. Literalmente Tao significa "caminho" e/ou "via". Não se trata de doutrina ou lei e está onipresente em todos seres e lugares. É o caminho do céu, da terra, do homem e dos seres vivos. Lao Tzu costumava definir que Tao é um termo aceitável para o que pode ser chamado de "Sem Nome". Mais precisamente nenhuma palavra poderá defini-lo, nem expressar sua verdadeira natureza.

Sun Tzu define a guerra como o Tao (caminho) do empano quando o lutador entra em combate de seguir o Tao, deve agir sem pensar, apenas respondendo às ações e necessidades. Diz a tradição que aquele que seguir o Tao, segue a lei universal e estará "imune" a agressões e acidentes. Diz o Tao Te King: "quando o mundo segue o Tao os cavalos fertilizam os campos. Quando o mundo não segue o Tao, os cavalos combatem nas fronteiras. Todos os grandes guerreiros, generais e mestres estudavam os fundamentos Taoístas e eram conhecidos por sua humildade, sabedoria e gentileza como conta tal frase: "Quem conhece a força do homem e conserva a docilidade da mulher; quem conhece a luz e se mantém na obscuridade; quem conhece a glória e permanece na simplicidade, a virtude eterna não o abandona e ele volta a ser como uma criança e compara-se a uma fortaleza.

*"Quem dentro de si guarda a grandeza do Tao, assemelha-se ao recém-nascido.  
As serpentes não o picam.  
As feras não o dilaceram.  
As aves de rapina não o arrebatam.  
Seus ossos são frágeis e tenros seus tendões,  
No entanto agarra com firmeza."*  
Tao Te King – Lao Tzu

### YIN / YANG

Toda a estratégia de combate no Kung Fu segue a teoria Yin /Yang. O conceito de usar a força do adversário contra ele mesmo é uma aplicação clássica de Yin/Yang. Quando o adversário for duro, seja macio. Quando o adversário for macio seja duro. Quando o adversário agarrar golpeie, quando o adversário golpear, agarre. Quando for atacado não se oponha ao ataque, complemente – o e absorva sua força. Yin/Yang são forças que são opostas, mas que se complementam, co-existindo em equilíbrio dinâmico. No combate a aplicação de Yin/Yang guia a nunca golpear duas vezes o mesmo lugar. O boxeador de Kung Fu deve golpear em cima, depois em baixo, ou no centro, golpear com soco e depois com chutes, variando os ataques conforme a lei Yin/Yang, alternando os opostos.

### WU WEI

Em Kung Fu utiliza-se o conceito de que não devemos nos impor contra o adversário, mas complementa-lo. Em Kung Fu dizemos: "Não lutamos contra o adversário, lutamos com o adversário. Isso é Wu Wei, a não reação. Não reação não significa passividade, significa estar preparado para responder a um ataque sem perturbar a mente com a obsessão de atingir rapidamente a vitória. Devemos investir na derrota dando um ilusório sentido de vitória para nosso oponente. Wu Wei é a não reação intencionada.

### MÁXIMAS DO KUNG FU

Seja hábil. Os movimentos devem ser variados, flexíveis e não telegrafados;  
Seja discreto. Derrote seu oponente utilizando sua própria força. "Assim você poderá derrotar uma pessoa que pesa 100KG usando uma força que move apenas 0,5 KG;  
Seja rápido. O oponente pode ver sua mão, mas não seu soco;  
Seja corajoso. Ataque sem hesitação toda vez que puder;  
Seja impetuoso. Golpeie os pontos vitais;  
Seja prático. Todos os movimentos possuem fim estratégico.

## TECNICAS EXCLUSIVAS DO KUNG FU

**Tie Zhang – Palma de Ferro – Técnica com origens no Templo Shaolin.**

Seu foco consiste em treinar as mãos até o ponto de endurecê-las como ferro.

Esse é um processo longo que leva anos, um treinamento especial com a ajuda de um óleo fitoterápico conhecido como Dit Da Jow. Tal óleo auxilia no endurecimento da palma, ajuda a fluir o Chi, e impede a mão de criar calos.

A palma de ferro foi altamente fora do Templo Shaolin, por diversos mestres, principalmente no sul da China.

**Tie Bu Sha – Camisa de Ferro – O mais alto nível de maestria do Kung Fu.** Suas origens remontam ao Templo Shaolin. Conta a lenda de que os monges baseados nos exercícios trazidos por Bodidarma, criaram técnicas para ficar imune a ataques de golpes, e até mesmo lâminas. A tradição diz que os monges criaram tal técnica porque não podiam revidar a ataques de pessoas mal escrupulosas, e para não se machucarem desenvolveram Tie bu Sha, ou Tiin Sin, a Camisa de Ferro. O estilo que mais se desenvolveu em tal técnica foi o Mian Quan, ou boxe do condicionamento.

**Dan Xie – Pontos Vitais – A arte dos pontos vitais pode abranger pontos vitais elementares como articulações e zonas musculares, pontos vulneráveis como virilha, boca do estômago ou têmpora.** Mas o mais alto nível é saber onde o Chi passa pelo corpo e golpear nesse momento. Os monges de Shaolin usando o relógio utilizado na acupuntura, sabiam onde bater acompanhando os horários que coincidem com os órgãos internos.

**Biu Ji – Ponta dos dedos – Tal técnica consiste em golpear zonas corporais frágeis como olhos, garganta, axilas e virilha com as pontas dos dedos.** Árduos treinamentos devem ser feitos para o correto endurecimento dos dedos, juntamente com exercícios de Chi Kung.

**Dim Mak – Toque da Morte – Dim Mak consiste em golpear órgãos internos e estourá-los causando hemorragia interna que poderá levar a morte.**

O praticante deverá ser versado em Dan Xie antes de aprender tal técnica. A pessoa atingida por Dim Mak estará sem lesões aparentes, porém seus órgãos internos estarão lesionados.

**Tie Tou Gong – Cabeça de Ferro – O cérebro é um dos órgãos mais vulneráveis do corpo.** Num combate, se a cabeça for atingida o lutador será facilmente nocauteado. Seria impossível evitar eternamente através de defesas, ser golpeado na cabeça. Sendo assim os lutadores desenvolveram o Tie Tou Gong, fortalecendo a cabeça e a revestindo com Chi para que ela fique invulnerável

**Tie Gu Gong – Ossos de Ferro – O treinamento consiste em bater as partes ósseas do corpo, como braços, canela (tie jing gong), cabeça e etc, até atingir alto grau em resistência.**

## TEORIAS DE COMBATE: princípios e máximas

Quando o adversário vier, deixe-o vir quando ele for embora, vá atrás dele.

Quando o adversário golpeia com a guarda baixa golpeio rapidamente e não procure suas mãos.

Defenda atacando, ataque defendendo.

Ataque e bloquee simultaneamente.

Não tema ser socado ou será socado.

Não pense na derrota ou será derrotado.

Não fique ansioso por atacar ou será vencido.

A reta é a menor distância entre dois pontos. Faça de seu soco uma reta.

Como uma serpente em combate encare o adversário seu oponente diretamente.

Dependendo de quem desfere e de quem recebe, um movimento pode ser o melhor ou o pior.



"A cintura e a coluna vertebral são os primeiros mestres.  
 A garganta é o segundo mestre.  
 A terra e o espírito constituem o terceiro mestre.  
 O campo de Chi é o primeiro ajudante.  
 A palma e os dedos da mão formam o segundo ajudante.  
 Os pés e os artelhos constituem o terceiro ajudante."

### PRINCÍPIOS ENERGÉTICOS

A energia enraíza-se nos pés, desenvolve-se nas pernas, é comandada pela cintura e manifesta-se nos dedos.

Agilidade e flexibilidade extremas produzem resistência e rigidez extremas.  
 Não deve haver nenhum excesso, e qualquer insuficiência de força e energia. Não deixe nenhum lugar com imperfeição, desigualdade ou descontinuidade.

Corpo (Jing) e Energia (Chi), devem estar em excitação ativamente, mas a mente (Shen), deve permanecer inteiramente calma.

Todos os movimentos são controlados pela Mente ou consciência (Shen).

Enraíze-se como uma árvore.

Invista na derrota.

A energia Chi deve descer para o abdômen (Dan Dien).

O topo da cabeça deve estar vazio de pensamentos, alerta e reto, como que suspenso por um fio energético.

O quadril é o senhor de todo o corpo.

Dos pés a cabeça é mister unidade perfeita.

A energia mental/espiritual (Shen) é o amo e o corpo (Jing), o criado. A energia Chi o produto.

Busque a calma no meio do movimento.

Afrouxe a cintura.

Unir exterior ao interior, superior e inferior.

Manter o cóccix no centro e no eixo.

### SUN TZU E A ARTE DA GUERRA

A guerra é a arte (Tao) do engano.

Portanto, quando capaz, finja ser incapaz; quando pronto, finja estar despreparado; quando longe, finja estar próximo.

Se o inimigo estiver em desordem, ataque-o e conquiste-o

Se ele for poderoso, prepare-se contra ele.

Se ele estiver forte, fuja dele.

Se ele for orgulhoso, provoque - o.

Se ele for humilde, encoraje sua arrogância.

Se ele estiver descansado, desgaste - o.

Se ele estiver unido, semeie a divisão por entre suas alas.

Ataque onde ele menos espera.

Adote caminhos que sejam para ele totalmente inesperados.

Por isso se diz:

Aquele que conhece o inimigo e a si mesmo, mesmo que em cem batalhas, jamais correrá perigo.

Aquele que não conhece o inimigo, mas conhece a si mesmo,

As vezes perde as vezes ganha.

Aquele que não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, correrá perigo em todas as batalhas.

# ENTRADA NA WABJJ

O Shihan Jóji Enomoto foi convidado pelo Grão-Mestre Dai-Shihan Anderson Fogassa, no ano de 2020, por intermédio do Mestre Dai-Shihan Mauro Pellegrini, da organização Dênto JuJitsu Kumiai (Círculo de Ju-Jutsu Classico) que é também Shihan faixa coral da WABJJ.

A WABJJ é uma entidade que promove o Ju-Jitsu Tradicional, com foco em preparar o seus praticantes para o Goshin-Jutsu (Defesa Pessoal).

O Ju-Jitsu Tradicional Brasileiro da WABJJ, engloba em sua prática esportiva, o treino do combate em três fases :

- Em pé - Golpes traumáticos (socos e chutes altos e baixos),
  - Corpo a corpo (projeções, quedas e rasteiras)
  - Solo (imobilizações, estrangulamentos e chaves).

Além do esporte, o Jujitsu Tradicional da WABJJ promove e incentiva a prática de Goshi-jutsu (Defesa desarmada) e treino com armas Samurai (Kobu-jutsu) como a katana (espada), Tambô (bastão de combate curto) , Tantô (faca samurai) e outros. Sempre com ênfase na formação do Caráter e Educação de seus praticantes e representantes.

## Eventos na WABJJ

- Dezembro de 2020\_ Seminário da World Association of Brazilian Ju-Jitsu (WABJJ), onde fui agraciado com a Representação e o título de Shihan 6° Dan de Ju-Jitsu Tradicional, com as presenças do Grão- Mestre Shihan Shigueto Yamazaki (in memorian) e do Grão-Mestre Shihan Josino Souza.



- Outubro de 2021\_ Inauguração da nova sede da World Association of Brazilian Ju-Jitsu (WABJJ), onde estiveram presentes o Shihan Inauguração da nova sede da World Association of Brazilian Ju- Jitsu (WABJJ), onde estiveram presentes o Shihan Josino Souza e a participação especial do Shihan Carlan Gracie, do Rio de Janeiro



Dezembro de 2021 \_ Exame de Faixa e Bonnekai da Sede da WABJJ, onde recebi o Titulo de Kyôshi- 教士(7° Dan) das mãos do Presidente da Word Association of Brazilian Ju-Jitsu (WABJJ), Grão- Mestre Anderson Fogassa.



## Planos para o Futuro

Em 2022 planejamos dar incio ao trabalho de divulgação na região do litoral sul do Estado de São Paulo, na cidade de Itanhaem para expansão do Ju-Jitsu Tradiciona da WABJJ.

Alem do aspecto esportivo, pretendemos dar enfase aos aspectos de preservação do Budô (valores das artes marciais japonesas) para crianças, e ao Goshin Jutsu (defesa Pessoal) para mulheres



### Shihan Enomoto

Formado em Pedagogia, Fisioterapia, é escritor e autor de varias obras de acupuntura. Professor de Acupuntura e terapias, possui Doutorado de Acupuntura (Ph.D) e em artes marciais (Doutor H.C.). 10º Dan em Tai-Jutsu Hakushin (ISKA\_ USA), 1º Dan em KickBoxing (ISKA .USA), 10º Dan em TaiJutsu pela Dênto JuJitsu Kumiai (Círculo de Ju-Jutsu Classico), Representante do Estado de São Paulo da Confederação Brasileira de Artes Marciais (COBRAM). 7º Dan (Faixa Coral) em Ju-Jitsu Tradicional pela Associação Mundial de Brazilian Ju-Jitsu Tradicional (WABJJ).

# HELDER JOÃO VIEIRA VALENTE

Nasceu em 10 de dezembro de 1951 em Portimão, foi profissional de Ed. Física em Escolas Oficiais durante 36 anos.

Desde cedo revelou interesse e apetência, pelos desportos individuais, (Ginástica, Remo, Luta e Atletismo foram algumas das modalidades praticadas) mais particularmente pelas designadas Artes Marciais. Passou pela Luta Livre Olímpica (diploma federativo de treinador) pelo Boxe e Karatê, onde teve como Mestre e amigo pessoal o G.M Ruy de Mendonça, mas foi o Jogo do Pau, forma de luta tipicamente portuguesa, que o apaixonou desde 1974, altura em que entrou no Ateneu de Lisboa onde por acaso se deparou com dois Mestres fazendo um espetacular “contra jogo”.

Depois de uma breve conversa, foi convidado a entrar para a classe de Jogo do Pau do Ateneu. Foram seus mestres Elias Gameiro, Pedro Ferreira e Abel Couto, e mais tarde por sugestão dos Mestres formou diversos grupos de exibição e competição integrados no Desporto Escolar da Escola secundária poeta António Aleixo em Portimão, que realizou mais de três centenas de exibições por todo o País e estrangeiro, para além de dois “Festivais de Escolas de Jogo do Pau,” dois Torneios do Sul (vários campeões) para além de três Festivais de Artes Marciais em Portimão.

Em 1996, criou a Associação algarvia do Jogo do Pau, primeiro com sede em Portimão, atualmente com sede em São Bartolomeu de Messines, que continuou com intensa atividade exibicional em Festas e Saraus por todo o país, tendo sido convidado em 2015 pelo G.M. Selvaraj, para o 3º World Silambam Championship in Malásia, promoted by World Silambam Federation, onde conquistamos a medalha de prata no Combate Competitivo (Kambu Sandai) e também o troféu de Mérito Artístico em (Porr Silambam) Contra jogo.

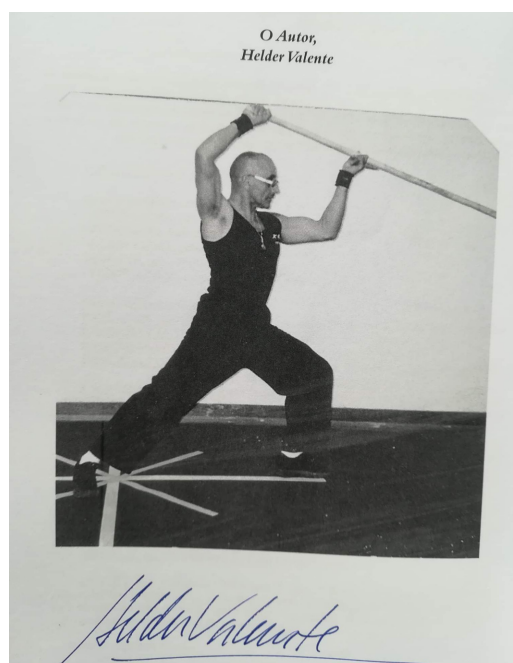
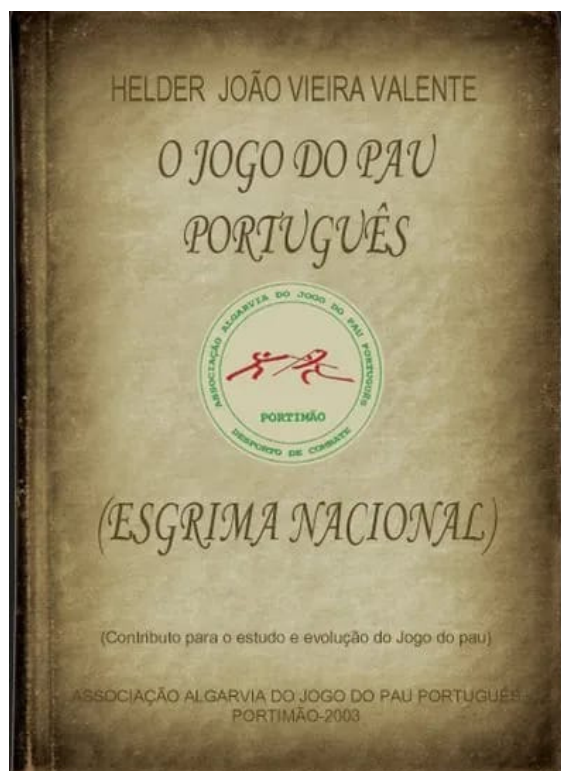


Criador de um estilo próprio de Jogo que reúne técnicas de vários estilos existentes em Portugal, para além da criação de novas formas de treinamento competitivo e vários “números” para exibição.

Em 1993 publicou o livro “O JOGO DO PAU PORTUGUÊS”, com versão online; foi também autor do primeiro curso de Jogo do Pau online. Parte do seu trabalho encontra-se na página do Facebook: “Jogo do pau Portimão”.

Recuperador da técnica da bengala caída em extinção em Portugal, baseada em técnicas do Jogo do Pau, para além de desenvolvimento dessa técnica na versão de “dupla bengala” para situações de confronto com um ou múltiplos oponentes.

Nos anos de 2020 e 2021, participou no International Virtual Tournament, Promoted by the International Silambam Federatiom (Índia) tendo em ambos os Torneios sido distinguido com a Medalha de Ouro, na disciplina de vara tradicional (Silambam) para além da medalha de prata na disciplina de mãos vazias, (Kuthuvarisai) torneio avaliado por um júri de 14 elementos pertencentes a 7 Países.



# SENSEI LUIS IVÁN MORALES ZULOAGA

De acordo com o meu início no Karate em 1972, posso comentar com responsabilidade sobre um pioneiro da Arte Marcial desta época, em que fui seu aluno por muitos anos. O Sensei Iván Morales Zuloaga, que deixou este mundo em 1996. Uma pessoa muito carismática, com um dom de liderança e ao mesmo tempo muito simples, capaz de fazer amigos com muita facilidade.

Ele ensinava um estilo indeterminado de Karatê já que sua força como instituição era o nome da Academia, "Jimmu Tenno Kai" (escola do guerreiro divino).

Lembro de ter participado do primeiro campeonato de Karatê realizado no Chile (no ano 75 ou 76), organizado pela revista de artes marciais "Sensei" da época, Sensei Morales Zuloaga estava na mesa principal do evento encarregado da locução do mesmo já que também trabalhava como locutor de rádio.



Tenho um agradecimento especial ao Sensei Morales por me selecionar junto com vários parceiros de treino na época para representar nossa academia neste primeiro e grande Torneio Nacional de Karatê no Chile.

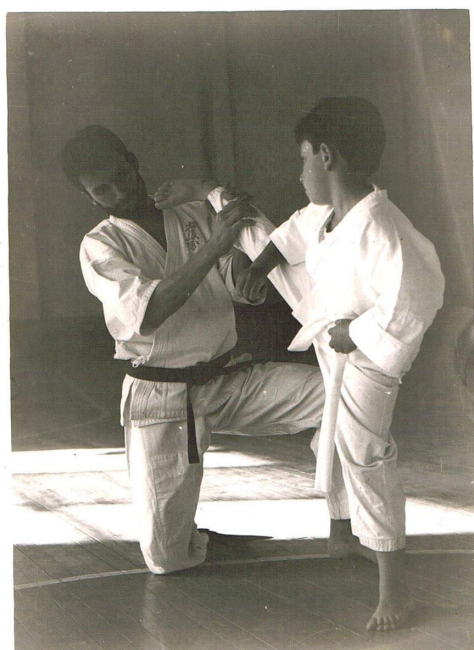
Depois disso, iniciou-se uma grande divulgação de eventos no país na qual sempre estivemos presentes, obtendo bons resultados.

Agradeço novamente ao Sensei Morales Zuloaga, por me selecionar junto com um grupo de colegas em 1978 para representar o país no Torneio Sul-Americano de Artes Marciais, realizado em Buenos Aires, Argentina, a primeira vez que saímos do Chile conhecendo uma nação vizinha graças ao Karatê de contato do Sensei Morales.

Abri meu primeiro Dojo de Karatê na cidade de Valdivia, em 1980, sob a orientação do Sensei Iván Morales que conseguiu nos visitar algumas vezes com a finalidade de apresentar seminários e fazer exames. Mais tarde, em busca de um estilo mais definido e com representatividade internacional, deixei o seu lado e ingressei à Kyokushin Karatê para projetar minha carreira como instrutor.

Como não ser grato a alguém que foi Sensei, um guia e amigo nos meus primórdios do caminho marcial, Sensei Iván Morales Zuloaga

Shihan Gino Contreras Saldivia  
Ibko Kyokushin Sakamoto  
Representante no Chile



## MESTRE DE KARATÊ LUIS IVAN MORALES ZULOAGA



Mestre de Karatê Luis Ivan Morales Zuloaga

Nasceu em Santiago do Chile, em 27 de maio de 1937. Seus pais se separaram quando ele era muito jovem, aos 12 anos. Seu pai, que trabalhava como jornalista na Argentina, cuidou dele e o levou para morar na capital da Argentina, Buenos Aires, onde começou a praticar Judô e depois Karatê Shotokan. Retornou definitivamente para o Chile aos 21 anos, aproximadamente em 1957 ou 58, onde começou a ministrar aulas de Karatê-dô, seguindo a linha do estilo Kiokushinkai, e para desenvolver suas funções como locutor. Ele teve aulas em várias unidades militares, ginásios e sua própria academia Jimmu Tenno Kai.

Com o tempo, ele só se dedicou ao que preenchia sua vida, o Karatê.

Ele sempre se destacou por ter grande disciplina em seu dojo e grandes competidores entre seus alunos. Alguns deles são Adelmo Cortez, Héctor Salinas, Maximiliano Pinto, Gino Contreras, Luis Contreras Peñaloza, José Luis Candia, Oscar Vilches, Víctor Puentes, José Aranda e, seu filho mais velho, Adolfo Morales Díaz, muitos deles professores hoje. Em pouco tempo já havia conquistado o respeito, o reconhecimento e a amizade dos outros mestres e pioneiros das artes marciais no Chile (como ele), assim como da maioria dos que viriam. Ele foi um homem que sempre sonhou com o que as artes marciais são hoje, que fossem organizadas em federações e que dependessem ou fossem apoiadas pelo Comitê Olímpico. Resumindo, sua vida foi as artes marciais, chegando ao 7º Dan. Ele também fez vários artigos sobre artes marciais em diferentes mídias escritas nacionais e internacionais. Vale destacar que foi representante para o Chile da Federação Internacional de Artes Marciais, do mestre brasileiro Emerson Martins e das revistas brasileiras Karate & Kung fu e Bruce Lee, nas quais escreveu diversos artigos. Em 1996 ele morreu, com 58 anos, durante aulas de karatê em seu dojo, como resultado de uma hemorragia cerebral maciça. Foi e tem sido homenageado em vida e postumamente em várias ocasiões, entre esses reconhecimentos podemos citar Junho 2018, Homenagem da Confederação de Artes Marciais do Chile Pioneiros do Chile, Março 2020 Hall da Fama Associação Sul-Americana de Artes Marciais (A.S.A.M.). Deixa-nos o consolo de que passou seus últimos momentos de vida com aquilo que tanto amava: o Karate, o seu dojo e as Artes Marciais.

Adolfo Iván Morales Díaz  
5º Dan Goju Shorei Ryu  
Professor de Ed. Física  
Esportes e Recreação.



# MESTRE KADINHA

GM KADINHA 7º dan de CTM, CONSELHEIRO DA OMCT.

Comecei nas artes marciais em 1976 treinando KUNG FU estilo TAISAN, onde adquiri boa parte dos meus conhecimentos com meus professores, onde cheguei a ser instrutor de KUNG FU TAISAN / FULL CONTACT.

Após um tempo ensinando em uma igreja católica, conheci o professor Carlos que ensinava KUNG DO TE, aluno direto do GM ADRIANO SILVA, por intermédio de um amigo que treinava com ele. Seu nome é Alessandro Bezerra, mais conhecido por Sandro, que mais tarde chegaria à graduação de MESTRE do CTP.

No projeto social da igreja, eu dava aulas de Kung Fu e Full Contact, e o Sandro já formado de Kung Do Te, depois passaria a dar aulas de CONTATO TOTAL PORTUGUÊS. Foi então que o Professor Sandro me convidou para conhecer o CTP e o GM Adriano Silva. Aprendi toda base do CTP e começamos a treinar juntos, onde ele me passou todos os fundamentos dessa nova arte marcial, método de treino, golpes de ataque e defesa, muito semelhantes aos que havia aprendido anteriormente. Fiz meu exame de graduação na faixa preta com o GM Adriano Silva na academia em Pinheiros. De lá pra cá nunca mais parei de treinar CTP, fazendo vários cursos com o GM Adriano (juiz e árbitro, defesa pessoal, técnicas de luta de solo, entre outros). Participei de inúmeros campeonatos de CTP dentro e fora de SP como árbitro central ou como treinador.



Como treinador ganhei várias competições locais, paulista, brasileiro e sul-americano, todas dentro do CTP e uma premiação de professor mais atuante no ano de 1994. Passei por várias academias, todas na Zona Norte de SP, onde aconteceriam muitas situações. Posso destacar duas, praticamente igual ao que aconteceu quando dava aulas de Kung Fu. Dois meninos de 13 anos, ambos criado pela mãe, ambos humildes, ambos bolsistas, um deles JEAN VALADARES, foi o meu maior campeão dentro do CTP, do paulista ao sul-americano de CONTATO LEVE. O outro foi RICARDO SERAFIM, que infelizmente nasceu com um problema físico nos pés, mas isso não o impediu de se dedicar aos treinos. Ambos treinavam muito, dentro de suas limitações e capacidades físicas e psicológicas.

O Ricardo treina também o JIU-JITSU, onde na sua primeira competição foi vice-campeão mundial e atualmente ficou em terceiro lugar no sul-americano, o João pratica Kung Fu. Isso mostra a dedicação, a garra e a perseverança de ambos, que desenvolveram a disciplina, o respeito, a humildade, o trabalho em equipe entre outros valores e virtudes que as artes marciais proporcionam a quem as pratica.

Como o CTM é uma arte marcial que visa a liberdade de movimentos, na qual me identifico muito, pois posso ensinar meus alunos com vários tipos de treinamento, desde o teórico ao prático, dentro e fora do tatame.

Hoje em dia faço parte da equipe BROTHERS FIGHT do CTM, responsável pela tradição da arte dentro da equipe BF e faço parte do CONSELHO DE MESTRES da OMCT.

Continuo a dar aulas e inclusive em um projeto social na Zona Norte de São Paulo. Como no passado, onde comecei a dar aulas em projeto social e trabalhar com pessoas carentes, é muito gratificante fazer esse tipo de trabalho, você acompanha a evolução das crianças, desde o nível técnico de luta até na vida cotidiana, em casa, na escola, na rua, onde continuo a falar com os pais, dando e recebendo informações pertinentes a formação do caráter, educação, respeito, responsabilidades, alimentação correta, malefícios dos vícios e assim por diante. Agradeço muito a todos que sempre me incentivaram a não parar com esse trabalho, por mais que seja difícil, mesmo sem o reconhecimento por parte de alguns. Gosto muito do que faço e procuro seguir à risca o juramento do CTM, principalmente o décimo, que é VENCER PRIMEIRAMENTE A SI MESMO, pois na minha concepção se eu não estiver bem, se não derrotar o inimigo interno, não poderei transmitir meus ensinamentos a outras pessoas.

Agradeço primeiramente a DEUS que me dá condições físicas, a minha família que me apoia, aos professores do Kung Fu que me mostraram o caminho a ser seguido, ao Mestre Sandro que me iniciou no CTP, ao GM ADRIANO SILVA que me ensinou e ensina até hoje, ao GM Paulo Lage que me convidou a fazer parte da família BF, a toda família do CTM, aos amigos e companheiros de treino de hoje e do passado. Sem eles não seria o que sou hoje.

*Campeonato Contato Total Português*



*Técnica de defesa pessoal*

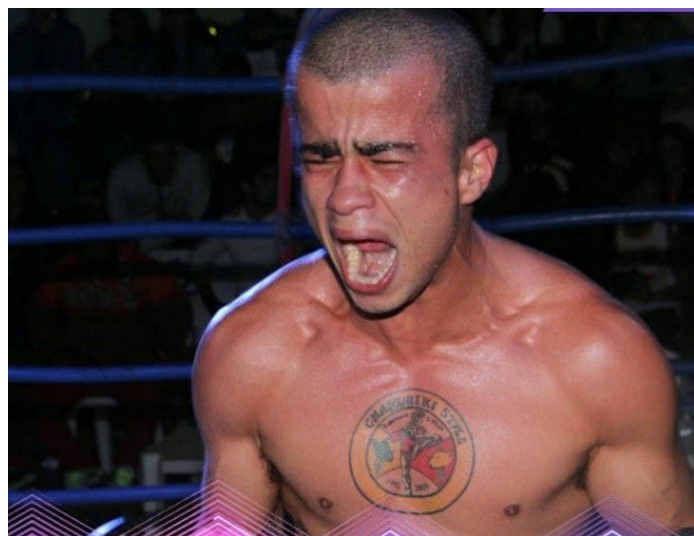
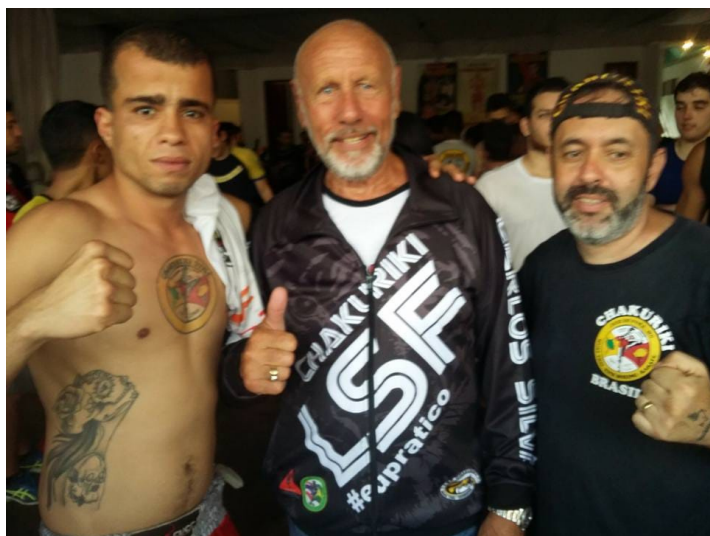


# ALEXSANDER COLSERA

19 de fevereiro de 2007

Numa segunda feira as 06h30 da manhã, me levantei para ir a escola e meu pai estava passando mal. Fui para a escola e quando voltei descobri que ele tinha sido internado pois sofreu um infarto. Ele passou 25 dias internado e veio a falecer. Nesse meio tempo antes de sua morte, com um amigo de infância Daniel, eu conheci a antiga Tiger Gym através de uma filial do mestre Carlos Silva e comecei a treinar. Comecei a treinar para esquecer o que aconteceu com meu pai e para perder peso, pois tinha 110 quilos.

Neste meio tempo eu comecei a fumar, até que meu tio que veio de Belo Horizonte para ficar com a gente contou para o mestre que estava fumando. Certo dia cheguei na academia e o mestre perguntou se eu fumava, falei que sim e ofereci a ele um cigarro, e perguntei se ele fumava também, quando “carinhosamente” ele me convenceu a não fumar mais.



Alexander junto ao Grão Mestre Thom Harinck e o Mestre Carlos Silva

Eu continuei treinando e fiz minha primeira graduação. Logo após veio um seminário com o holandês Tommy Hanrinck onde vieram os atletas da chakuriki: Hesdy Gerges e Amir Zeyada. Com a vinda destes atletas, estimulou muito o meu treinamento e me incentivou a continuar no esporte, mas com maior parte do incentivo vindo direto mestre Carlos Silva.

Logo após este seminário cogitei parar de treinar por dificuldades financeiras por conta da morte do meu pai, o mestre Carlos Silva me deu a oportunidade de trabalhar com ele na academia em troca da mensalidade para não deixar de treinar.

Logo após do seminário veio um dia bem marcante na minha vida, onde foi um treino dos graduados a noite a qual participei mesmo sem ser graduado, da seguinte maneira:

O mestre colocou os mais graduados dentro do ringue e os menos graduados fora do ringue, lembro que no ringue estavam vários graus pretos, me recordo de alguns como Daniel “pequeno”, Fabio “Tiger”, Chumansk e entre outros. Eu já estava me preparando para subir no ringue com os mais graduados quando o mestre virou e falou, “o que você vai fazer ai em cima?” e eu respondi, “como é que você quer que eu fique bom no esporte, se você não vai me colocar com os bons”. Depois desse treino quando eu cheguei em casa com uns hematomas no corpo, tive a certeza que esse era o esporte que eu queria para a minha vida mesmo contra a vontade de alguns familiares, que na época diziam que aquilo não ia me dar futuro.

Logo depois disso fiz a minha estreia em ringue, onde passei depois disso por 2 lutas sem conseguir vencer um combate. Mas mesmo assim sabia que era isso que eu queria para a minha vida, ser um chakuriki vai além de levantar um simples troféu ou carregar uma medalha no pescoço, ser um chakuriki significa mesmo estando em dificuldades, não desistir dos meus objetivos.

Conquistei o Título de campeão mineiro de Muay thai e de karatê pela F.I.A.M.

Logo após isso tive alguns anjos em minha vida como o meu falecido amigo Lucas que assim que tive autorização do mestre Carlos Silva para montar o meu dojô, foi um amigo que me ajudou financeiramente a executar esse plano sem pedir nada em troca.

Logo após a morte desse amigo, entrei em uma parte escura da minha vida, onde quase entrei por caminhos que não teriam mais voltas, onde surgiu outros anjos em minha vida, como o meu amigo Jonas "cobra kan", junto com o mestre Carlos Silva me tiraram de um caminho onde eu poderia perder a minha vida.

Hoje em dia consigo desenvolver meu trabalho com excelência como treinador, onde treino os meus atletas para competição e possuo meu projeto social, onde tiro jovens e adolescentes das ruas, evitando que arrumem problemas e que entrem pelos mesmos caminhos que um dia entrei. Com isso hoje em dia tiro meu sustento da arte marcial, da profissão e do esporte que eu amo muito e agradeço a cada minuto a Deus por ter colocado essas pessoas em meu caminho e dado essa oportunidade de ter sido uma pessoa melhor em minha vida.



# SEITAI, A TERAPIA DOS SAMURAI

O SEITAI, de forma semelhante as artes marciais orientais, tem diversos estilos. São denominados de ESTILOS, ESCOLAS, MÉTODOS ou LINHAS de Seitai as diversas metodologias que os praticantes destas técnicas nipônicas de manipulações da coluna vertebral usam nas suas práticas. Existindo diferenciações de acordo ao mestre e/ou escola no qual o profissional de Seitai obteve sua formação. Na antiguidade japonesa o Seitai era ensinado de pai para filho ou de mestre para discípulo. Igual ao antigo sistema de ensino das artes marciais, pois somente eram passados os conhecimentos para pessoas "escolhidas", que na sua maioria eram filhos ou discípulos duramente selecionados. Isto limitava os conhecimentos para uns poucos "escolhidos". Nestes momentos históricos cada mestre ensinava a sua maneira de fazer uso das técnicas marciais e também as do Seitai. Muitos discípulos, após se tornarem mestres, criaram os seus próprios estilos e continuaram ensinando para outros, de acordo ao mecanismo que achava certo. E assim se foi gerando os estilos de artes marciais e, consequentemente, os de Seitai.

A cada estilo criado que acaba tendo uma metodologia própria é dado um nome do mestre que o criou e/ou o nome de um termo nipônico no qual tenha significado de caráter importante ou marcante para esta nova metodologia de Seitai.

Nos dias atuais como o Seitai está sendo conhecido também fora do Japão, inclusive na Europa e nos USA, diversos estilos modernos estão fazendo uso de termos em inglês ou em outras línguas estrangeiras. Sendo assim encontramos na atualidade uma variedade de estilos, porém sua essência filosófica e marcial nipônica continua a mesma. Daí se entrarmos na internet (Google, YouTube, sites, etc.) iremos observar uma variação muito grande das técnicas de Seitai. O importante, ao nosso entender, é que cada estilo tem suas particularidades e que no fundo leva ao mesmo objetivo: O TRATAMENTO DAS DORES E/OU PATOLOGIAS DA COLUNA VERTEBRAL. Proporcionando ao ser humano um completo equilíbrio biopsicoespiritual (mente, corpo e espírito).

## A BASE DO SEITAI

O Seitai baseia-se nos seguintes conhecimentos para fazer o tratamento da coluna vertebral:

- 1-As vertebbras sofrem subluxações (desvios da sua posição correta)
- 2-O diâmetro dos forames intervertebrais podem sofrer reduções
- 3-Desajustes vertebrais podem causar compressões dos nervos espinais
- 4-A compressão dos nervos diminuem a transmissão dos impulsos nervosos do sistema nervoso central para os tecidos e órgãos
- 5-A diminuição da capacidade de transmissão dos impulsos nervosos prejudica a função dos órgãos e causa as diversas patologias
- 6-A falta de harmonização da coluna vertebral e consequentemente o surgimento de dores e patologias produzem um desequilíbrio do Ki (energia vital) do individuo que o leva a ter diversos problemas biopsicoespirituais (corpo ,mente e espirito)

Como atua o profissional de Seitai no tratamento da coluna vertebral:

- 1-Realiza ajustes vertebrais
- 2-Promove a remoção de qualquer compressão nos nervos espinais
- 3-Realiza a recuperação da capacidade de transmissão dos impulsos nervosos do sistema nervoso central para tecidos e órgãos do corpo
- 4-Realiza manipulações vertebrais individuais de acordo ao problema de cada paciente. Levando em consideração, o local, grau e direção do desvio da coluna vertebral, os aspectos somáticos, mentais e espirituais de cada pessoa manipulada.
- 5-Consientizar o paciente que o seu problema tem que ser conduzido dentro de um aspecto biopsicoespiritual. Onde hábitos errôneos de cunhos somáticos, mentais e espirituais devem ser eliminados para assim obter a cura real das patologias apresentadas.

**1-ORIENTAÇÃO E CORREÇÃO POSTURAL:** Corrigindo a coluna vertebral existe a manutenção da saúde. Pois dela partem todos os sistemas ligados reflexologicamente dentro de um contexto biopsicoespiritual (corpo, mente e espírito). Aos serem tratados os problemas na coluna vertebral os contextos patológicos são eliminados.

**2- RELAXAMENTO GERAL -** O corpo relaxado não deixa estagnado a energia (CHI ou KI) e devido a isso permite o livre fluxo dos processos vitais. Permitindo-os uma normalidade nos seus fluxos, pois as tensões nos tendões prejudicam o fluxo energético e conduzem a um estado patológico.

**3-A SAÚDE ESTÁ NA INTEGRAÇÃO:** Um processo energético vital (CHI ou Ki) liberado é fundamental para uma boa saúde. O Seitai proporciona uma ampla manutenção do alinhamento postural correto e saudável. Sem alinhamento vertebral não existe fluidez energética. Com a aplicação correta e constante do Seitai todas as articulações passam a ter um funcionamento bom e natural.

Gerando a saúde global.

O SEITAI

O Seitai é técnica nipônica de manipulação da coluna vertebral e foi criada entre os séculos XV e XVI no Japão. Objetivando tratar todas as ordens de distúrbios ósseos e musculares, muito comum nos campos de batalhas. Movidos pelas necessidades, os lendários Samurais criaram uma série de movimentos precisos, com aparência violenta, que ao serem aplicados possibilitavam alívio biopsicoespiritual (corpo, mente e espírito) e proporcionavam condições de restabelecimento para novas lutas. Com o tempo estas técnicas manipulativas que eram realizadas, principalmente, na coluna vertebral ficaram restritas somente aos praticantes de artes maciais. Com a ida dos japoneses para as Américas o Seitai possibilitou ao Ocidente conhecer os benéficos do Seitai. Após a Segunda Guerra Mundial, principalmente pelo fato de que o exército japonês fazia uso constante das técnicas do Seitai, o mundo ocidental começou a ter mais contatos com esta técnica manipulativa nipônica, voltada para o realinhamento da coluna vertebral.

O termo SEITAI significa em japonês: ORGANIZAR O CORPO

SEI - ORGANIZAR

TAI - CORPO

No Brasil o Seitai chegou através dos japoneses que vieram para o nosso país tentar uma vida melhor. Inicialmente ficou somente restrito as colônias japonesas. Onde os profissionais de Seitai, denominados de MESTRES, eram japoneses que atendiam somente seus conterrâneos nipônicos. De

forma paulatina estes Mestres japoneses de Seitai iniciaram os atendimentos ao público do nosso país. Sendo estes, inicialmente, conhecidos popularmente, entre os brasileiros, como "massagistas de coluna" ou "japoneses que estalam coluna".

Nos dias atuais existem muitos cursos de Seitai, principalmente nos estados do sul, em nosso país.

Permitindo assim aos brasileiros conhecerem as técnicas do Seitai e muitos atuarem profissionalmente. Infelizmente no Ocidente, principalmente no Brasil, o Seitai ainda não é muito conhecido, porém acreditamos que com o passar do tempo e com o desenvolvimento profissional do Seitai esta técnica manipulativa vertebral vai ser muito bem aceita e conhecida em nível nacional.

Concluimos assim que o Seitai é uma técnica de ajuste ósseo composta por uma série de movimentos precisos aplicados nas regiões articulares. Tais movimentos obedecem aos princípios anatômicos básicos, tratando de forma indolor vários distúrbios músculos-esqueléticos.

Ao Seitai, que é uma técnica nipônica centenária, possui manobras geradoras da reposição vertebral que leva a um alívio muito rápido da dor e conduz ao processo de eliminação das patologias.

# HISTÓRIAS QUE O RINGUE CONTA

Para a montagem de um ringue há sempre uma expectativa. Seja ele fixo, móvel, montado em uma academia somente para treinos ou com a finalidade de ser palco de lutadores em campeonatos amadores e profissionais. Posicionado nas laterais ou centralizado, sempre com seu destaque grandioso que chama a atenção de todos que por ali passam.

O ringue educa, testa, disciplina quem se atreve a ali entrar...

Mas e antes?

Aqueles breves momentos antes de um combate, se o ringue pudesse apresentar tudo o que vê, o que ouve, como seriam as histórias que antecedem as lutas?

Pensando em responder esse questionamento reuni histórias interessantes, cômicas, estranhas, assustadoras ou misteriosas contadas em uma roda de conversa de lutadores e a partir desses diálogos resolvi trazê-las em forma do projeto "HISTÓRIAS QUE O RINGUE CONTA". A finalidade é entreter os leitores que assim como eu, são apaixonados pelo esporte e também por ouvir histórias. Aproveite e mande a sua quando puder, terei o cuidado de mudar os nomes originais para preservar a identidade do informante! Divirta-se!

"A história de hoje é sobre o Beto, aluno e lutador que treinava a mais de dois anos na academia do mestre Antônio. Beto já havia vencido uma luta pelas suas qualidades, sempre muito disciplinado, responsável e dedicado, foi convidado para uma nova disputa uns meses a frente. O mestre então não pensou duas vezes e começou a treinar Beto novamente, que como sempre correspondia bem às tarefas a ele direcionadas.

Alguns meses depois, tudo havia transcorrido bem nos treinos até o dia da competição, onde o mestre Antonio notou que seu aluno parecia disperso, avoado, andando de um lado para o outro incansavelmente...

Sabendo que o nervosismo nessas ocasiões é comum, o Tonho, como assim chamavam, deixou seu pupilo a vontade para andar pelo espaço e continuou assistindo às lutas... No momento seguinte, quando a luta de Beto já se aproximava, ele percebeu que o mesmo havia sumido do seu campo de visão! Ansioso, perguntou aos outros atletas se alguém tinha o visto. Para a sua surpresa, um deles revelou que Beto havia se escondido no banheiro, dizendo que não ia mais lutar.

Mestre Antônio, homem humilde e muito certo com seus compromissos nem se dispôs a ir atrás de Beto, mas pediu aos seus companheiros para que o trouxessem nem que fosse "pelos fundos das calças".

Quando Beto chegou, com os olhos esbugalhados e trêmulo igual uma "vara verde" foi logo dizendo ao treinador que alguém havia lhe mostrado seu adversário! Naquela época sem os meios de comunicação atuais e a internet, muitas das vezes só se encontrava com o outro competidor no dia da luta.

Mestre tonho sempre aconselhou seus alunos a manterem-se confiantes e despreocupados quanto a questão de tamanho ou idade, porém diante da insistência de beto, resolveu averiguar se o tal adversário era mesmo tão assustador, já anunciando que não iria deixa-lo desistir sem tentar.

Mestre Antônio, homem humilde e muito certo com seus compromissos nem se dispôs a ir atrás de Beto, mas pediu aos seus companheiros para que o trouxessem nem que fosse "pelos fundos das calças".

Quando Beto chegou, com os olhos esbugalhados e trêmulo igual uma "vara verde" foi logo dizendo ao treinador que alguém havia lhe mostrado seu adversário!

Naquela época sem os meios de comunicação atuais e a internet, muitas das vezes só se encontrava com o outro competidor no dia da luta. Mestre tonho sempre aconselhou seus alunos a manterem-se confiantes e despreocupados quanto a questão de tamanho ou idade, porém diante da insistência de beto, resolveu averiguar se o tal adversário era mesmo tão assustador, já anunciando que não iria deixa-lo desistir sem tentar.

Andaram um pouco e logo a frente encontra-va se o rival. Realmente um adversário de respeito! A descrição era idêntica ao rapaz... um negro alto de 1,85, com os braços gigantes que dariam dois do de Beto, que nessa hora já havia usado todas as suas forças para não sujar as calças.

Mestre Tonho respirou fundo, analisou e pensou ter havido algum engano na comissão organizadora do evento mas como era um homem de palavra se manteve firme com relação à permanência de Beto na competição, sempre acreditando no ditado de lutador “quanto maior o adversário, maior o tombo!” Prometeu que caso houvesse algum risco, jogaria a toalha, desistiria da luta e manteria o seu atleta em segurança, mas que não tentar não era escolha. Beto nesse momento nem respirava, seus olhos lacrimejavam... mas sabendo do gene de seu mestre começou a se preparar para o combate, alongando e aquecendo. Faltavam ainda quatro lutas quando o mestre saiu para comprar uma água e se refrescar, afinal o evento era em um local com pouca ventilação e se tratava de uma das tardes ensolaradas de primavera. Aproximando-se do balcão, sentiu alguém tocar-lhe o ombro e era o tal “adversário guarda-roupas”, conversou por algum tempo com ele procurando Beto em seu campo de visão, com medo de perde-lo outra vez, que em um canto não sabia se continuava aquecendo ou se fazia leitura labial da conversa dos dois.

Terminando o papo, mestre Antônio foi direto para onde seu aluno estava aquecendo, e logo contou sobre as ameaças que havia ouvido: “desistam, vou acabar com a raça de vocês, é melhor nem entrarem no ringue”.

Beto estava cabisbaixo, chateado e triste, ainda estava aquecendo para a grande luta e pensando em como fazer seu mestre desistir quando sentiu uma mão pesada em seu ombro. Se virou assustado e quase virou o vento ao perceber de quem era a mão. Era ele, o adversário-gigante!!!

A.G: O seu mestre te falou, né? \_ disse o adversário com uma voz firme.

Beto: Ele disse, mas eu não quero confusão não! Diz pra ele mestre Tonho, eu não quero confusão não! \_ respondeu Beto, apavorado.

Sem entender nada o adversário dá um passo para trás e argumenta.

A.G: O senhor conversou com ele a respeito do nosso combinado? Está tudo de acordo?

Beto: Combinado? Do que ele está falando mestre? \_ interrompe beto novamente, dirigindo-se ao seu mestre.

A esta altura Antonio já expressava um leve sorriso e explica: Ele quer que a luta seja antecipada, já que ele viu você se aquecer a algum tempo e precisa retornar à sua cidade.

Beto: Eu aqueci... Mas você não, como vai entrar sem aquecimento? Não está certo!! Diz para ele mestre! \_ fala direcionando-se para o adversário.

Neste momento mestre Tonho solta uma risada boa e acompanha a resposta dada a Beto.

A.G: Houve um belo engano da sua parte meu jovem, seu mestre já me contou... Quem vai lutar com você não sou eu, é meu aluno. – diz ele apontando para um garoto um pouco menor que Beto em meio à sua equipe. E o chama para vir de encontro a eles na conversa.

A.G: Esse é o seu adversário, meu rapaz. Quando te vi aquecendo antes do tempo coloquei ele para aquecer também, e sendo assim, podemos antecipar a luta. Tudo bem para você?

Com um sorriso amarelo, recuperando sua coragem, Beto olha para o seu mestre que sacode a cabeça em sinal de afirmação. Logo após eles se afastarem, mestre Antônio olha para beto e desabafa: - Quantas vezes eu já disse a você para se preocupar com o adversário somente dentro do ringue? Passou um perrengue desses à toa! Agora vá logo colocar o seu material e sua luva, que vocês serão os próximos!”

Gostaria de dizer por aqui que nunca haverá uma “moral da história”, nem texto educativo... Simplesmente são “HISTÓRIAS QUE O RINGUE

CONTA”



# MESTRE JOÃO RONALDO DOS SANTOS

Natural da cidade Elói Mendes, Minas Gerais, Mestre João Ronaldo foi um dos pioneiros a trazer para Minas Gerais o Muay Thai, Kickboxing, Full Contact e boxe. Em 1990, trouxe para a cidade de Paraguaçu – MG, no democrata Club; em Elói Mendes no poliesportivo mutução; em Alfenas – MG, na academia MD (Marinho e David); e em Varginha - MG na academia do Moacir (Deti). Mestre João Ronaldo iniciou as artes marciais em 1976, com 10 anos de idade, no judô. Posteriormente, passou a treinar também outras modalidades, como taekwondo, Karatê de contato, Karatê Shotokan, Hapkido, Defesa Pessoal, Boxe, Muay Thai, Kickboxing, Full Contact e Contato Total. Se formou faixa preta em todas: 3º grau de contato total, 4º grau de Kickboxing, 4º grau de Full Contact, 5º grau de Karatê Kidoryukai e 15º Khan Muay Thai. Mestre João Ronaldo, além de ser formado em todas essas modalidades, ainda passa todo seu conhecimento a pessoas carentes sem cobrar.

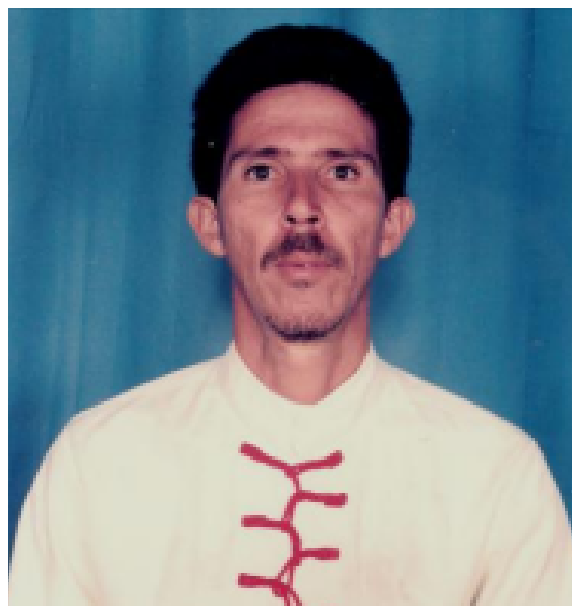
Mestre João Ronaldo há 23 anos vem fazendo um trabalho social por conta própria na cidade de Elói Mendes, Minas Gerais, para tirar das ruas homens, mulheres e crianças, tendo muito sucesso e vitórias. Hoje, com seu projeto, já ganhou, com seus alunos, centenas de medalhas, troféus, cinturões entre outros. Já com vários formados em Minas Gerais e várias partes do Brasil, Mestre João Ronaldo hoje, aos 59 anos de idade, e, 46 anos de dedicação às artes marciais, é presidente da Federação Brasileira de Muay Thai e Artes Marciais, presidente da Liga Mineira de Muay Thai e presidente da Liga Mineira Contato Total. Por tudo isso, agradece primeiramente à Deus, depois agradece também aos Mestres que lhe passaram os conhecimentos das artes marciais. Mestres: Paulo César do Carmo, Moacir Aparecido, Álvaro Aguiar, Ailton Pessoa, Adriano Silva, Edson Carvalho, Marquinho, Ademir Costa, Jeiji Isob e Heitor Pinto. Obrigado a todos, que Deus abençoe vocês. OSU. Sawadee krap.



# O HOMEM COBRA

Argimiro conseguiu um domínio cabal da ciência yoga

O instrutor Argimiro Gonzalez nasceu em Humocaro Alto, um povoado pitoresco do Estado Lara, na Venezuela. Mais tarde se mudou para a cidademãe da Venezuela, El Tocuyo, onde passou toda sua infancia. Desde a mais tenra idade se sentiu atraído pelas artes de lutas (box, luta livre, etc...). Transcurridos alguns anos viajou até a capital Caracas onde estudou inicialmente na Escuela Superior de Kung Fu do Paraíso, a qual é dirigida pelo grande mestre-pai na América do estilo Bai Hok Pai (Box da Grua Branca), o Sifu Chu Huen Tak. Logo passou à Escola de Kung Fu "La Danza del Dragon" e ali foram seus mestres o Sifu Tai-She Che que é o mestre principal da "Danza del Dragon". Durante seus estudos os mestres notaram as grandes condições naturais que tinha aquele aluno e o motivaram para que continuasse cultivando-se tanto no físico quanto no mental.



Argimiro é conhecido na Itália por intermédio de várias revistas de Artes Marciais, como L' uomo Serpente. São muitos os artigos que publicaram as revistas. "Super Banzai" e "Samurai Bushido" da Itália; a revista "El Budoka" da Espanha; a revista "Junior Vikadan" da India; a revista "Combat" da Inglaterra e a revista "Deporte" da Venezuela. Na Venezuela e no resto do mundo, Argimiro Gonzalez é conhecido como O Homem Cobra.

Atualmente Argimiro conseguiu um domínio cabal da ciencia Yoga como também da arte milenar do Kung Fu (Wushu ou Kuoshu). O domínio destas artes lhe permitiu atuar em alguns filmes, em quartéis militares, em Centros Culturais e em diferentes canais da televisão venezuelana. Por tanto, na televisão, apareceu em inúmeros programas famosos, como por ejemplo: "Sabado Sensacional", "A Millon Muchachos", etc...

A pesar disso, Argimiro prefere continuar estudando as artes marciais, alternando com seu trabalho, visto que dirige seu próprio ginásio conhecido como "Sociedad Shaolin Quan" (Los Punhos Armoniosos). É o fundador da internacional "Sociedad Shaolin Quan" (Federación de Kung Fu), assim como também do internacional "Club Bruce Lee El Pequeño Dragon". Se sua inclinação é aprender uma disciplina das Artes Marciais, debe optar por dedicar uma parte de seu tempo diário á prática e estudio progresivo. Para isso deve começar pela parte principal que é a ante-sala ou preparação. Esta preparação está contida na ginástica, que possui uma grande quantidade de ejercicios que lhe ajudarão a manter elásticas e ágeis as articulações e tendeos do corpo; estes ejercicios não são para dar um desenvolvimento exagerado a

seus músculos, que pode coibir a agilidade e a velocidade necessárias para executar uma prática melhor.

Ele e o Sifu Derek Frearson, diretor da "Tai Chi Chuan & Shaolin Kung Fu Association" da Inglaterra, fundaram a "World Unión of Kung Fu Associations" (Union Mundial da Las Asociaciones de Kung Fu). Argimiro, que atualmente se dedica ao ensino na cidade de El Tocuyo, Puerto Cabello, Quibor, San Felipe, não se conformou somente com o desenvolvimento físico e, como todo bom professor de artes marciais, cultivou seu intelecto. Como amostra de sua produção intelectual, podemos citar as seguintes obras: - Bruce Lee El Pequeño Dragon, - Shaolin Kung Fu - El Arte de Bruce Lee - Las Artes Orientales - Nunchaku Song-San Chi Kuan - Kuen Tao Kung Fu (já publicado por esta mesma editora) - Chien Tao Kung Fu - e Wutang Kung Fu (uma obra com mais de 400 páginas).

Ha algo muito esencial, se poderia dizer que indispensable, em toda prática de exercícios: a Respiração que, em peral, todo ser vivo possui, já que se mela seria imposible a vida. O ser humano possui em seu corpo um centro de gravidade que está situado mais ou menos a 4cm debaixo do umbigo. Esta zona recebe o nome de Tan-Tien em Chinês e Saika-Tanden em Japonês. O homem possui dois tipos de respiração: a primeira é a fetal que é a que recebe a través do corado umbilical quando está no ventre da mãe. Este tipo de respiração é abandonado ao nacer, pelo corte do cordão umbilical e esta passa a ser a chamada respiração pulmonar que se executa a través dos pulmões e não do ventre. Obra: "Wutang Kung Fu" Argimiro Gonzalez.

Hoje em dia este jovem atleta está filiado ases mais importantes federações de Kung Fu no mundo, entre elas: a "Kuoshu Federación de la Republica de China; Asociación Mundial de Armas dos E.U.A.; American Kung Fu Wushu Association Brotherhood of Martial Arts Instructores da Alemanha; Taodo Monkey Boeing Academy da Austria; Hsien Chuan Immortal Fist Shaolin Men Internacional de Hong Kong; New Kung Fu Martial Arts da India; Tai Chii Chuan & Shaolin Kung Fu Association da Inglaterra; Associacon Española de Practicantes de Tai Chi Chuan da Espanha; Federação Internacional de Artes Marciais do Brasil; Federación de Artes Marciales da Itália; Asociación Neijia da França. É atualmente correspondente das revistas: "El Budoka", "Super Banzai", "Dojo", "Karate & Kung Fu", "Combat", etc.

Editora Tecnoprint S.A., Brasil 1989

Não devemos criar novos caminhos  
Sem conhecer aonde conduzem os velhos.  
Argimiro González



# FISIOTERAPIA PREVENTIVA

A fisioterapia preventiva tem se tornado cada vez mais presente na vida dos atletas de lutas de contato.

Ela tem o objetivo a prevenção de lesão, preparação da musculatura com exercícios de fortalecimento , alongamento, terapia manual, evitando instabilidade articular e alteração na biomecânica.

Com isso vemos a importância na vida do atleta procurar um profissional da área para começar o tratamento, buscando a diminuição das lesões e uma qualidade de vida.



*Liberação miofascial posterior de coxa.*



*Alongamento passivo de membro inferior*



**Exercícios de fortalecimento**



**Exercícios de fortalecimento**



**Dra Gislene C Silveira, formada na faculdade estágio de Sá, pós graduada pela faculdade Einstein em fisioterapia traumato- ortopédica e esportiva com ênfase em terapia manual.**

Por: Edmárcio Rodrigues

## KYOKUSHIN BUDOKAI ALL ROUND FIGHTING

Matéria produzida por Edmárcio Rodrigues 3º Dan em Kyokushin Budokai All Round Fighting

Muitas pessoas já conhecem a arte do Kyokushin, são várias vertentes e entidades que se dividiram e se criaram em todo o mundo, criado pelo SOSAI Mas Oyama, (Masutatsu Oyama), para mostrar a arte do Karate de forma mais real do que as ensinadas em sua época nos tradicionais sistemas de Karate Do no Japão que era praticado de forma muito superficial quando se tratava de combate real.

Mais não queremos falar sobre Kyokushin, queremos falar sobre Jon Bluming e sua visão futura sobre o Mixed Martial Arts, Kaicho Bluming, foi o europeu mais graduado por Oyama em Kyokushin Karate, ele foi um alto grau em Judô sob Mifune, além disso era graduado em Kenjutsu e Kendo, foi um veterano de guerra, e recebeu o 9º Dan em Kyokushin Karate pelas mãos de Oyama e posteriormente a morte de Sosai Oyama, ele recebeu o 10º Dan de Kenji Kurosaki que também foi um dos visionários da Kyokushin e um dos percussores do Kickboxing Japonês, que travou vários combates contra lutadores de Muay Thai. (Nota: Era Kurosaki que enfrentava lutadores de Muay Thai e não Oyama). Jon Bluming amava Oyama, e Oyama sabia do potencial de Kaicho Jon Bluming, quando ele chegou no Dojo de Oyama, ele conseguiu derrubar e arremessar todos os lutadores de Oyama, ele era realmente muito bom em combate.

Com o tempo, Jon Bluming junto com Kurosaki, pediu a Sosai Oyama para que agregasse as técnicas do Judô ao Kyokushin, pois quando os lutadores de Kyokushin chegavam na curta distância, ficavam vulneráveis a quedas e projeções, e ao caírem ao solo seriam presas fáceis. Nessa época sem saber do que isso repercutiria, Kaicho Jon Bluming estava prevendo o futuro, onde lutadores não poderiam se limitar somente a uma distância de combate e a eficácia e a importância do Grappling estaria em evidência Sosai Oyama não aceitou, Jon Bluming já estava incomodado sobre as centenas de políticas contidas na Kyokushin e seu rumo, e fatos sobre Sosai Oyama, então ele decidiu se afastar da primeira

primeira IKO e fundou um sistema de combate que somava sua experiência de Karate com suas artes marciais, e ele idealizou a IBK - International Kyokushin Budokai, ele queria uma entidade que seguisse o BUDO e não somente a politicagem dentro desta organização e de várias entidades em todo o mundo, então ele deixou o ideograma



Kyokushin que quer dizer aprofundar-se na verdade, ou última verdade, em homenagem a seu instrutor Oyama, e agregou técnicas de Grappling completas, que posteriormente somou ao Sambo e Kickboxing.

Jon Bluming eliminou todos os KATA existentes, ele percebeu que isso de nada valia para sua expressão de combate total e que pessoas deveriam treinar em um formato de autodefesa e combate real, sem ilusões. Ao contrário que muitos pensam, Jon Bluming e o sistema Shin Kakutogi de Kyokushin All Round Fighting, é antecessor a vários sistemas de Karate como Shidokan, Daido Juku, Kudo e outros que pegaram a ideia de Jon Bluming e fizeram cópias. Jon Bluming foi professor de muitos deles, inclusive do criador do Kudo Takashi Azuma na arte do Judo e Grappling,

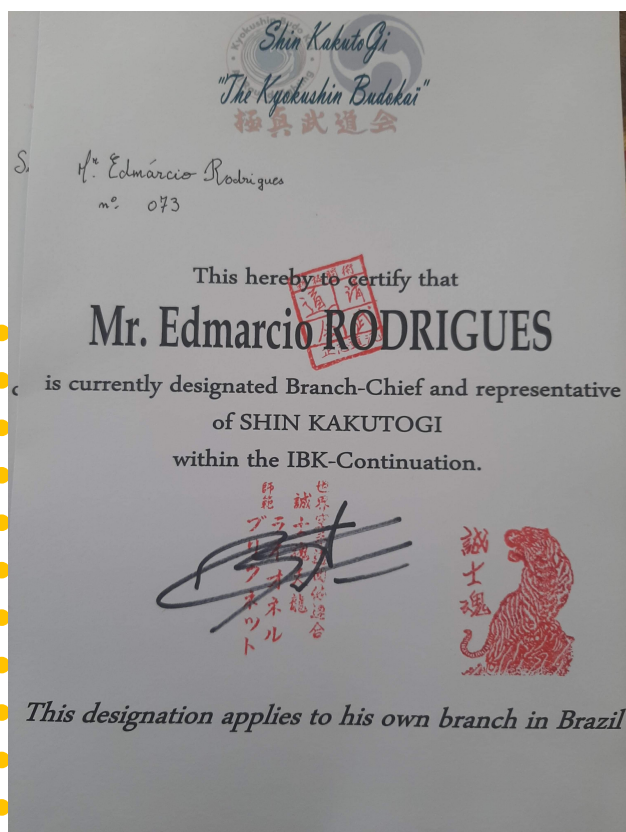
A arte do Kyokushin All round Fighting, foi um dos percussores na visão do que dominou hoje o mundo, que é o Mixed Martial Arts, assim como Beuce Lee foi um visionário em sua época tendo uma visão do futuro.

O que se pratica no All Round Fighting? Temos a principal prática que é o Kumite, só se aprende lutar de forma realista praticando as várias formas de Kumite, e isso em todas as distâncias de combate em pé e solo. Temos a prática do Kihon forte, as técnicas de Nague Waza, Ne Waza, Kansetsu Waza, Shime Waza, e as variadas formas de treino e pratica. Uma das peculiaridades, é que Jon Bluming, com o tempo passou a achar ridículo somente se restringir a socar o tórax do oponente, apesar de ser uma prática comum não se limita a socar somente o tórax, inclusive, isso é ótimo até certa idade, depois passa a perder o sentido suportar socos no tórax, se você pode derrubar um adversário com um soco do queixo. A visão e método da Budokai se espalhou por vários continentes, treinando lutadores e formando centenas de faixas pretas que seguem a visão honesta e real do BUDO de Kaicho Jon Bluming que faleceu em 17 de dezembro de 2018 com 85 anos, deixando um exército de seguidores e um legado!

#### IBK BRASIL - Kyokushin Budokai All Round Fighting

Eu sou Edmárcio Rodrigues, um apaixonado pelas artes marciais, praticante, estudioso e ex-lutador de diversos método de combate, meu primeiro contato com a arte do Kyokushin se deu em 2010. Minha busca pelas artes marciais me levou a diversas viagens pela Europa e Estados Unidos onde estudei o método de combate de Bruce Lee, Jeet Kune Do, artes Filipinas, Savate Boxe Francês e Shooto - sistema de MMA Japonês. Conheci muita gente relacionada as artes marciais, algo que eu não encontrei muito no Brasil, sempre admirei as artes Japonesas, apesar delas virem das artes Chinesas, para mim eram mais simples e diretas. Nesse meio conheci pessoas do Shooto que praticavam Kyokushin que eram muito duros e isso me despertou curiosidades.

Voltando ao Brasil procurei algumas entidades locais sobre o trabalho com a Kyokushin, mais a visão mercantilista, pequena e limitada, me afastou dessa área, pois infelizmente a visão de muitas pessoas no Brasil se tratando de artes marciais não soma e muitos quando sabem de sua experiência duvidam ou invejam, devido a muita coisa errada visto no Brasil relacionada as artes marciais, diferente da visão do Europeu e Americano.



Resolvi então esperar uma oportunidade que pudessem ver meu potencial e experiência dentro das artes marciais, isso também foi bom, porque eu não tenho visão em Kata ou formas pré-organizadas, e sim somente o foco em combate e estratégias de auto defesa.

Cheguei a participar de campeonatos de Karate de contato organizado pela Shidokan Brasil, e também cheguei a ser convidado a fazer parte da mesma, mais ainda não era o que eu queria dentro da vertente do Karate de contato, então minhas buscas e viagens me levaram a descobrir a IBK - International Kyokushin Budokai criada por Jon Bluming, e a fazer parte da mesma, sendo reconhecido por meu conhecimento e experiência em artes marciais e MMA.

Fui outorgado pelo Hombu Dojo na França, dirigido pelo Hanshi Lionel Bricnet, 8º Dan que foi aluno direto de Jon Bluming a dirigir um dojo pela IBK Brasil, onde sou 3º Dan. Tenho um seletivo grupo que segue essa vertente, não temos políticas, ou valores absurdos, não há um chefe ou dono, e sim chefes de Dojo, cujo propósito é espalhar a arte de forma como queria Jon Bluming e como meus superiores me pediram, seguindo o BUDO sem os alto padrões mercantilistas.

Atualmente tenho um faixa preta e outras faixas coloridas. Qualquer pessoa com boa experiência nas artes marciais podem nos procurar, todos serão bem vindos!

Osu!

*Matéria produzida por Edmárcio Rodrigues 3º Dan em Kyokushin Budokai All Round Fighting  
Hombu Dojo Europa - Shin Kakutogi - França*





## Entrevista de JON BLUMING de Kyokushin Budo Kai

**Kaicho Jon Bluming - Fundador da Kyokushin Budo Kai**

**Uma entrevista em profundidade**

**Um guerreiro clássico**

**de Jose Fraguas**

Jon Bluming é um homem clássico e uma lenda. Longe de puxar qualquer soco para dentro ou para fora da esteira, esse homem não apenas revirou os ombros com os melhores mestres de karatê e judô da história do budo, mas também os conhecia como indivíduos quando estavam no auge. Pioneiro em muitos aspectos, o Bluming Sensei tornou-se uma raça rara de indivíduos que procuram manter o verdadeiro espírito do budo através da luta e etiqueta adequada. "Um verdadeiro homem budo sabe como se comportar e exhibe todas as verdadeiras qualidades de um guerreiro", diz ele. "Mas como guerreiro, ele sabe lutar e enfrentar a morte sem medo. Palavras bonitas devem ser ditas na hora certa, mas a espada deve ser sacada quando necessário.



Um professor pragmático e realista, Jon Bluming teve a oportunidade de ser um discípulo e compartilhar experiências da vida com o grande estudioso Donn F. Draeger, o homem que realmente trouxe o budô para o mundo ocidental. Hoje, esse guerreiro exemplifica todo o poder e determinação dos antigos samurais ... qualidades perdidas nas últimas décadas, versões diluídas das artes marciais. Ele fala do jeito que treinou e treina do jeito que vive. Muito poucos venceram com sangue e suor.

**P: Há quanto tempo você pratica artes marciais?**

**R: Comecei a treinar durante uma pausa na Guerra da Coréia. O motivo foi que tive que esperar mais de seis semanas antes de embarcar no navio que me levaria para casa. O nome do instrutor era Yong Dong Po. Ele teve uma pequena escola com outro homem chamado Park. Depois de toda a ação na guerra, essas sessões de treinamento foram muito relaxadas. Eu nunca ouvi falar daquele homem ou o vi novamente depois que saí. Isso foi em agosto de 1951, o que significa que estou envolvido em artes marciais há mais de 50 anos. Eu tive que parar de treinar por um período muito curto, mas reiniciei em 1953, após minha segunda turnê de serviço e minha terceira vez no M.A.S.H. unidade. Eu tive uma lesão grave no joelho. Quando eu estava na Holanda, vi um pôster de um clube de judô. Foi chamado de "Tung Jen" e estava em Amsterdã. Quando o vi, pensei nos meus dias com Yong Dong Po e Park e me tornei membro imediatamente. Quando voltei ao Japão, em fevereiro de 1959, entrei no Kodokan, onde conheci Peter Urban. Ele era do dojo de Yamaguchi Gogen e tinha grandes articulações. Então eu comecei o karatê primeiro com shotokan, mas achei fraco. Mais tarde, fui apresentado ao dojo de Mas Oyama. Então Donn F. Draeger me perguntou se eu queria saber mais sobre os antecedentes do budo. Nós dois fomos ao famoso sensei da polícia em jodo e kusarigama, Shimizu Sensei. Esse foi o lugar onde eu também conheci seu shihandai, Ichitaro Kuroda Sensei, e comecei o iai jitsu e o kendo sob sua orientação.**

**P: Sensei, você treinou com Mas Oyama e Kyuzo Mifune, ambos lendários. O que você pode nos dizer sobre eles?**

**R: Eu fui o primeiro aluno estrangeiro de Oyama Sensei e fiquei com ele - pela primeira vez - por quase três anos no antigo dojo atrás da Universidade Rikyu. Em 1966, treinei com ele novamente por seis meses. Naquela época, eu era o terceiro homem no kyokushinkai depois do meu Sensei, Kenji Kurosaki, que realmente me mostrou naqueles anos como lutar de verdade. Mas Oyama era como um pai para mim. Ele nunca me deixou pagar por nada e sempre me ajudou quando eu estava com pouco dinheiro. Ele era um professor fantástico e realmente podia elevar meu espírito quando me sentia muito triste. Ele também podia colocar o temor de Deus em seus alunos quando eles não treinavam da maneira que ele queria que eles treinassem. Foram os melhores anos da minha vida. Não havia política ou algo assim.**

**Eu estava simplesmente treinando e me senti como um Deus. Desde o início, ele me disse que me colocaria em um curso para me tornar o presidente e líder europeu do estilo kyokushinkai europeu. Por todos esses anos, tive um treinamento muito especial e o melhor apoio que um aluno poderia esperar. Eu realmente admirava Mas Oyama. Foi muito triste que ele tenha mudado muito nos últimos anos. Fiquei realmente chocado quando ele morreu. Eu me senti como um membro da família ou amigo muito próximo falecido. Eu fiz o meu melhor para pagá-lo, organizando seu sistema na Europa. Naquela época, a maioria dos budoka não sabia o que era karatê e nenhum estava em um dojo real na Europa. Isso foi na década de 1960. Eu adorava dar uma volta e mostrar a eles o estilo kyokushinkai, e para aqueles que não acreditavam no estilo e me desafiavam, eu tinha que bater neles! O mais engraçado é que a maioria deles geralmente se tornou um aluno dedicado ao nosso estilo.**

**Foi uma história estranha com Mifune Sensei. Era quase como uma predestinação de vida. Quando fui ferido pela primeira vez durante a Guerra da Coréia - em 13 de fevereiro - estávamos completamente cercados pelos chineses. Eu fui a Tóquio com dois tiros na minha perna direita. Durante uma excursão a Tóquio, visitamos o antigo Kodokan. O velho era muito pequeno e frágil, mas eu o observei jogar um homem maior como bonecas velhas de pano. Pensei: "Cara, eu gostaria que tivéssemos algo assim na Holanda, porque é isso que eu quero aprender". Em 1958, fui ao Canadá ganhar algum dinheiro para realizar meu sonho de voltar ao Japão. Em fevereiro de 1959, cheguei ao Kodokan e o banquete começou.**

**Em novembro de 1959, o Presidente do Kodokan me chamou em seu escritório enquanto Draeger traduzia. Ele me disse que eu havia sido escolhido para participar do kenshusei, uma classe na qual os 25 melhores judocas do Japão se reuniam em uma aula especial. Fiquei muito honrado, e quem foi o diretor? Mifune Sensei! Eu tive um grande momento.**

**P: Conte-nos algumas histórias interessantes de seus primeiros dias no treinamento de judô e karatê.**

**R: Seriam necessários cinco grandes volumes para recordar todas as grandes histórias e anedotas que tenho daqueles anos maravilhosos. Existem muitas histórias engraçadas e sérias para escrever. No entanto, há um que está sempre pairando na minha mente. Quando Mifune Sensei completou 75 anos, fui convidado para a casa dele com vários outros. Quando entrei no seu belo jardim, eu o vi parado ao lado de uma árvore em seu quimono. Ele estava segurando uma pequena ferramenta que estava usando para podar a árvore. Meu amigo e irmão de longa data, Bill Backhus, sussurrou em meu ouvido: "Cara, se estou ficando velho e fraco, espero que você atire em mim!"**

**Mifune Sensei morreu alguns anos depois.**

Muitos anos depois, quando eu era o décimo dan do Japão, me vi trabalhando no meu jardim japonês e aparando minha árvore! Comecei a rir alto e minha esposa disse: "Qual é o seu problema?" Eu contei a ela sobre a história no jardim há muitos anos. Amigos, todos estamos chegando lá, depende apenas de como e quando. Mas, como eu disse antes, há muitas histórias daqueles grandes dias.

**P: Como os ocidentais reagiram ao treinamento tradicional japonês?**

**R:** Antigamente, eles lidavam muito bem com isso. Mas agora, eles lidam com isso muito menos porque muitos budoka, ou os chamados budoka, só estão interessados em ganhar dinheiro. Considerando que o Japão nunca ganhou nada de importante nos últimos 40 anos no karatê também não ajuda muito. No judô, eles também tiveram anos ruins e isso tira muito do "jeito japonês". Quando perguntei ao meu antigo professor Daigo Sensei por que os japoneses se saíram tão mal, ele disse: "Eles não estão mais com fome, e a maneira tradicional está desaparecendo lentamente. Além disso, estamos ensinando demais os modos antigos, enquanto o modo ocidental é mais moderno, e eles têm mentes fortes e vontade de vencer. Eles não têm mais medo dos japoneses. Eu pude ver isso claramente, especialmente quando Geesink e Ruska - meus alunos - conquistaram tantos títulos contra os lutadores japoneses.

**P: Você era natural no karatê? Os movimentos foram fáceis para você?**

**R:** Sim, muito, e devo dizer que foi uma sensação maravilhosa que eu me dei tão bem com judô e depois com karatê. Em menos de um ano, fui o primeiro dan no judô e capitão da equipe Tung Jen. Em 1956, ganhei o título de judô europeu em Amsterdã. Quando comecei o karatê em março de 1959, eu era um terceiro dan no judô. Andei por aí no dojo de Oyama Sensei por anos com uma faixa branca. Fui promovido a quarto dan em 1963 e sexto dan em 15 de janeiro de 1965. Houve alguns Budoka que se queixaram de eu ser um sexto dan. Mas Oyama escreveu em uma revista de artes marciais dos Estados Unidos que pagaria US \$ 100.000 a quem pudesse me derrotar em um ko-shiai. Além disso, ele disse que tiraria meu ranking se eu perdesse a luta, ele entraria na política e deixaria de ensinar karatê. Eu pensei que ele estava brincando, mas ele não estava. Honestamente, eu não estava muito feliz com esse desafio porque estava muito ocupado com minhas escolas e negócios na Europa na época. Havia apenas um que apareceu no meu dojo, e esse foi Kwan Mo Gun, um quinto dan e o campeão coreano. Eu ainda tenho muitos cumprimentos por aquela budoka que queria lutar comigo. Ele foi terrivelmente espancado por meu aluno, Jan Kallenbach, um terceiro dan, e depois por Kurosaki, que treinava há um ano no meu dojo e, finalmente, por mim. Alguns provavelmente estão se perguntando por que eu não o aceitei primeiro. Bem, meus alunos me imploraram para deixá-los ir primeiro, caso contrário não restaria nada para eles lutarem! Jan depois se tornou um campeão europeu de pesos pesados. Eu realmente admirava Kwan e seu espírito, porque toda vez que ele era nocauteado, ele acordava, ficava de pé e dizia em voz alta: "E agora Bluming!" Você tem que respeitar isso.

**P: Como sua percepção pessoal das artes mudou ao longo dos anos?**

**R:** Muito. Eu nunca concordei com o chamado sistema antigo em que você não tem permissão para tocar ou acertar seu oponente. Essa é a razão pela qual me demiti como treinador em 1971. Era como disparar um rifle, mas você não tinha permissão para acertar o alvo. Eu simplesmente não aguentava mais. Todos aqueles rostos presunçosos depois que venceram porque seu oponente foi desclassificado por acertá-lo na cara ou por aquelas decisões dos juizes, a maioria dos quais nunca brigaram, podiam fazer você chorar.

A maneira como andavam em seus elegantes blazers com o grande kanji japonês. Foi ridículo! Se minha avó aparecesse com um guarda-chuva nas mãos, ela teria batido nelas! contei a Oyama sobre a minha ideia, que pensei que iria se unir no futuro, e que foi um evento geral de karatê com arremessos e luta no chão. Todos juntos. Os lutadores procurariam o nocaute com socos, chutes e finalizações, como braceletes, bloqueios de perna ou estrangulamentos. Seria 1/3 de kickboxing e karatê, 1/3 de arremessos e 1/3 de ne-waza (técnicas de luta) após um arremesso. Bem, eu estava certo, porque é isso que temos hoje com artes marciais mistas. Na época, pensei em colocar esse novo sistema no honbu por seis meses. Mais tarde, um dos meus alunos, Ashihara, criou seu estilo e chamou Karatê de Ashihara, que significa "O novo caminho". Foi ridículo! Era o meu estilo, e eu o chamei Kyokushin Budokai. No meu budokai, eles praticam karatê de contato completo com chutes baixos, o que é principalmente luta livre profissional ou karatê geral.

**P:** Para impressionar os ocidentais que foram atraídos pelas artes marciais, você acha que algumas personalidades japonesas exageraram muito suas capacidades e fatos históricos com histórias inacreditáveis?

**R:** Definitivamente sim! E o pior lugar é a Ásia. Mas há muitos que realmente são o que dizem. Permita-me contar um exemplo engraçado disso. Minha esposa trabalha no escritório de viagens holandês-chinês. Um dia, enquanto esperava por ela, peguei uma revista chinesa sobre esportes. Eu vi um wushu chinês e havia um artigo em memória de um professor de wushu chinês de 100 anos de idade que faleceu. Ele era muito famoso em seu distrito porque havia derrotado um tigre com as próprias mãos muitos anos antes. Eu adoraria conversar com o homem e tirar algumas lições dele, mas tenho medo de não ter conseguido manter a cara séria! Em outra revista, algum tempo depois, encontrei a mesma história. Desta vez era um urso preto. Bem, depende de vocês acreditarem ou não. Algumas pessoas do wushu disseram que acreditavam nisso, e esse é o tipo de coisa que os garimpeiros amam tanto porque pagam muito dinheiro por essa porcaria. Lembro que Draeger Sensei me levou ao dojo de Ueshiba para aulas de Aikido. Eu olhei com espanto. Os movimentos foram muito agradáveis, mas na rua ninguém vai correr ao seu redor e pular por cima de si mesmo quando levado pelo pulso! Perguntei ao sensei se eu poderia lutar contra um de seus alunos ou seu filho, mas ele me disse que não brigavam. Perguntei se era assim que eles faziam seus campeonatos, mas eles disseram que não. Então eu disse a eles que eu poderia ter aulas de dança na Holanda. Para ser honesto, na moda moderna do aikijitsu, existem algumas técnicas de combate de rua muito boas e reais que são úteis. Eu até estudei alguns, então isso mudou para melhor. Este é simplesmente um exemplo para mostrar como essas histórias estúpidas vêm ao mundo. Quando eu treinava com

Oyama Sensei por várias semanas, ele convidou Bill e eu para o escritório no andar de cima.

Enquanto estava lá, ele nos mostrou um filme dele lutando com um touro na prefeitura de Tatyama em 1952.

Para começar, não era um touro, mas um boi. Essa é uma grande diferença, meu amigo! O boi estava visivelmente assustado porque os bois são mantidos como animais de estimação no campo, e eles os deixam lutar sob regras estritas, como o sumô. Assim que eles juntam suas cabeças para se empurrarem sobre um determinado ponto do ringue e há um pouco de sangue, eles param a luta e cuidam de seus animais de estimação. Acertar um que está muito acostumado a ser acariciado emocionalmente é - na minha opinião - muito errado. Eu amo animais.

Oyama Sensei nunca matou o boi; eles fizeram isso no matadouro. Mas ele machucou seriamente o animal. O boi não queria lutar e nunca tentou fazer nada. Isso é triste. Eu disse ao Sensei Draeger para não mostrar isso aos ocidentais porque eles não gostariam.

Ele olhou para mim e disse que ele [Oyama] não estava completamente louco, e nós jantamos bem depois disso. Oyama explicou que isso ocorreu no início do karatê kyokushin, e ele precisava do golpe publicitário. Ele acrescentou que nunca faria algo assim novamente. Recentemente, li várias vezes que Oyama matou muitos touros em seu tempo. O prêmio foi durante uma reunião entre Inglaterra, França e Japão, quando um comentarista disse a um estádio lotado que Oyama havia matado 28 touros em sua vida. Quão ignorante e estúpido isso pode ser! Mas foi assim que tudo começou. Leia sua chamada história em quadrinhos de anos atrás, que um de seus alunos escreveu, e você encontrará uma história na qual o aluno disse que a "Besta de Amsterdã (eu)" e Oyama Sensei entrariam em um bar onde yakuza estava por perto, escolher uma briga e limpar o local. Bem, tive muitos jantares com Oyama Sensei, mas nunca fui a um bar com ele e certamente não tomei uma bebida naqueles dias. Segundo, antigamente, se você simplesmente desse um tapa em um cidadão japonês sem causa - ou mesmo com uma causa -, você era tão rápido no caminho de casa que não acreditava. Além disso, um bar yakuza! Demais! Enfrentar a yakuza japonesa fanática é uma ótima história! Talvez um cara, mas o resto atire em você ou leve uma espada para você e o corte em dois. Não sei por que eles escrevem essas histórias estúpidas. Até o Matsui Sensei perguntou como estava lutando junto com Oyama nos bares! Você pensaria que ele tinha mais cérebro. Como se vê, os japoneses querem acreditar nessas histórias. Quando contei o que realmente aconteceu, ele ficou chateado e disse que todos nós devemos manter as lendas vivas. Sinto muito. Eu trabalhei muito e quebrei muitas partes do corpo para deixá-las me fazer rir por causa de histórias estúpidas. Além disso, acho que a verdade é mais surpreendente do que qualquer mentira estúpida.

**P:** Com todas as mudanças técnicas dos últimos 30 anos, você acha que ainda existem estilos puros de karatê, como kyokushinkai, shotokan, shito-ryu, etc.

**R:** Não sei o que você quer dizer com "puro". Na minha opinião, todo estilo em seus movimentos básicos é puro do ponto de vista deles. Eu sei que poucos budoka ou aqueles que você pensa que são budoka podem levar a verdade. E a verdade é que a maioria dos chamados estilos antigos e chamados famosos acabou porque se desfez. Eles acabaram em muitos grupos diferentes, apesar de muitos deles pensarem que eram "durões". O que eles esquecem de mencionar, especialmente no Japão, é que nunca venceram uma boa luta na parte ocidental do mundo, e todos sabemos agora que o famoso Campeonato Mundial de Kyokushinkai-kan foi fraudado por todo o caminho. Você só precisa perguntar a Nakamura, que deixou o honbu de Nova York, por causa de todas as coisas terríveis que aconteceram a portas fechadas. Eu sabia sobre esse péssimo comportamento e disse ao Oyama Sensei para não continuar com isso, porque um dia todo mundo iria descobrir. De qualquer forma, acho que o estilo mais puro de volta é em Okinawa e na China porque eles receberam luz verde para voltar à verdadeira pista de wushu novamente.

Num futuro próximo, ouviremos sobre a China. Shito-ryu é a escola do meu velho amigo e bilionário Jotsky Matsuura, um décimo dan de sua própria organização. Eu estava prestes a me juntar a ele como vice-presidente, mas Kenji Kurosaki, 10º dan de Budokai, era contra, então eu não. Jotsky me mostrou um kata em seu escritório, e os movimentos movimentos muito bons. Quanto ao resto, realmente não sei muito sobre a pureza dos estilos.

**P:** Comparado ao tempo em que você começou a treinar, o que falta hoje em treinamento em artes marciais?

**R:** muito simples. Budoka real e dedicado que - como um modo de vida ou como exercício - faz budo e tem respeito por seus professores e idosos no dojo. Hoje em dia, parece que tudo é uma corrida para o ranking mais alto e uma corrida no vagão do dinheiro. É triste, mas não existem muitos budoka reais que praticam e ensinam as artes marciais como um modo de vida. Mais uma vez, o indivíduo comum não sabe a diferença, portanto, esses indivíduos podem se safar. Veja alguns sites; eles são um bando de peidos velhos que pechinham e lutam do lado em vez de passar o tempo no dojo. Se eles soubessem do que estavam falando, não fedia tanto, mas a maioria não. Mesmo quando eu provei a eles, o que fiz há algum tempo, e reconheço que isso foi estúpido da minha parte porque você pode trazer um macaco para os amendoins, mas não pode fazê-lo comê-los, eles tinham todo tipo de coisa engraçada a dizer. Claro, eles nunca poderiam fazer nada. Quando você olha nos olhos dos homens, descobre que eles não fizeram um único dia de treinamento nos últimos 20 anos ou mais! Eu me pergunto como eles ganham dinheiro; certamente não é com o budo. Agora, enquanto esse tipo de pessoa estiver na Internet e continuar aparecendo nas linhas mais ridículas, continuarei pensando que os velhos tempos eram melhores. Certamente, no que diz respeito ao respeito.

**P:** Qual a sua opinião sobre kickboxing e outros eventos de luta modernos, como o UFC?

**R:** Em 1989, Chris Dolman e eu fomos a Tóquio para participar da primeira luta livre realizada em Tóquio e Osaka. Essa foi a UWF. Logo depois disso, os patrocinadores começaram a criar muitas diferenças entre eles. Estou falando dos organizadores japoneses, é claro. Agora, não esqueça que havia e ainda há muito dinheiro envolvido no Japão nesses tipos de eventos. Akira Maeda fundou a Rings Japan. Finalmente morreu, e eu pensei que era uma boa organização. Luta livre ou "karatê geral", como gosto de chamar, é uma boa maneira de mostrar sua capacidade total de luta no ringue e ganhar algum dinheiro ao lado. É completamente diferente do karatê básico e, para ser honesto, o tradicional budoka, aqueles que praticam karatê ou judô tradicional, não têm nenhuma chance contra um desses caras do MMA ou da NHB. Não se esqueça que não existem tantos bons lutadores "completos" no mundo. É preciso um homem de verdade que possa sofrer dores e não tenha medo de fazer um treino duro todos os dias, punindo seu corpo e sofrendo muitas dores e lesões físicas. O karatê de contato total é o primeiro passo para um lutador completo, mas há mais aspectos envolvidos. Um dos meus alunos começou com o karatê tradicional e depois entrou em contato total, seguindo o programa que desenvolvi em Budokai. Ele venceu o campeonato Daido Juku e Pancrase três vezes. Mais tarde, ele ganhou Pride e K-1. No K-1, ele venceu o tricampeão mundial Ernesto Hoost. Infelizmente, os juízes declararam empate porque sabiam que Hoost era um grande empate para o povo do Japão e tinha que estar na final. Deixe-me te contar algo. Quando você é derrubado em várias rodadas e tem um corte na cabeça de quase cinco polegadas, isso não é um empate. Ernesto Hoost também é aluno do meu aluno Johan Vos, sexto dan, e Jan Plas, oitavo dan do Budokai.

Um homem deve fazer o que ele realmente quer fazer. Se você não estiver disposto a fazê-lo, independentemente do que seja, não faça porque nunca será feliz e isso nunca lhe trará as recompensas adequadas. Mas se você quer ser um lutador de verdade e provar seu talento no kickboxing ou no MMA, estará envolvido em muito trabalho e um jogo muito difícil. Mas nunca se esqueça ... alguns budoka - reais - amam assim, então acho bom que eles tenham a chance de provar a si mesmos, mesmo que algumas pessoas que nunca treinaram de verdade nas artes marciais ganhem dinheiro de verdade.

Outra coisa engraçada que está acontecendo hoje em dia é que você ouve ou lê que há um seminário no estilo de luta Pancrase ou no sistema de combate do Pride, etc.

Não se deixe enganar por essas pessoas - mesmo que sejam bons lutadores - porque não há estilo Pancrase ou estilo Orgulho. Isso é tudo "BS". Os homens, que estão simplesmente interessados no dinheiro, realizam esses seminários. Em muitos países europeus, você pode ficar extremamente desapontado, porque muitos desses chamados "combatentes extremos" não sabem o que diabos estão fazendo, especialmente na área de base. Eles são terríveis. Mas pelo menos eles estão lá fora, lutando em vez de estar no site deles, fingindo ser durões.

**P: Você acha que eventos como o UFC e outros eventos da NHB representam a verdadeira essência da luta?**

**R: De certa forma, eles vêm porque você vê os verdadeiros campeões após muitos anos de treinamento intenso. Não é como se eles estivessem mostrando um kata, sabendo que na rua qualquer lutador de rua ou boxeador daria um chute no traseiro. Depende apenas do que você deseja obter do budo. Se fazer seu kata três vezes por semana em seu dojo é satisfatório, isso serve à sua idéia de budo. Não há absolutamente nada de errado com isso. Certamente não, se você é feliz. Mas se um indivíduo começa a se gabar de como é bom e perigoso e realmente não luta, então ele não é apenas um idiota, mas também um indivíduo muito imaturo. Todos falam e nada por trás disso para apoiá-lo. É o que você vê em muitas pessoas hoje em dia. Sinceramente, acho que o verdadeiro combate profissional prova que Muhammad Ali e muitos outros grandes campeões do boxe provaram no passado ... eles podiam lutar. Período.**

**P: Você acha que o karatê no Ocidente alcançou o karatê japonês?**

**R: Definitivamente. Antigamente, esperávamos conhecer mestres japoneses de judô e karatê porque queríamos aprender com eles. Hoje, no entanto, o mundo ocidental tem lutadores e professores muito melhores do que aqueles que vivem no Oriente. Isso não é apenas conversa. Por muitos anos, os japoneses vêm à Europa e aos Estados Unidos para aprender a lutar nos eventos de MMA e NHB. Você não encontra muitos mestres japoneses ensinando na Europa porque não precisamos mais deles. De uma maneira boa, mas para a budoka como eu, que conhecia os velhos tempos, sinto-me triste e com saudades do meu segundo país (Japão) e do meu velho sensei. Eles estão quase todos mortos agora, mas eu os mantenho em boa memória e tenho fotos deles por todo o lado. Sei que o tempo muda muitas coisas e às vezes não é o melhor. Quando meus amigos japoneses perderam o título mundial de judô em 1970 em Paris, fiquei muito triste, mesmo que tenha sido meu compatriota Anton Geesink que venceu. Aquele dia foi o começo de uma era. A hegemonia japonesa foi finalmente quebrada e hoje em dia qualquer um pode ganhar em torneios mundiais de karatê ou judô olímpico. Antigamente, se dez japoneses participavam de um campeonato, todos eles venciam. No karatê, é uma coisa diferente desde o início. Os estilistas de Shotokan nunca conquistaram um título no karatê de contato real. Nem o wado-ryu. Desde o início de 1970, o kyokushinkai tem sido o estilo principal, e alguns dos lutadores japoneses eram muito bons até que Willy Williams apareceu e os destruiu. Eles não podiam parar o progresso, e o gaijin venceu, abrindo novas portas para todos entrarem.**

**P: Você acha que existem diferenças fundamentais na abordagem técnica e nas capacidades físicas do karate-ka japonês em comparação ao karate-ka ocidental?**

**R: sim. Fisicamente, uma pessoa japonesa é muito mais flexível do que a média européia ou americana. De certa forma, isso deve ser uma vantagem. Na realidade, não é, e a capacidade mental geral dos europeus e americanos é muito mais forte do que o japonês médio. Esse é um problema grave, mas acredito que o japonês médio pratica muito mais do que o ocidental.**

**P: O karatê e o judô são hoje em dia frequentemente referidos como esportes. Você concorda com esta definição?**

**R: É claro que são esportes, e é uma pena que os concorrentes não possam ganhar mais dinheiro ou ganhar a vida competindo. Este é especialmente o caso daqueles que são realmente dedicados e dedicam todo o tempo de suas vidas. Se olho para jogadores de futebol, vejo milionários por todo o lado. Muitos deles mal conseguem escrever seus nomes. Se não tivessem a sorte de poder fazer o que fazem no campo, nem conseguiriam um emprego na limpeza de banheiros no Marrocos. Então, se um bom karateca treina duro e chega a algum lugar conquistando muitos títulos, acho que ele merece muito mais do que ser considerado amador. O mesmo vale para judocas e todos os lutadores de MMA. Novamente a resposta é sim. São esportes de alto nível, mas o dinheiro não existe.**

**P: Você acha que ainda tem mais a estudar em artes?**

**A: Sim eu faço. A primeira coisa que um homem precisa fazer é tentar entender o que se passa em sua mente. Esse conceito se aplica especialmente àqueles que nunca fizeram nada de bom para as artes marciais, principalmente porque nunca treinaram muito e se colocaram à prova. É triste quantas pessoas que nunca foram devidamente treinadas estão executando um dojo e enganando os alunos. Às vezes, as pessoas me escrevem cartas e me convidam para visitá-las e dar um seminário. Sou o chamado profissional, mas vou para lá de qualquer maneira, mesmo que tenham dinheiro para pagar minha viagem. Por quê? Porque adoro ver pessoas com paixão e dedicação. Se você lhes der uma chance e eles treinarem duro, eles serão excelentes budoka. Meu corpo hoje não quer fazer as coisas que costumava fazer. Uma vez aquecido, no entanto, ainda posso chutar bunda séria. Acredite em mim. Mas é principalmente a mente, que está trabalhando em alta velocidade o tempo todo. Com o tempo que me resta, vou usá-lo para mostrar a outros budoka o que é o verdadeiro budo. E espero que isso os ajude muito tempo depois que eu me for.**

**P: Você acha que ajuda as técnicas de karate de mãos vazias a treinar com armas?**

**R: Na verdade não, especialmente se sua intenção é o lado de luta de mãos vazias dessa disciplina. Além disso, você simplesmente não pode andar pelas ruas com armas. No entanto, o treinamento com armas pode lhe dar uma vantagem se você tiver que se defender de alguém usando uma arma. Para isso, é útil. Para uma sessão de sparring ou uma luta de karatê com contato total, de jeito nenhum. Fiz isso apenas para entender melhor o bushido japonês, a disciplina e o sentimento daqueles velhos tempos em que a espada podia matá-lo ou torná-lo um herói. Encontrar aqueles velhos professores maravilhosos e sentir seu espírito era uma maneira tremenda de viver o budô e entender como tudo isso acontecia. Eu não sentiria falta do mundo, mas isso não ajudará no judô, no karatê ou em qualquer esporte de luta quando você tiver que enfrentar um oponente de mãos vazias.**

**P: Qual a sua opinião sobre o treinamento makiwara?**

**R: A primeira vez que vi as articulações de Peter Urban, Kurosaki Sensei e Mas Oyama, pensei que fosse a marca registrada de um verdadeiro karateka. De certa forma, ainda é, mas por outro lado, conheço muitas chamadas "budoka" que - apesar de tremendas articulações - perderiam para minha avó. Ela poderia chutar seus traseiros com um guarda-chuva. Então, [grandes articulações] realmente não significa que o homem seja um bom lutador. É simplesmente aparência. Eu fiz muito makiwara e posso lhe dizer que isso faz de você um homem se você fizer da maneira correta.**



# 極真武道会

A primeira vez que usei o makiwara, tive uma mão inchada com uma enorme bolha em cima. Quando mostrei a Mas Oyama no dia seguinte, ele disse: "Bom. Agora vá acertar o makiwara 200 vezes mais." A primeira vez deixa você doente, porque você pode sentir as bolhas explodirem. O impacto cria um som agudo horrível, quase como se alguém estivesse colocando uma faca na minha traseira. Duas semanas depois, eu estava quebrando tijolos com a mesma mão e esse foi o fim. Eu tinha mãos de karatê. Para a prática "normal" de karatê, certamente não é necessário. Se você é um professor de karatê que deve mostrar o que você prega, é uma obrigação. Eu posso bater na parede com todo o meu poder e não sinto nada. Quando estou em perigo real, sei que tenho uma arma em que posso confiar. Quando eu bato e conecto, disso eu tenho certeza.

**P:** Digamos que um praticante também seja um instrutor. Qual deve ser a diferença entre o treinamento pessoal e o horário de ensino?

**R:** Depende muito da idade dele. Quando jovem, ele deve fazer o que eu fiz e ter uma aula especial para campeões e lutadores. Treine com eles e você permanecerá enquanto leciona. Seja um verdadeiro karatê sensei. Quando você é mais velho, é melhor não fazer o que eu faço, que está lutando no chão com alguns caras durões. Não se esqueça de que os ferimentos que você sofre quando é jovem ficam com você e os que você tem 70 anos não desaparecem tão facilmente quanto quando você era criança. Confie em mim. Os ferimentos antigos desempenharão um papel importante em sua vida diária após os 55 ou 60 anos de idade. A artrite se instalará nessas articulações e fraturas antigas. Posso dizer honestamente que dificilmente tive um único dia sem dor nos últimos 30 anos. E está piorando enquanto falamos. Meu médico disse que é melhor parar de lutar agora. Mas eu disse a ele que é meu hobby e esse é o preço que devo pagar. Se eu parar, eu vou morrer. Deixe-me voltar à sua pergunta. É melhor ter várias classes; um para quem quer praticar, mas não briga; um para os interessados em budo e outro para os verdadeiros lutadores que desejam participar de competições profissionais. Não os junte, porque você conseguirá o que recebi nos velhos tempos: alguns lutadores incríveis e muitos estudantes que fugiram tão rápido quanto se inscreveram quando viram o quanto os lutadores estavam tratando o resto dos caras. Naquele tempo, eu não me importava, pois ganhei meu dinheiro como parceiro de negócios nos cassinos. Essa é a razão pela qual vencemos todos os campeonatos em judô, karatê e luta livre. Os alunos que ficaram nessas aulas eram lutadores de verdade. É bom para o lado combativo da escola, mas não para o aspecto comercial.

# ***NA PRÓXIMA EDIÇÃO***

## **Especial Mestre Marco Natali**



# EXPEDIENTES



*Carlos Eduardo Nunes  
da Silva  
Diretor Geral*



*Marina Marques de  
Castro e Silva  
Diretora Executiva*



*Julio Cesar Costa  
Carneiro  
Programação Gráfica*



*Gustavo Rocco  
Blasco  
Jornalista responsável*

## PROPRIEDADE DA

Chakuriki Brasil – Escola De Artes  
Marciais  
Avenida Sete de Setembro, 854 -  
sala 2, Juiz de Fora - MG



**KARATÊ & KICKBOXING**

# CORRESPONDENTES



*José Augusto Maciel Torres*  
*Bahia*



*Edimárcio Rodrigues*  
*Ceará*



*José Koei Nagata*  
*Sorocaba*



*Mauro Pellegrini*  
*São Paulo*



*Eraldo de Andrade*  
*Três Rios*



*Katty Oliviera Silva Pereira*  
*Bahia*



*Poluceno Braga*  
*Juiz de Fora*



*Fernando Hartung*  
*São Paulo*



*Adriano Silva*  
*São Paulo*



*Marcelo Barreira*  
*São Paulo*



*Carlos Gustavo dos Santos Higa*  
*Ribeirão Preto*

# CORRESPONDENTES NO EXTERIOR

## *Venezuela*



*Argimiro Gonzalez*

## *Portugal*



*Carlos Silva*

## *Chile*



*Gino Contreras Saldivia*



*Adolfo Iván Morales Díaz*

## *Holanda*



*Thom Harinck*

## *Japão*



*Nobu Hayashi*