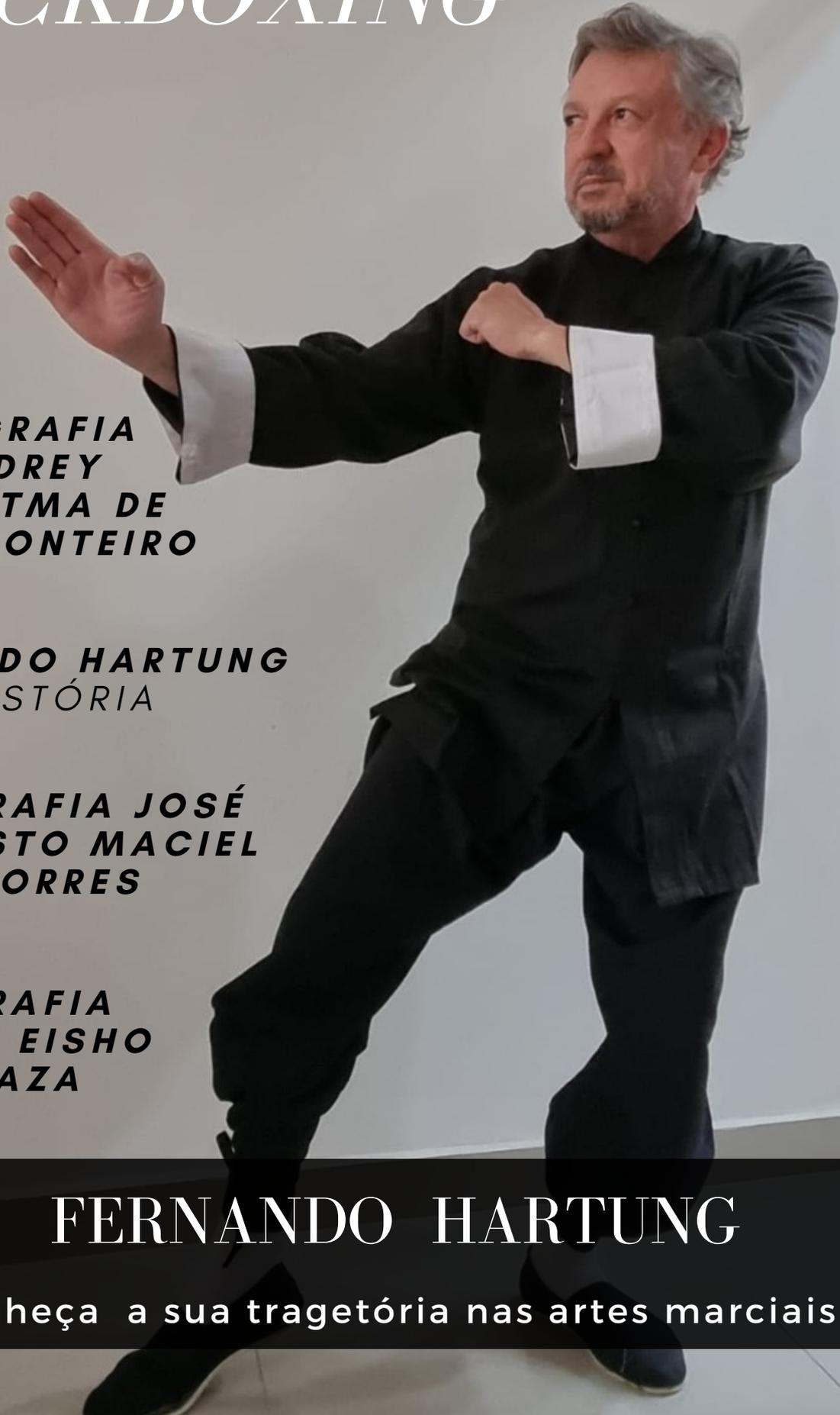


# *KARATE & KICKBOXING*



**BIOGRAFIA  
ANDREY  
MAHATMA DE  
LIMA MONTEIRO**

**FERNANDO HARTUNG  
HISTÓRIA**

**BIOGRAFIA JOSÉ  
AUGUSTO MACIEL  
TORRES**

**BIOGRAFIA  
SHIHAN EISHO  
NAKAZA**

**FERNANDO HARTUNG**

**Conheça a sua trajetória nas artes marciais**

## *ÍNDICE*

**01 FERNANDO HARTUNG**

Conheça a sua trajetória nas artes marciais

**07 MITOS SOBRE A DEFESA  
PESSOAL FEMININA**

**09 BIOGRAFIA ANDREY MAHATMA  
DE LIMA MONTEIRO**

**20 JIU-JITSU/JUDO & OS SISTEMAS  
MODERNOS DE DEFESA PESSOAL**

**25 BIOGRAFIA SHIHAN EISHO  
NAKAZA**

**35 HISTÓRIAS QUE O RINGUE  
CONTA**

**37 FERNANDO HARTUNG  
HISTÓRIA**

## ***ÍNDICE***

- 39** OS BENEFÍCIOS DO KARATÊ DE  
CONTATO NOS  
CUIDADOS DA SAÚDE MENTAL
- 41** JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES  
BIOGRAFIA
- 42** HISTÓRIA E TREINAMENTO DO  
KUNG FU - WUSHU  
PARTE 2
- 44** WING CHUN
- 49** ALBANO TABORDA CURTO ESTEVES MAIS  
CONHECIDO COMO "O TARZAN TABORDA"
- 52** ARTIGO SOBRE JEET KUNE DO:  
TEXTOS DO SIDU CHRIS KENT
- 58** ESTILOS DO KUNG FU

## *ÍNDICE*

*61*

SHIDOKAN BRASIL

*66*

MESTRE JOÃO RONALDO

*67*

HISTORIA MESTRE  
BOLINHA

# FERNANDO HARTUNG

DIRETO DA REDAÇÃO

PÁGINA 01

**Preambularmente não posso deixar que agradecer o convite do meu amigo Carlos diretor da Revista Karate & Kickboxing, para que eu ahomenageado com a capa desta revista que vem divulgando as artes marciais como um todo, atingindo um público através da mídia ultrapassando fronteiras e diga-se de passagem de forma gratuita, parabéns e agradeço imensamente a sua amizade e o convite.**

## **NASCIDO EM JULHO DE 1963.**

Meu primeiro contato com as artes marciais deu-se em 1977, no judô, na associação Fagundes de judô.

Posteriormente, passei a praticar capoeira com o mestre Galo.

Em 1978, era um domingo, fui a missa como de costume, quando me deparei na frente da igreja com praticantes com uniformes de karatê, distribuindo xerox de fotos da academia, uma filial da academia de São Paulo - Karatê-do Tanaka, fotos estas com pessoas apresentando movimentos, chutes, armas, etc., que continha a informação que haveria demonstração da arte na escola Maria de Lourdes França Silveira, por coincidência local onde eu estuda a época.

Prontamente optei por ir ver a apresentação, fiquei encantado com os môtos, katas, quebramentos de telhas, madeiras, chutes, armas, bastão, nunchaku, tonfa, etc.

Já na segunda, compareci na academia para efetuar minha inscrição, e iniciei meus treinos. Com é cediço, o karate é dividido por faixas, a sequência a época era - branca, azul, amarela, verde, roxa, marrom (subdivididos em 5 graus) e preta.

Na época as lutas só eram permitidas, quando o praticante estivesse na faixa amarela, já teria alguma noção de técnicas de chutes e socos.

Inicialmente, só treinava aos sábados e domingos, posto que trabalhava de dia, estudava a noite, procurava fazer meus treinamentos ainda que sozinho nas madrugadas.

Posteriormente tivemos problemas financeiros em casa, comentei com os professores que teria que interromper meus treinamentos, e me deram a alternativa de lavar os banheiros da academia seria me dado uma bolsa de estudos, valor integral, ai consegui prosseguir com os treinamentos.

Pretendendo buscar velocidades nas pernas, treinava muito com pesos nas mesmas, chegando ao ponto de ficar com eles durante o dia, isso fez com que a velocidade fosse muito boa. De igual forma fazia treinamento de alongamento em casa para melhorar a abertura dos chutes, uma vez que minha é baixa, 1m65.

O mestre que ministrava o estilo Wing Chun seria o mestre Marco Natali, os treinos a época eram realizados em um salão de uma casa situada a Rua Loefgren, ao lado do metro Santa Cruz do metro, época da fundação da União Nacional de Kung Fu.

Precisamente efetuei minha matrícula em 28 de novembro de 1.981, a inscrição e a primeira mensalidade foi de Cr\$ 1.700,00 (mil e setecentos cruzeiros) moeda da época.

Participei de vários torneios, em Jundiaí, e em varias cidades do interior de São Paulo, tendo êxitos nas finais, com medalha de prata, ouro e bronze.

Em 1979 comecei a ministrar aulas de karatê na filial da academia na rua Frei Caneca em Jundiai, aos domingos, ainda quando era faixa marrom.

Após chegar a faixa preta em 1.981, tomei conhecimento que estava sendo ministrado aulas de Kung Fu estilo Wing Chun, sistema de artes marciais que teve notoriedade mundial pelo seu maior praticante Bruce Lee, discípulo de Yp Man.

### **O estilo wing Chun era dividido em 3 estágios :**

- 1- Siu Lin Tao (pequena idéia);
- 2- Chun Kiu (atravessando a ponte ou procurando a ponte)
- 3- Bio Jee (dedos penetrantes ou dedos que voam),
- 4- Mudjon (boneco de madeira) treinamento este ensinado entre a forma Chun Kiu e Bio Jee
- 5- Luk Dim Boon Kwun (bastão de 6 pontos)
- 6- Baat Cham Dao (espadas borboletas)

Os treinos eram aos sábados, iniciava com uma palestra, após seria o treino propriamente dito. Logo mudamos para o endereço Av. Domingos de Moraes 2.198, local mais amplo, o facilitou a prática e os ensinamentos do estilo Shaolin Tao Chuan.

Os exames tinham um diferencial, eram realizados em três partes: exame teórico, exame físico e o exame prático.

O exame, prova escrita com perguntas sobre o estilo.

O exame físico era utilizado o livro XBX - 5BX da Força Aérea

Canadense, hoje tem

gratuitamente na internet, tenho orgulho de dizer que fui o único a realizar a proeza concluir os exames tanto na parte teórica, técnica bem como nos exames de fazer a parte física.

Participei do 1º Encontro Nacional de Kung Fu, fiz apresentação de luta.

Começamos a realizar a divulgação do Kung Fu, com palestras, explicações, em diversos canais televisivos, universidades, em diversas cidades, sempre acompanhado de dois discípulos um era eu e outra pessoa, enquanto o mestre explanava os conceitos, origem, etc do estilo, éramos responsáveis pela apresentação dos movimentos, katas, armas, socos, chutes.

Passei a ministrar aulas nesse novo endereço ( Avenida Domingos de Moraes 2.198 Vila Mariana), nos dias segunda, quartas e sextas feiras, das 14 às 22 horas com 1h10 de treino. Aos sábados às 13hs até as 18hs., aulas estas nos estilos Wing Chun e Shaolin, a época.

Nas terças e quintas, como ainda praticava Karatê ministrava aulas sem remuneração no extinto instituto tigre Karate- do.

Desenvolvi a época o treinamento de pernas, que eram dados nos aquecimento dos treinos.

De igual forma, elaborei um sistema para curso de nunchaku, este dado a parte.

Em maio de 1.994, fomos convidados a posar para fotos e divulgação da Revista Kung Fu, pelo grupo de Comunicação Três - Editora Três.

A revista teve a formação subdividida em três etapas, a primeira, realizada dentro das dependências da editora na Lapa. A segunda foi realizada no Parque do Ibirapuera a terceira foi voltada toda para Bruce Lee. Revistas estas que tiveram distribuição no Brasil inteiro, desde 1.984 até 1.991, tiragens esgotadas, muito bem planejadas, continham posters que propiciavam moldurar e colocar quadros nas academias.

Ato contínuo, foi realizado comercial de televisão, para divulgação da revista, gravados nos estúdios da TV Bandeirantes no Morumbi.

Dois fatos interessantes na gravação, ficamos aquecendo e nada de gravar, chegamos ao ponto de deitarmos e cochilarmos no sofá do camarim.

Tão logo chamados para a gravação, eu tentava explicar para o câmara acerca dos ângulos para a gravação dos golpes, quando o diretor da TV assistindo da cabine em cima, desceu e falou para o câmara eu entendi o que ele quer, deixa que eu gravo, o comercial ficou espetacular.

Logo em seguida, para divulgar mais um livro do mestre Marco Natali, na bienal do Livro no Anhembi, foi colocado um ringe onde fizemos apresentações de lutas, armas, interagimos com o público, que subia no palco e de palmas abertas, tentavam pegar meu soco, o que felizmente não conseguiram. Em 1.984 tive a oportunidade de escrever o livro SHAOLIN TAO CHUAN TÉCNICAS BASICAS DE PERNAS, onde apresentei o meu treinamento de pernas, alongamentos com tabelas desenvolvidas para melhorar chutes, velocidades.

Este fato, coincidiu com a gravação do show de calouros do Silvio Santos, onde compareci, já no domingo, fazendo apresentação de luta, quebrando blocos de concreto, posteriormente a Direção do programa nos convidou para comparecer para as gravações em mais 4 oportunidades.

Tais divulgações permitiram que fizéssemos apresentações em vários estados do Brasil, expansão dos cursos a distância com exames presenciais, frise-se que a época, as revistas, cursos, livros eram os únicos meios de levar informações ao público, praticantes de artes marciais, vez que não havia internet, celular, e digo mais, nestes momentos de pandemia, os cursos a distância ajudaram muitos professores, mestres a não passarem dificuldades financeiras. Ademais fizemos apresentações em escolas, universidades, etc.

Posteriormente fui convidado a ministrar aulas na AMORC ANTIGA E MISTICA ORDEM ROSACRUZ, em Jundiáí.

Também fui convidado a ministrar aulas em Portugal, o que acabou não acontecendo. Em 1.989 prestei vestibular da faculdade de direito, parei de ministrar aulas de artes marciais, **mas nunca abandonando meus treinamentos nem contato com os alunos da época, amizade que mantenho até hoje.**

Terminei a faculdade em 1.993, retomando, aulas para poucas pessoas selecionadas por mim.

Tive contato com o mestre William Cheung em 2003, me enviou seus livros de Wing Chun, queria que me tornasse seu discípulo, que representasse o estilo na América do Sul, mas não me adaptei com o sistema.

Foi quando em 2003 tive a felicidade de contatar o mestre Augustine Fong, dos Estados Unidos. No início foi difícil o contato, mandei fotos da revista, livro, enfim meu curriculum.

Qual foi minha surpresa quando ele me contactou e iniciamos a tratativa. O estilo Wing Chun, ensinado por ele caiu como uma luva, nos moldes que eu necessitava.

Por volta do ano de 2.000 iniciei a procura de um mestre, que pudesse me aprofundar no estilo Wing Chun, procurava um estilo na origem, os ensinamentos nos moldes do templo Shaolin, com 3 níveis, com o 4 nível opcional, posto que há academias que não formam ninguém, aumentam o numero de estágios ( níveis), uma forma de protelar a formação do aluno, em contra partida não haver concorrente, sem mencionar na parte financeira.

Aperfeiçoei o chi sao, o mudjong, espadas borboletas e bastão longo. Fato curioso, em 2003 ele me encaminhou material de estudos, com uma espada borboletas, que foi parar na Receita Federal de São Paulo, fui com meu professor de faculdade para desmembrar o material recebido, que culminou no pagamento de taxas etc., senão não liberam a mercadoria. Iniciei os treinamentos do sistema Fong, o que para mim não era difícil, já tinha uma boa base, concomitantemente iniciei a divulgação do Estilo. Em 05/09/2004, representando o estilo Wing Chun participei do II ENCONTRO DE ARTES MARIAS no ginásio Poliesportivo Lagoa do Taquaral, apresentei o soco de uma polegada.

Com efeito, demonstrei os movimentos da espada borboleta, luta de olhos vendados.

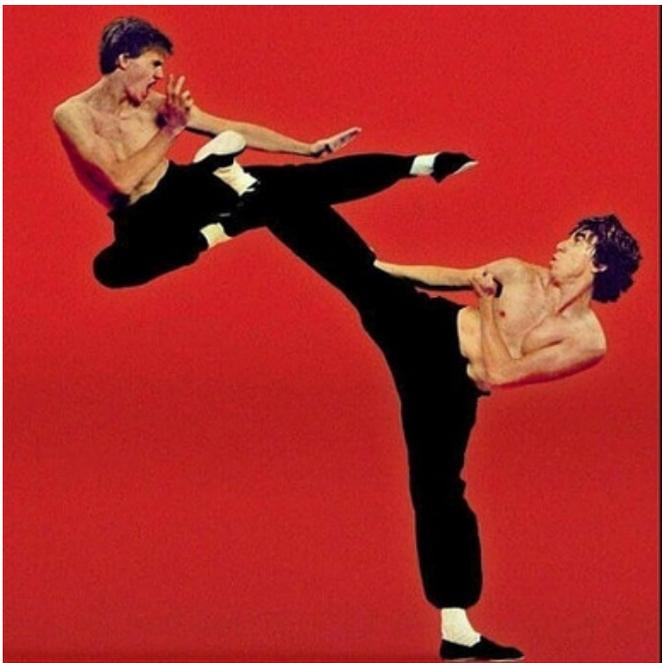
Posteriormente tive a oportunidade de conhecer o Sifu Juarez do Mato Grosso do Sul, que tornou-se meu discípulo passando a divulgar o sistema Fong.

Em 2018 fui convidado a ingressar na Ordem Maçônica, hoje sou mestre Maçom e faço parte da Ordem Maçônica Universal, sou do Grande Oriente do Brasil, onde venho proferindo palestras apresentando trabalhos, divulgando as artes marciais, fazendo parte do grupo Bodes do Tatame.

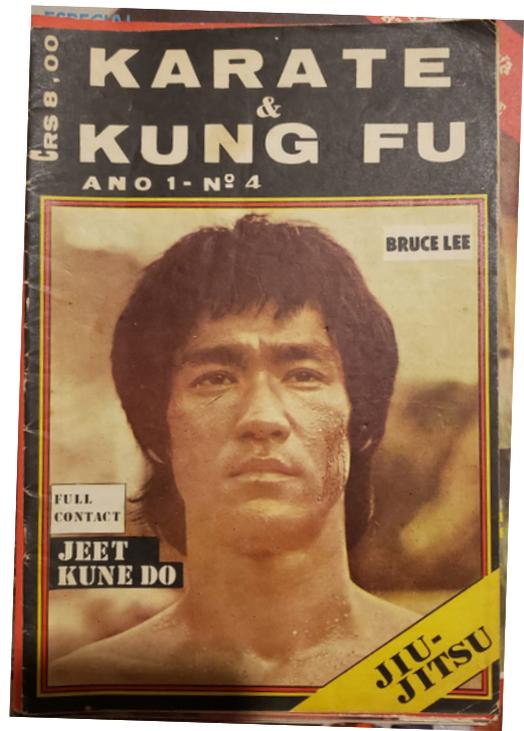
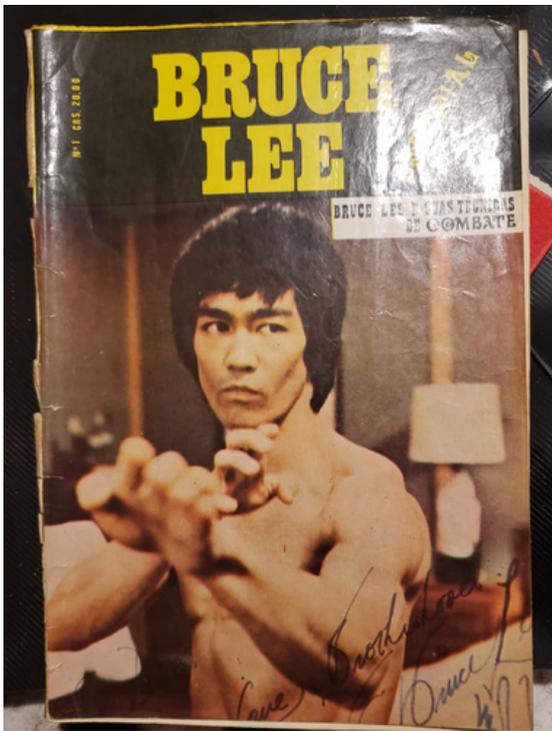
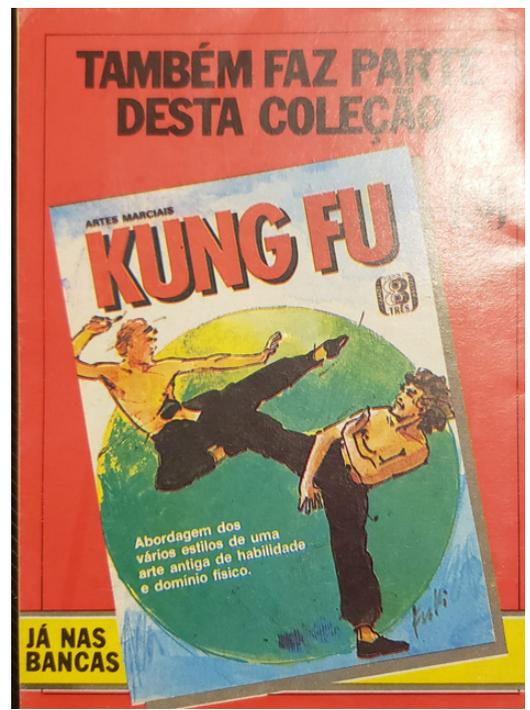
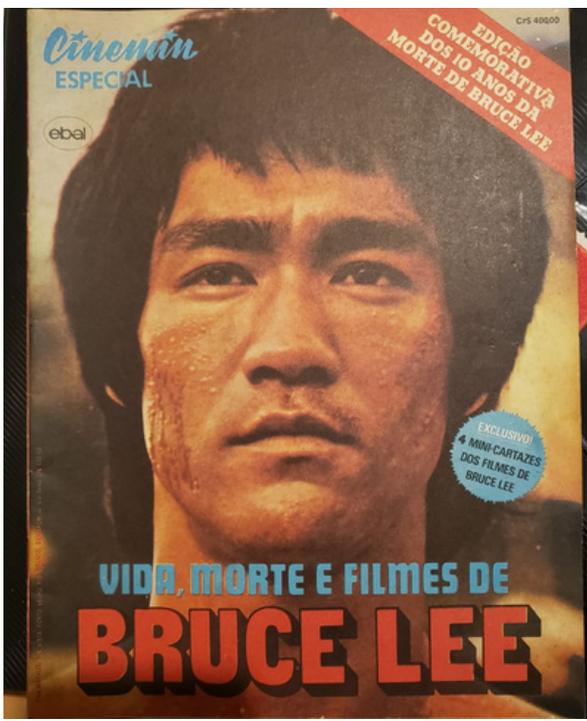


Recentemente desenvolvi um sistema de treinamento de musculação com o título “Treinamento conjugado” que propicia o desenvolvimento muscular para artistas marciais. Tal treinamento, faz com que o atleta em 3 meses duplique a força, e desenvolva os músculos fortalecendo-os para o combate.

**Bem meus irmãos, essa é a minha trajetória nas artes marciais, e mais uma vez agradeço Carlos diretor da Revista Karate & Kickboxing, por ter me convidado a ser capa na revista.**



**KARATE & KICKBOXING**





**Fong's  
Wing Chun Chun Gung Fu Federation**

*This card is to certify that  
**Fernando César Hartung**  
Is a regular member of F.W.C.FED.,  
and is entitled to all privileges and  
benefits bestowed thereby.  
I.D. # 0209110538*





# MITOS SOBRE A DEFESA PESSOAL FEMININA

POR KATTY OLIVEIRA

O corpo feminino sempre foi símbolo de beleza e admiração. Na antiguidade clássica, na Grécia, se ornamentava as ruas com estátuas dos corpos femininos e a deusa Afrodite representava o amor, a beleza e o desejo. Símbolo da sensualidade, o padrão de beleza da mulher sempre foi objeto de cobiça, inspiração e fruto de muitos estereótipos.

Por este motivo quando uma mulher pratica determinadas atividades físicas são criticadas para não masculinizar suas formas. Este tipo de preconceito é recorrente no dia a dia de quem pratica Defesa Pessoal Feminina. A sociedade machista e patriarcal prefere corpos frágeis, sujeitos a marcas de violência.

Porém é um grande mito achar que a mulher que treina defesa pessoal terá um corpo masculino. Inicialmente o treino é motivado pela necessidade de defender-se, mas quando a mulher se vê em boa forma física se empolga mais ainda com os treinos e a arte marcial acaba ajudando-a a manter-se em forma.



**KARATE & KICKBOXING**

Outro mito que vale destacar é que praticar Defesa Pessoal Feminina vai deixar a mulher violenta. Na realidade é ao contrário. Qualquer pessoa que se interessa pelo tema sabe que a arte marcial serve justamente para que o praticante busque o equilíbrio evitando qualquer tipo de conflito, afinal a ideia é saber se defender e não atacar.

É obvio que todos querem paz e a mulher que pratica Defesa Pessoal Feminina não é diferente. Ela não quer brigar com ninguém, apenas quer saber se defender caso esteja em uma situação que coloque sua integridade física em perigo.

Um mito que precisa ser combatido é sobre a superioridade do homem no combate em relação a mulher. Lógico que o homem tem mais força física por conta da sua estrutura corpórea, mas quem disse que para se sair bem em um combate precisa de ter força física? A luta depende muito mais de técnica. É preciso saber onde bater, como bater para mobilizar seu oponente.

A mulher está em desvantagem não porque ela tenha capacidade inferior ao homem, mas porque na realidade ela não tem as mesmas oportunidades. A maioria da família delega a participação nas Artes Marciais aos meninos, deixando as meninas para atividades “femininas” como o balé. A discriminação começa na própria família, o que prejudica o desempenho feminino. A própria ciência combate o neuromito que cognitivamente o homem é mais inteligente que a mulher, pois biologicamente falando ambos tem neurônios e o modo que eles serão usados já envolve outras questões, pois depende da formação, estrutura familiar, aspectos socioeconômicos, entre outros aspectos.



As mulheres podem tudo, basta dar-lhes oportunidade. Combater esses mitos é uma responsabilidade de todos. Uma sociedade justa depende de que seus cidadãos, independente de gênero, tenham as mesmas possibilidades.

O incentivo a prática de Defesa Pessoal Feminina deveria começar na infância, para que as meninas se tornem mulheres que andam de cabeça erguida porque não se sentem inferior, nem intimidadas por ninguém.

# *BIOGRAFIA ANDREY MAHATMA DE LIMA MONTEIRO*

PÁGINA 09

## **O KYOKUSHINKAIKAN NO ESTADO DE PERNAMBUCO**

**POR SHIHAN JOSÉ KOEI  
NAGATA**



A Kyokushinkaikan cresce em todo o Brasil e cada estado tem o seu responsável que sob a liderança do Shihan Nagata fazem um trabalho espetacular na difusão e dinamização da nossa entidade. O responsável por introduzir o Kickboxing Kyokushinkaikan no estado de Pernambuco é o Shihan Andrey Mahatma de Lima Monteiro, Faixa Preta 5° Dan Kyokushinkaikan. Sensei Andrey também é o responsável pela introdução do Karate Kyokushinkaikan no estado onde possui a Faixa Preta 3° Dan IKO Matsushima.



Sensei Andrey Mahatma de Lima Monteiro nasceu em 23 de junho de 1976, na cidade de Paulista, região metropolitana do Recife, Pernambuco e aos 04 anos de idade mudou com seus pais para a Ilha de Itamaracá - PE.

Desde criança gostava de Artes Marciais, assistindo com o seu pai (Paulo Monteiro - in memoriam) filmes do Bruce Lee, Chuck Norris, Karate Kid, etc. “Sempre que terminava o filme eu tentava imitar os golpes dos atores, brincando de luta”.



Iniciou o caminho marcial no Karate no fim dos anos 1980 com o seu tio Jaferson, o qual também o ensinou uma noção de Boxe. Ele também era um grande admirador das Artes Marciais.

Em 1990, no início da sua adolescência, começou a colecionar revistas de lutas, na época era a forma de ficar por dentro das notícias e conhecer um pouco sobre o mundo das Artes Marciais. Foi aí que pela primeira vez leu sobre o Karate Kyokushin, o Kickboxing, o Full Contact e o Boxe Tailandês (Muaythai). Nessa época ele e alguns amigos pensaram em se matricular em alguma academia para treinar.



Em fevereiro de 1994 se matriculou na academia de Full Contact e Kickboxing na cidade de Recife/PE, a qual era o TKD Clube no bairro da Boa Vista, uma tradicional academia que formou inúmeros campeões de Taekwondo. Os seus professores foram Paulo Aloise, Geraldo Olívio e Manoel Joaquim.

Era a época de ouro onde os treinos eram árduos e só se sobrevivia quem realmente se dedicasse à arte marcial.

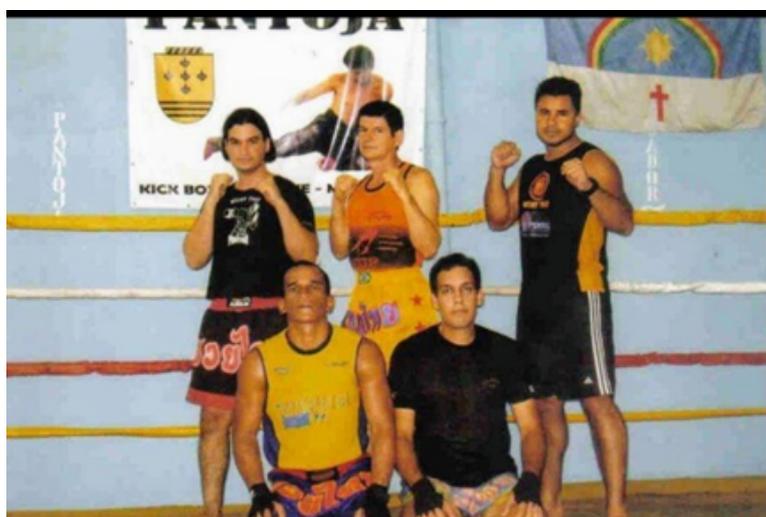
Em 1996 tive o primeiro contato com o Kickboxing japonês através de uma fita VHS. Nessa fita havia a luta de Benny “The Jet” Urquidez (americano) contra o japonês Tamashiro. Benny “The Jet” Urquidez venceu, porém, ficou admirado com o estilo de luta do japonês que parecia mais com o Muaythai com elementos técnicos diferentes.

Em 1998 começou a ministrar a aulas de Kickboxing na Ilha de Itamaracá/PE duas vezes por semana para alguns amigos e a treinar junto com eles. Isso despertou a curiosidade de outras pessoas que gostariam de treinar também e com isso o grupo foi crescendo.



No ano 2000 conquistou a Faixa Preta de Kickboxing, formado pelo professor Manoel Joaquim na época filiado à CBKB/WAKO.

Também no ano 2000 fundou a sua equipe: o Kickboxing Club Ilha de Itamaracá/PE.



Em 2001 filiou à Associação Cezar Pantoja na cidade de Recife/PE. O Mestre Pantoja o convidou a treinar o Muaythai e a aperfeiçoar o Kickboxing com uma visão mais asiática.

No início dos anos 2000 ele já era Faixa Preta de Kickboxing, treinava Muaythai, mas estava faltando se formar no Karate, que era a primeira Arte Marcial na qual se interessou quando criança.

Queria treinar o Karate Kyokushinkaikan, pois o dia que o conheceu através das fitas em VHS passou a admirar esta arte marcial.



O Mestre Pantoja tinha muitas fitas VHS adquirido na “Nagata Sport Center - Vídeos” (O Shihan Nagata possuía uma coleção de 5.000 títulos de vídeos em VHS - à qual vendia para todo o Brasil).

O Mestre Pantoja emprestou algumas fitas de vídeos do poderoso Karate do Mestre Oyama - o Kyokushinkaikan. Nessa época o jovem aprendiz interessou cada vez mais pelo Kickboxing de origem Japonesa.

Entre 2002 e 2007, trabalhou muito como treinador de competidores e auxiliou na organização de muitos eventos de Kickboxing e Muaythai em Recife/PE.



No ano de 2008 entrou em contato com o Shihan Nagata e ele após analisar o seu currículo aceitou como filiado da Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan e responsável por representar a organização no estado de Pernambuco.

A representação e equiparação eram para o Kickboxing Kyokushinkaikan, onde foi testado com todas as exigências e provações, passando a treinar e ensinar o Kickboxing com linhagem japonesa diretamente do Mestre Nagata.

Vale salientar que o Kickboxing japonês foi introduzido no Brasil pelo Shihan Nagata em 1995 na cidade de Sorocaba/SP. Sendo o Kickboxing Kyokushinkaikan a fusão do Karate Kyokushinkaikan com o Thai Boxing, com nomenclaturas e terminologias japonesas, assim como a cultura e tradições nipônicas.



Assim também iniciou nos treinos e estudos do Karate Kyokushinkaikan, que seria a realização de um sonho, porém não seria fácil, mas com determinação e orientação do Shihan Nagata ele conseguiria atingir o seu objetivo e isso já estava traçado e arquitetado em sua mente.



Desde 2009 Sensei Andrey vai à cidade de Sorocaba/SP na matriz brasileira a treinar e se aperfeiçoar com o Shihan Nagata. No início na ênfase de conhecer a fundo o Karate Kyokushinkaikan, chegou a ir quatro vezes ao mesmo ano, participando dos treinos especiais três vezes ao dia. “Shihan Nagata era rigoroso em seus ensinamentos, fazendo executar cada movimento até a perfeição e exaustão”.

O Kyokushinkaikan cobra isso de você, e tem que perseverar para conseguir o seu objetivo. Aliado ao fato que você deve estar em constantes desafios, cobranças e superações para o seu total desenvolvimentos. E o Shihan Nagata sempre está te testando para ver se você está assimilando o seu pensamento e a sua técnica.



Em 2010 Sensei Andrey mudou o nome da sua equipe de Kickboxing Club para Mahatma Dojo Kyokushinkaikan por orientação do Shihan Nagata. Assim divulgaria o seu trabalho e o de sua organização, sendo respeitado e levando o conhecimento a todos do estado, o que seria a Kyokushinkaikan.

Muita gente ainda não tem o conhecimento do que seria a Kyokushinkaikan tanto no Karate, como no Kickboxing, no Kobudô e Muaythai.



Shihan Andrey teve poucas lutas como competidor onde participou de poucos eventos, porém absorveu a essência, o significado e a experiências para formar grandes campeões.

Como treinador formou diversos campeões desde o ano 2000 tanto no Kickboxing, Muay Thai e no Karate Kyokushinkaikan.



A Federação Pernambucana de Kickboxing Kyokushinkaikan - FPKK foi fundada em Outubro de 2009, sediada na Ilha de Itamaracá/PE com a missão de ensinar, divulgar e supervisionar o Kickboxing Kyokushinkaikan e o Karate Kyokushinkaikan no estado de Pernambuco.

A Federação Pernambucana também tem um trabalho voltado para o Muaythai e o M.M.A. com todas as determinações e diretrizes da Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan.

Atualmente possui no quadro de filiados, trinta professores e treinadores registrados na FPKK atuando nas cidades de Ilha de Itamaracá, Recife, Igarassu, Itapissuma, Goiana, Paudalho, Carpina, Limoeiro, Lagoa de Itaenga, João Alfredo, Orobó, Surubim, Abreu e Lima, Jaboatão dos Guararapes, Vertentes e Petrolina.

A Kyokushinkaikan Pernambuco - FPKK supervisiona e apoia vários campeonatos no estado, a Copa Kyokushinkaikan Pernambuco, Copa Thai Kick de Kickboxing Japonês, Copa A.F. de Kickboxing Japonês, Copa União Thai, o RFC Kickboxing, RFC Stadium, RFC MMA, entre outros.



O destaque hoje é o atleta Carlos Budião (Ilha de Itamaracá/PE) que é o atual campeão mundial de Kickboxing, obtido na Coreia em 2019, e que está na busca de outros cinturões sendo hoje atleta profissional.

Tanto a Federação Pernambucana como a Confederação Brasileira visa abrir oportunidades para atletas lutarem no exterior, graças ao apoio do Mestre Zanolini do Japão.



A Federação Pernambucana de Kyokushinkaikan tem um trabalho sólido em conjunto com a Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan, levando seminários e atualizações técnicas convidando sempre o Shihan Nagata para realizar eventos aqui no estado de Pernambuco. Contando com o apoio incontestável de sua esposa Sra. Joyceli, que o apoia e o segue em todos os caminhos da Kyokushinkaikan Pernambuco.

Em 2019 no Summer Camp Kyokushinkaikan na cidade de Caraguatatuba/SP, Sensei Andrey participou o Exame de Faixa Preta Internacional IKO Matsushima e conquistou o seu 3º Dan, logrando com êxito as 30 lutas e as técnicas solicitadas pela bancada examinadora.



Sempre dinâmico procura estar sempre treinando e atualizado, participando de seminários e cursos como a lenda Ramon Dekkers, Ernesto Hoost, Cosmo Alexandre, Parojnoi entre outros.



Em 2019 foi realizado o 1º Winter Camp Kyokushinkaikan na Ilha de Itamaracá/PE, onde reuniram os professores e alunos para dois dias de intensos treinamentos tanto na quadra como na praia. Foi um evento que despertou e marcou na história da Kyokushinkaikan Pernambuco e nas pessoas que lá presenciaram o espírito de superação da Kyokushinkaikan.



Em julho/2022 Shihan Nagata esteve presente e ministrou diversos seminários para os integrantes da Federação Pernambucana tanto no Karate Kyokushinkaikan, no Kickboxing Kyokushinkaikan e no Muaythai, culminando com aprendizados técnicos, superações pessoais e filosofias.



Foram três dias de intensos treinamentos visando à capacitação técnica aliada ao espírito de superação. Shihan Nagata aproveitando a oportunidade lançou o seu livro Kickboxing Kyokushinkaikan, assim como colocou em prática os ensinamentos passados.



A Federação Pernambucana e a Confederação Brasileira seguem desenvolvendo atividades para o crescimento da Kyokushinkaikan, sendo o Shihan Andrey responsável pelo departamento do Kickboxing Kyokushinkaikan a nível nacional.

“Hoje o estado de Pernambuco está em ascensão e conta com professores capacitados para desenvolver e expandir tanto o Karate Kyokushinkaikan como o Kickboxing Kyokushinkaikan. Ao final deste ano haverá exame de graduação para Faixa Preta e assim deveremos formar instrutores que colaborarão na expansão da nossa arte marcial e da nossa organização”.

Osu!

Shihan Andrey



Federação Pernambucana de Kickboxing  
Kyokushinkaikan

Presidente Andrey Mahatma de Lima  
Monteiro

Faixa Preta 5° Dan de Kickboxing  
Kyokushinkaikan

Faixa Preta 3° Dan de Karate  
Kyokushinkaikan

14°Khan em Muaythai

Rua Padre Machado 289 - Pilar

Tel.(81) 9928-8542

E-mail.:

[kickboxingmuaythai\\_pe@hotmail.com](mailto:kickboxingmuaythai_pe@hotmail.com)



**MESTRE EMERSON MARTINS**

# JIU-JITSU/JUDO & OS SISTEMAS MODERNOS DE DEFESA PESSOAL

**Nada se cria, tudo se transforma**

**POR MAURO PELLEGRINI**

Como se sabe, a formação de uma sociedade acontece segundo a constante influência mútua entre nações. Por exemplo, a influência chinesa sobre a cultura japonesa é enorme. Um forte impacto cultural, bem marcado nas instituições, na língua, na escrita, na astronomia, na religião etc. Sim, os elementos mais antigos da cultura nipônica, foram profundamente influenciados pela China ao longo dos séculos. A China também influenciou a Coreia. E mesmo a China recebeu bastante carga cultural proveniente da Índia, o berço da civilização oriental.

Em contrapartida, a cultura nipônica é bastante expansionista. Mais recentemente, inclusive, a cultura pop japonesa tornou-se famosa internacionalmente por meio de animes e mangás. E falando em artes marciais, algumas tradições, tidas como avulsas da herança do Budo Japonês, na realidade não são tão desconectadas assim dos modos nipônicos.

Portanto, embora, alguns sistemas pretendam ressaltar uma tal originalidade ocidental, negando nas entrelinhas a influência marcial japonesa, traçaremos aqui três biografias rasteiras, de três mestres pioneiros e renomados na arte de combate para chamar atenção justamente para o contrário. Como se segue:



*Jigoro Kano e Moshe Feldenkrais - Judo.*

**Moshe Feldenkrais (1904-1984)**, israelita, cientista, graduado no Judo. Ele foi aluno direto de Jigoro Kano – o fundador de tal arte marcial, sendo Feldenkrais um de seus discípulos mais importantes, posteriormente criando ele próprio, um sistema de Defesa Pessoal a partir de seus conhecimentos do Judo (que muitas vezes ainda era chamado de Jiu-Jitsu no começo do século 20), incorporando ainda o princípio conhecido por “reação inconsciente” ou “reação reflexiva”.

O contexto histórico é que em 1917, favorece-se o estabelecimento de uma pátria nacional para os judeus na Palestina, e com o aumento da imigração judaica para aquela região, conseqüentemente criou-se uma resistência hostil por parte da população local já residente. Devido a isso, as organizações judaicas iniciaram algumas formas de treinamento de defesa pessoal baseadas principalmente na combinação do Jiu-Jitsu/Judo com o Boxe. Culminando com a Hagana contratando Moshe Feldenkrais como o consultor oficial de Defesa Pessoal da destacada organização paramilitar judaica. Feldenkrais treinou seus membros por três anos, entre 1936 e 1939.

Até sua morte em 1984, Feldenkrais dirigiu o “Instituto Feldenkrais” em Tel Aviv, divulgando o seu método de Defesa Pessoal em Israel, na Europa e nos Estados Unidos da América.



*William Fairbairn e Okada Sensei - Jiu-Jitsu.*

**William Fairbairn (1885-1960)**, britânico policial e militar. Em 1907, Fairbairn foi designado para a Força Policial Internacional em Xangai, uma das tarefas policiais mais difíceis e perigosas que um oficial poderia receber. Nesse período, Xangai era uma das cidades mais violentas e hostis do mundo. Gangues e traficantes de ópio comandavam o crime organizado e faziam o que fosse necessário para manter o seu negócio escuso funcionando.

Pouco depois de chegar a Xangai, Fairbairn estava patrulhando as ruas do bairro do bordel, quando se deparou com uma gangue de criminosos que imediatamente o ameaçou. Em vez de correr, ele ficou para lutar contra eles. E apesar das habilidades de luta que já possuía até então, ele acabou levando uma surra que quase o levou à morte.

Quando ele acordou em um hospital, dias depois, de sua cama olhando pela janela, notou uma placa perto dali que dizia: “Professor Okada, aulas de Jiu-Jitsu – a arte de quebrar ossos”. Ao deixar o hospital, passou a estudar Jiu-Jitsu com o tal Professor, e depois de um tempo formou-se Faixa Preta. Levando a sua habilidade de luta à um outro nível. Então, ao longo dos seus mais de 30 anos na Polícia de Xangai, Fairbairn fez das ruas o seu laboratório prático de combate, tendo em sua carreira de serviço, cerca de 600 encontros violentos com criminosos, tanto armados, quanto desarmados.

Assim como fez o já citado Moshe Feldenkrais, William Fairbairn redesenhou de igual modo, tudo aquilo que ele havia aprendido da fonte marcial japonesa e formou o que conhecemos hoje como Sistema Combatives. O Combatives pode ser definido como um Sistema de Combate Unificado direcionado à neutralização rápida do inimigo (agressor). Consequentemente, o exército encontrou vantagens no sistema de Fairbairn, que imediatamente foi comissionado na divisão nos Comandos Britânicos, assim como ordenado a ensinar a sua versão letal de combate na Escócia.

**Daí por diante Fairbairn se transformou num dos maiores instrutores de defesa pessoal policial/militar de todos os tempos, contribuindo com seu conhecimento e também na criando de ferramentas de combate (como a famosa Faca Fairbairn Sykes) para os Aliados durante a 2ª Guerra Mundial. Logo após guerra, escrevendo livros, dando continuidade ao trabalho, que se seguiu até a sua morte.**

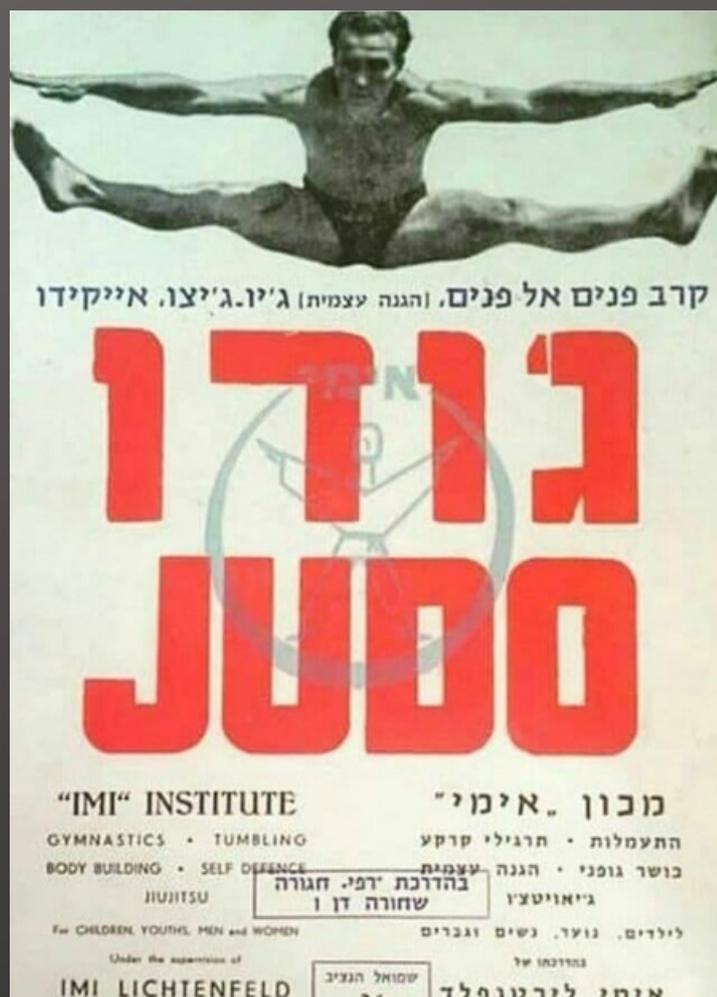
**A saber, historicamente, em termos de nomenclatura, o sistema de luta desenvolvido por Fairbairn, primeiro foi chamando DEFENDU - Fighting System, e posteriormente nomeado por Scientific Self-Defence, Hand to Hand, CQC - Close Quarters Combat System, para finalmente receber o nome de Combatives. O primeiro sistema policial/militar de elite do mundo, voltada ao combate extremo, que passou a ser ensinada também aos civis a partir da década de 1980.**

**Imi Lichtenfeld (1910-1998)**, é um outro grande exemplo com o seu Krav Maga, já que ele sempre foi apresentado como um wrestler e boxeador, fundador de uma modalidade marcial – nacional israelense.

Acontece que anteriormente, o trabalho marcial de Feldenkrais em Isarel, já era bem parecido com o Krav Maga de Imi Lichtenfeld. Sendo que, os princípios fundamentais do sistema de Defesa Pessoal desenvolvido por Feldenkrais (Judo japonês em sua base), na verdade foram posteriormente adotados nos sistemas Kapap e Krav Maga.

Além disso, sabe-se que Imi Lichtenfeld também procurou William Fairbairn para aprender o seu sistema, como já relatado aqui, um sistema oriundo do Jiu-Jitsu japonês.

Inclusive, esteticamente, hoje a maioria dos instrutores e praticantes de Krav Maga se vestem mais informalmente, em trajes de viés tático, ou com uma bermuda e camiseta. Já o Patriarca Imi Lichtenfeld, trajava impreterivelmente um Judogi branco. E até hoje, alguns mestres mais conservadores da modalidade se vestem assim, além de usarem faixas com conotação de cores oriental/japonesa, como uma faixa vermelha/branca ou uma faixa vermelha.



*O Imi Institute de Imi Lichtenfeld inicialmente propagando a arte do Judo.*

Se bem que, na fase mais recente na evolução do Krav Maga, em sua nova versão não militar, desenvolvida por volta de 1964, essa sim pode ser creditada a Imi Lichtenfeld, que anteriormente serviu como um dos instrutores em Kapap dentro da organização Hagana.

Enfim, todas essas artes marciais, tidas por quase todos nós como sistemas originais de defesa pessoal, tidas como patrimônio marcial nacional, sejam do estado de Israel, ou do Reino Unido. Na verdade, são sistemas derivamos do método japonês, do Jiu-Jitsu/Judo.

**Não os desmerecendo, porém, o que fizeram foi propriamente reconfigurar, dar uma nova cara para aquilo que já estava posto. Como se diz, nada se cria, tudo se transforma.**

**Mesmo na Rússia, o Samoz (Sambo) admite ser uma variação do Judo. E o moderníssimo Systema (em russo: *Система*), embora tenha sua origem em várias fontes diferentes, entre todas essas fontes, as duas principais influências são encontradas especialmente no Sambo e mesmo no bom e velho Judo japonês em seu cabedal de Goshijutsu (defesa pessoal).**

**Definitivamente, os maiores gênios da defesa pessoal moderna, Feldenkrais e Fairbairn tiveram a sua educação e formação marcial baseada no Jiu-Jitsu/Judo. Imi aprendeu dos dois.**

**O Judo moderno é um método inovador de treinamento e educação física, que se deu por Kano entre 1880 - 1890, transformando o antigo Jujutsu clássico japonês (Jiu-Jitsu), mudando pedagogicamente para melhor, tudo aquilo que até então existia. Depois da criação do Sistema Kodokan, antes e depois de Kano.**

**O Judo Kodokan é indiscutivelmente a base moderna para tudo mais, quando o assunto é defesa pessoal. Seja o Kapap, o Krav Maga ou o Combatives, sim todos esses sistemas foram influenciados pelo produto do Professor japonês chamado Jigoro Kano.**

**FONTE:**

Instagram - @goshinjutsukan, conversas com o Pesquisador Elton Silva.

Artigo: The Case for the Recognition of Krav-Maga as Part of the Intangible Cultural Heritage of Israel - Guy Mor, School of Martial Arts, Shanghai University of Sport, Shanghai, China. Open Journal of Social Sciences, 2019, 7, 294-303 - Scientific Research Publishing.

# *A HISTÓRIA DO KYOKUSHINKAIKAN NO BRASIL SHIHAN EISHO NAKAZA*

PÁGINA 25

POR SHIHAN JOSÉ KOEI  
NAGATA



A história da Organização Kyokushinkaikan Karate inicia com a chegada do mestre japonês Shihan Eisho Nakaza ao Brasil em 1975.



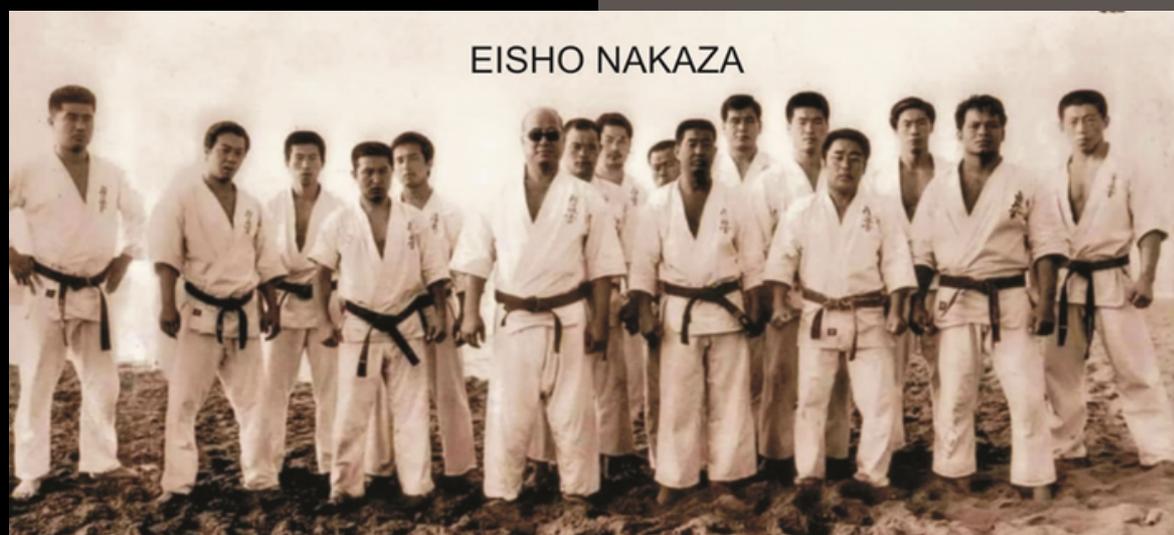
Shihan Eisho Nakaza nasceu em 18 de Setembro de 1945, era Uchi Dechi (aluno interno) da matriz do Japão, onde aprendeu diretamente do Sosai Masutatsu Oyama o estilo denominado de Kyokushinkaikan Karate.

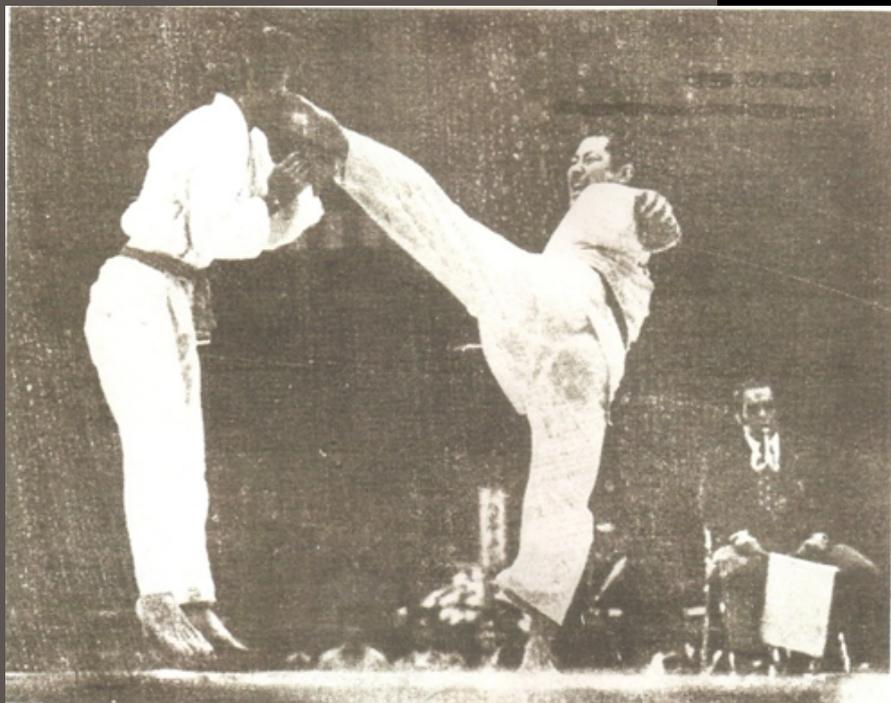
**KARATE & KICKBOXING**

Shihan Eisho Nakaza entusiasmado com a fama do Mestre Masutatsu Oyama e sobre o Karate Kyokushinkaikan, decide se matricular na Honbu Dojo (Matriz Mundial), para dedicar e aprender este estilo poderoso de Karate, lapidando o espírito de samurai. Ele escolheu ser Uchi Dechi e somente sairia com uma designação por parte do Sosai Masutatsu Oyama.



Uchi Dechi quer dizer, que morava, dormia, comia e treinava o Karate Kyokushinkaikan na Matriz da IKO Kyokushinkaikan no Japão, assim como servir ao seu Mestre. Tinha horários rígidos de treinamentos, ou seja, acordava as 5H30 da manhã, corria, treinava, se alimentava, fazia a limpeza do dojô e demais dependências, descansava, treinava a tarde e a noite. Assim como havia aulas teóricas e treinos específicos com o Sosai Masutatsu Oyama. Esta era a vida de um Uchi Dechi, ou seja, total dedicação ao aprendizado ante ao Karate Kyokushinkaikan e ao seu mentor o Sosai Masutatsu Oyama.





Shihan Eisho Nakaza era um aluno muito esforçado e aplicado, por ter um porte físico grande e forte sempre lutava com vontade, disputou alguns Torneios no Japão, mas nunca conseguiu o êxito de ser Campeão, porém seu Mawashi Geri e seu Gedan Mawashi Geri eram muito potentes.

Shihan Eisho Nakaza foi à segunda geração de instrutores formados por Sosai Masutatsu Oyama.

Nesta época todos que eram Uchi Dechi sabiam que uma vez treinando na matriz mundial após ser formado em faixa preta poderiam ser designado para ampliar as filiais da Kyokushinkaikan no Japão ou no exterior.

Quando atingiu a Faixa Preta 3º Dan, Sosai Masutatsu Oyama decidiu ampliar as fronteiras e viu as possibilidades de enviá-lo ao Brasil.

Todos os instrutores que eram enviados para as Américas deveriam antes treinar com o Saiko Shihan Shigeru Oyama, que era o chefe dos Estados Unidos, radicado na cidade de Nova Iorque e responsável em treinar os instrutores para os Países estrangeiros.

Saiko Shihan Shigeru Oyama estava acostumado com os costumes ocidentais e caberia a ele passar detalhes de como transmitir os ensinamentos de Sosai Masutatsu Oyama, pois a cultura ocidental era diferente da oriental.

Saiko Shihan Shigeru Oyama era um dos braços direito de Sosai Oyama, pessoa de confiança e chefe do Shihan estrangeiros.

Shihan Eisho Nakaza ficou por três meses treinando sob a supervisão do Saiko Shihan Shigeru Oyama e aprendeu muito com ele. Uma dos aprendizados foi à repetição dos nomes dos golpes de Kihon Geiko, do Idogeiko, do Kata e de outras terminologias para o aluno assimilar a nomenclatura.

Por isso este fato constituiu posteriormente na formação do Shihan Nagata onde repete o mesmo processo aprendido.

Após completar os treinamentos com o Saiko Shihan Shigeru Oyama, no dia 20 de Janeiro de 1975, Shihan Eisho Nakaza desembarca no Brasil, no intuito de fortalecer e crescer o Kyokushinkaikan no Brasil.

Ele foi designado a comandar a Academia de Santo André/SP e a região do grande ABC (Santo André, São Bernardo, São Caetano e Diadema).



No início foi difícil por não dominar a língua portuguesa e os costumes brasileiros. Porém com o seu jeito humilde conseguiu conquistar muitos alunos brasileiros e também alunos de descendência japonesa que o ajudavam a matar a saudade da terra nipônica, ora dialogando ora degustando da culinária japonesa.

Shihan Eisho Nakaza com sua dinâmica obteve muitos alunos e assim abriu outras filiais como Mauá, Diadema, São Matheus e com isso realizou os primeiros eventos de Karate Kyokushinkaikan.

## 7º TORNEIO DE KARATÊ KIOKUSHIN-KAI

RENDA EM BENEFÍCIO AO NATAL DAS CRIANÇAS POBRES



極真道場



Dia: 19/09/82 a partir das 10 horas.

LOCAL:

Parque Municipal Duque de Caxias

(Antiga Chácara G.E.)

Av. D. Pedro II s/n - Sto. André

Promoção - Estatuto da Associação de Karatê Kiokushin-Kai



No 2° Campeonato Nacional Kyokushin de Artes Marciais 08/09/1977, contou com a presença do Sosai Masutatsu Oyama e o astro japonês Chiba Shinichi.

A fim de promover o filme “Strongest Karate” (que narra à saga do 1° Campeonato Mundial de Karate Kyokushin 1975), no cine Niterói no bairro da Liberdade em São Paulo, o Mestre Masutatsu Oyama convida Shihan Eisho Nakaza a fazer uma demonstração de Kumite contra outro faixa preta, a qual prontamente ele realiza a proeza.

Inclusive neste filme “Strongest Karate” tem a filmagem do Shihan Eisho Nakaza realizando quebramentos com o corpo, contribuindo assim para o seu crescimento pessoal e da fama do Kyokushinkaikan em realizar diversas proezas em tameshiware.



Nesta oportunidade o Shihan Eisho Nakaza recebe das mãos do Sosai Masutatsu Oyama a Faixa Preta 4° Dan.

E assim a difusão do Karate Kyokushinkaikan crescia e outros professores de diferentes estilos começaram a procurar para aprender e posteriormente difundir em suas cidades.



Foi o introdutor o Karate Kyokushinkaikan no estado de Minas Gerais formando os primeiros Faixas Pretas com o Sebastião Vila Nova e Galileu, que deram continuidade ao seu trabalho.

Outros Faixas Pretas vieram a se formar com ele entre eles: Moriyama, Ueno, Narita, Missumi, João Viana, Kojem Nagata, Venceslau, Manuel Gomes, José Nagata, Carlos, Teixeira, entre outros.

Como o crescimento do Karate Kyokushinkaikan em Novembro de 1976 foi fundada a Associação Kyokushin de Artes Marciais, tendo como presidente o Deputado Antonio Morimoto, tendo como Vice-presidente o Tenente Mario Ueti Sobrinho e Vice Diretor Técnico Shihan Eisho Nakaza.



Em 07/03/1979 chega ao Brasil o Faixa Preta 3° Dan, diretamente da Matriz do Japão – Sensei Massaru Suzuki.

Sensei Suzuki foi designado a comandar a filial da organização Kyokushinkaikan na cidade de Curitiba/PR.



Shihan Eisho Nakaza era seu amigo de treino no Japão, e sempre viajava a Curitiba a ajudar o Sensei Suzuki a difundir o Karate Kyokushinkaikan, ora fazendo demonstração, ora orientando-o. Pois também tinha dificuldades com a língua portuguesa, a comunicação, alimentação e costumes. Enfim, iniciar um trabalho sem ter a noção exata do que era esperado é muito difícil, porém Shihan Eisho Nakaza estava sempre pronto a auxiliar.

Infelizmente Sensei Massaru Suzuki continuou os ensinamentos do Kyokushinkaikan Karate até 1980 onde por força maior teve que retornar ao Japão e não teve ninguém para continuar sua saga na cidade de Curitiba/PR.



Shihan Eisho Nakaza era descendente de Ilha de Okinawa e aqui no Brasil participava efetivamente das atividades da Associação Okinawa do Brasil que congregava descendentes da ilha japonesa.

1969 Enbukai CCOB



Shihan Eisho Nakaza participou dos primeiros festivais que promoviam a cultura Okinawa (Enbukai) com demonstrações de Karate Kyokushinkaikan.

Estes festivais mantiveram a tradição e a cultura Okinawa como comidas típicas, danças folclóricas, o Karate e o Kobudô.

Outra atividade desenvolvida pela Associação Okinawa do Brasil era a disputa em Torneio de Sumô recreativo, que trocava força e estratégia para empurrar ou tirar o adversário do círculo; a qual ele fazia questão de competir e mostrar as suas habilidades. Sempre teve muitas amizades e respeito em todos os setores que competia ou acompanhava.

Shihan Eisho Nakaza sempre teve grandes habilidades em realizar Tameshiware – quebramentos e suas apresentações sempre eram bem aplaudidas, contribuindo assim para a divulgação do Karate Kyokushinkaikan.



Viajou a diversos países como Argentina e Uruguai, sempre ajudando na divulgação e propagação do Kyokushinkaikan Karate, assim como treino na praia.



Apesar de todo o trabalho no Brasil em prol da Kyokushinkaikan, Shihan Eisho Nakaza teve que abandonar o seu caminho estabelecido em virtudes de políticas aqui estabelecidas e propagadas.





Infelizmente em 1986 Shihan Eisho Nakaza teve que voltar ao Japão com sua família, porém o seu legado está sendo perpetuado através dos seus alunos diretos como o Shihan José Koei Nagata que visa divulgar a sua tradição e a honra. Uma homenagem justa por aquele que implantou o Kyokushinkaikan no Brasil e fazer honrar os princípios éticos desta nobre arte marcial japonesa.

Em 30/07/1982 foi inaugurada a Academia de Karate Kyokushinkaikan na cidade de Sorocaba/SP sob a supervisão do Shihan Eisho Nakaza. Posteriormente em 1986 mudou-se para Associação Nagata de Artes Marciais.





Shihan Eisho Nakaza esteve por duas vezes em Sorocaba/SP para ministrar Exame de Faixa em Karate Kyokushinkaikan em conjunto com outros Faixas Pretas que ajudaram a divulgar o Karate Kyokushinkaikan na região.



Os faixas pretas formados pelo Shihan Eisho Nakaza são o Kojem Nagata e José Koei Nagata que deram continuidade ao seu trabalho em Sorocaba/SP e posteriormente no Brasil.



**KANCHO THOM HARINCK**

# HISTÓRIAS QUE O RINGUE CONTA

POR LU PANTERA (GELO TEAM)

Bento treinou desde os 5 anos de idade na academia de artes marciais perto da sua casa.

Aleatoriamente haviam algumas mudanças de horário, houve até uma mudança de localização, e mesmo assim ele permaneceu durante aqueles 13 anos consecutivos treinando.

Fazendo a limpeza da academia dia sim, dia não, ajudando com as crianças em alguns horários, pagava dessa forma seus treinos.

Apesar da insistência do mestre os pais de bento nunca apareceram na academia, contava-se que eram pais relapsos, alcoólatras e mal cuidavam de si e da família.

Durante esse tempo bento se tornou um atleta completo e insistiu muitas vezes para lutar, mas devido nunca conseguir falar com um responsável, ficava impossível encaixar o menino nas lutas.

Agora prestes a completar 18 anos aguardava ansiosamente sua primeira luta no prazo de 2 semanas.

O campeonato era logo na cidade vizinha e como as condições eram poucas cada atleta comprava a passagem no ponto e ia de ônibus mesmo.

Por causa do horário de trabalho Bento foi o último a chegar no evento e chegou cheio de energia, desceu do ônibus, já colocou a camisa da equipe e até o short, e entrou no espaço procurando a sua galera.

O espaço era grande e também estava cheio.

Haviam arquibancadas montadas em volta do ringue e logo abaixo cadeiras que estavam cercadas por algo parecido com uma tela ou rede, de modo que o acesso até o ringue estava fechado por toda volta permitindo a entrada somente pela portaria onde estavam dois seguranças que separavam arquibancada e cadeiras.

As lutas não demoraram muito pois houveram três nocautes no primeiro round... E sem demora, Bento já se encaminhava para o ringue.

A luta começou e o mestre com os olhos em seu atleta e toda uma grande torcida não conseguiram abafar os gritos de uma mulher que insistentemente avançava contra os seguranças querendo invadir a área dos ringues.

A situação incomodou pouco na área dos ringues porque estava um pouco distante, mas a galera acabou por vezes voltando os olhos mais para confusão do que para a luta.

O nocaute em favor de Bento veio logo no segundo round. Logo após a entrega do troféu e os ânimos da torcida um pouco mais controlados ouvia-se o grito estridente da mulher "mataram meu Bentinho" deixa eu ver o meu Bentinho" "arrancaram o "figo" (fígado) do meu Bentinho". Esfregando a mão na testa e confuso Bento disse que era sua mãe e que não entendia como e porque ela estava ali.

A confusão no dia só não foi maior porque seguraram a mulher na hora que o mestre saiu e ela foi com tudo pra cima dele.

Saindo da confusão e conversa vai, conversa vem descobriu-se que a mãe estranhamente se preocupou quando soube que o Bento ia lutar indo ao evento decidida a fazê-lo desistir. Durante todo o ocorrido ela nem percebeu ou não entendeu que o filho venceu fazendo ainda muita confusão.

Dias depois ela apareceu pela primeira vez na academia se desculpando com o mestre reconhecendo seu erro e dizendo que gostava do filho que queria mudar e agora iria incentivar ele na luta... e desde então realmente o fez.

Se é real os fatos e se foi contado fielmente, não sei...

Mas essa foi mais uma história que o ringue conta.

Mande a sua no email [lugeloteam@gmail.com](mailto:lugeloteam@gmail.com)

Sua identidade será preservada e a sua aventura contada

## HISTÓRIA

POR JUAREZ ABRAHÃO  
MENDES

Sempre fui um grande entusiasta das artes marciais, na época em que treinava shaolin do Norte, estava inconformado com o fato de ter que usar muita força para vencer os combates, isso foi no final dos anos 90, quando procurando por interesses de assunto no antigo aplicativo de mensagens chamado ICQ, encontrei Fernando Hartung. Na época eu já o conhecia de suas revistas, livros e apresentações, porém não sabia que para minha surpresa encontraria esta pessoa única na internet e isso foi uma grande sorte que mudou minha vida marcial.

Sifu Hartung sempre foi um pesquisador das artes marciais, como ele já havia treinado Wing Chun e estudado as suas mais variadas linhagens, ele encontrou a linhagem que seria considerada a ideal para seus objetivos, visando eficiência real e simplicidade na hora de ensinar, unido a uma real ligação com as origens do Wing Chun de Ip Man, a linhagem de Si Jo Ho Kam Ming.

O Mestre Hartung, além de ser uma pessoa muito verdadeira, também é de uma simpatia única, seu entusiasmo em ensinar o Wing Chun era tamanho que logo ele me convidou a aprender com ele, o que é claro, o que eu mais queria.

Desde então minha visão marcial mudou completamente, pois enquanto ainda eu treinava Shaolin do Norte, comecei a verificar como seria a eficiência das técnicas do Wing Chun diante deste outro estilo, coisa que Sifu Hartung estimulada para melhorar minhas técnicas. Logo notei um avanço significativo e com cerca de quatro meses de treino eu já conseguia vencer com facilidade, adversários que para mim seriam insuperáveis na época, o que me estimulou ainda mais a me aprofundar nos treinos com Sifu.

Ir para Jundiaí e treinar com Sifu Hartung era uma experiência única, me sentia como nos filmes, deitava em uma cama improvisada à beira de seu Muk Yan Jong e acordava cedo para conversar com Sifu sobre técnicas e várias outras coisas, ele sempre amou falar muito sobre as mais variadas artes marciais, possuía diversos aparelhos de treino e sempre estava buscando mais para poder refinar as técnicas. Havia na sua casa uma sala apenas com aparelhos de treino, pendurado pouco depois da entrada da sua casa, havia para quem entrasse já a surpresa de ver um saco pendurado, além do seu grande amor por Wing Chun, Sifu compartilhava comigo seu amor ao Elvis Presley e com isso passávamos várias horas conversando e treinando, de fato muito edificante ouvir sempre suas histórias sobre a vida marcial que ele levou que tem consigo boa parte da história marcial do Brasil, pois ele foi um dos pioneiros em muitas coisas em que na época, sem internet, as pessoas tinham acesso.

Ele sempre foi muito detalhista nas correções das técnicas, mas algo que mais me admira nele, como pessoa e mestre marcial, é a sua disposição em ensinar sem nunca reter conhecimento, como era comum aos mestres que eu havia conhecido, que queriam passar a ideia de que sempre havia algo misterioso a aprender e que não ensinava, já Sifu Hartung, prontamente respondia qualquer dúvida minha sem excitação e caso ele não soubesse de algo o que era muito difícil, ele iria pesquisar, a postura de um verdadeiro mestre.

A pedido dele, eu tive a honra de poder ligar ao Mestre Fong nos EUA e conversar também sobre wing chun, pois eu falava melhor inglês e pude falar sobre a nossa escola aqui no Brasil e o que pretendíamos fazer para representar a sua linhagem aqui. Como um verdadeiro pai marcial, Sifu Hartung sempre me ajudou muito, lembro nos meus primeiros dias em que comecei a ensinar wing chun e montar o meu próprio Mo Gun, como eu ia comunicando ao mestre e ele me auxiliou e faz isso até hoje.

Ao usar wing chun nos campeonatos eu obtive muitas vitórias, já havia sido campeão brasileiro de kung fu e com o wing chun consegui muitas vitórias em campeonatos pelo Brasil, contudo acabei sendo proibido por alguns de participar de tais campeonatos pois eles achavam os golpes de wing chun muito fortes, de fato, são muito eficientes e as lutas não duravam mais que um minutos, desta forma eu deixei de participar de campeonatos e focar apenas no que o wing chun faz de melhor que é a defesa pessoal.

Tenho Sifu Hartung como um grande mestre do wing chun no Brasil, que entendeu a verdadeira essência da arte, e como todo gênio que domina verdadeiramente o que faz, consegue ensinar o que sabe fazendo parecer simples demais.

Hoje tenho 20 anos em que tenho o prazer de ensinar o Wing Chun da linhagem de SiFu Fernando C. Hartung e por todos esse tempo, participei de campeonatos, combates particulares, desafios, e com todo respeito aos meus adversários, pude vencer com facilidade, graças aos conhecimentos obtidos e tenho a honra de poder ensinar e passar adiante o que sei, aqui no nosso Mo Gun no MS, que hoje fica R. Maragojipe, 115 - Jardim Paulista, Campo Grande - MS, 79050-160, instagram @wingchuncg.

Treinos  
Formação  
Convívio

# ***OS BENEFÍCIOS DO KARATÊ DE CONTATO NOS CUIDADOS DA SAÚDE MENTAL***

*nanocell.org.br/os-beneficios-do-karate-de-contato-nos-cuidados-da-saude-mental/*

**POR CARLOS GUSTAVO  
DOS SANTOS HIGA**

**Edição Vol. 8, N. 1, 25 de Janeiro de 2021**

O Karatê de Contato é uma das vertentes do Karatê mais fortes e exigentes em Termos de Condicionamento Físico. Um Estilo mais apegado e prático, voltado para o combate real. Uma interessante opção como atividade física, esporte ou defesa pessoal. Porém, um lado não muito explorado e conhecido pelo público em geral são os benefícios que a prática do Karatê de Contato pode proporcionar para a saúde mental do praticante.

A origem do Karatê tem raízes nas Tradições Militares e também, na Filosofia e Religião. Esses dois últimos itens, que mais desenvolvem a saúde mental, são até os mais importantes na prática do Karatê. Diferente do que muitos pensam, o Karatê não ensina a lutar. É justamente o contrário: o Karatê ensina a não lutar, ou seja, ensina a evitar conflitos. Portanto, o uso prático dessa arte marcial somente se dá em casos extremos.

Treinando o Karatê, o praticante aprende a ter equilíbrio e a gerenciar as suas emoções. Desse modo, o karatê é uma ferramenta de autoconhecimento e exercício da inteligência emocional. Pegando como exemplo um combate real, chamado de Kumite, o karateca sabe que primeiro deve conhecer a si mesmo para depois conhecer o adversário. Sendo assim, a Filosofia e os valores do Karatê podem ser transportados para outras áreas da vida, como o ambiente profissional, escolar e social.

Quanto ao condicionamento físico, o Karatê de Contato, através dos exercícios técnicos, físicos e respiratórios, proporciona uma melhor oxigenação do cérebro e dos músculos, gerando relaxamento físico e mental pois, em situações de combate real, o relaxamento físico e mental é importante, pois caso contrário, o karateca não consegue se movimentar, pensar e respirar de forma satisfatória.

Com essa melhor oxigenação, o praticante tende a ser menos afetado por situações extremas. Ele tende a avaliar melhor essas situações e buscar melhores soluções para elas. Resumindo, o karateca desenvolve foco, ou seja, ele tende a transcender os obstáculos e excluir os fatores poucos importantes dessa situação, mesmo que não consiga ter êxito.

Uma coisa é falhar afetado pela situação sem saber o que está fazendo. Outra coisa é falhar, mas tendo feito tudo ao alcance.

Essa é uma das lições do Karatê de Contato...

Com a Prática do Karatê de Contato, o karateca tende a criar e desenvolver o Espírito de Superação, ou seja, ele treina e procura evoluir, crescer e melhorar sempre. Um treino de Karatê de Contato nunca é igual ao outro. Mesmo que tenha sido os mesmos exercícios, sempre tem algo para melhorar. Ele aprende, junto com a assistência do seu Sensei (Professor) a descobrir seus pontos fortes, descobrir os seus pontos fracos e crescer. Se observarmos bem, o Karatê, enquanto arte marcial e filosofia de vida, tem pontos em comum com a Psicologia e a Psiquiatria, mas com a diferença do trabalho conjunto do corpo com a mente. Concluindo, esse é mais um bom motivo para aprender e treinar o Karatê de Contato. A Modalidade vai muito além do Esporte, da Defesa Pessoal e da Atividade Física. O cérebro e a mente ganham muito com esse aprendizado. Poucas Modalidades Esportivas proporcionam isso que o Karatê de Contato oferece: uma rica Filosofia de Vida, muito útil nos dias atuais. O inimigo mudou em relação à época que o Karatê surgiu, mas os ensinamentos continuam atuais.



Fonte: <http://kyokushineveryday.com/2016/09/30/kenji-midori-the-beginnings-of-wko/>

## REFERÊNCIAS

1. Exercícios físicos e saúde mental: promover uma vida mais ativa é a melhor forma de prevenção. <https://previva.com.br/exercicios-fisicos-e-saude-mental/>. Acessado em 15/01/2021.
2. Exercício Físico para o combate da depressão, ansiedade e estresse. <https://hospitalsantamonica.com.br/os-beneficios-do-exercicio-fisico-na-saude-mental/>. Acessado em 15/01/2021.
3. Prática de atividade física traz bem-estar emocional, orienta especialista. <https://www.saude.ce.gov.br/2020/08/07/pratica-de-atividade-fisica-traz-bem-estaremocional-orienta-especialista/>. Acessado em 15/01/2021.
4. Imagem: Retirada do Site Kyokushin Every Day.Com. <http://kyokushineveryday.com/2016/09/30/kenji-midori-the-beginnings-of-wko/>. Acessado em 15/01/2021

# JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES

## *BIOGRAFIA*

POR JOSÉ AUGUSTO  
MACIEL TORRES

Natural de Salvador, capital baiana, local onde reside e atua profissionalmente com atividades marciais. Em 1978, iniciou a trajetória por meio do Karate, estilo Shotokan, em Itapetinga, supervisionado pelo Sensei Joan Lemos. Após quatro anos de rigorosos treinamentos, fundou a primeira academia, intitulada de Clube de Karate de Nazaré. Anos mais tarde, criou a Associação Interiorana de Artes Marciais, em Cruz das Almas, cidade em que morou por algum tempo. Em Salvador, sua cidade natal, passou a se dedicar não apenas a carreira como Professor de Karate, mas também ao aperfeiçoamento educacional, fundamentado nos estudos de Teologia, Psicologia e Filosofia.



A carreira do Shihan é marcada por uma formação marcial bastante diversificada. Ele possui o 6º Dan em Karate, 5º Dan em Goshin Jitsu e Hapkido, e o 4º Dan em Taekwondo. Além disso, escreveu mais de 50 livros relacionados às artes marciais e terapias orientais, e atuou também como colunista nas revistas Combat Sport, Kiai e Fighter Magazine. Atualmente, é o editor de filosofia e terapias orientais da revista Master, voltada ao nicho marcial. Com mais de 30 anos de experiência, José Augusto Maciel Torres é considerado a enciclopédia das artes marciais. Entre os muitos cargos que ocupou, destacam-se o de assessor de imprensa da Federação de Jiu Jitsu da Bahia, supervisor técnico e docente de Yoga, Tai Chi Chuan, Shiatsu, Tui-Nah e Acupuntura na Universidade Federal da Bahia (UFBA), coordenador e criador de programas sociais, entre outros. O praticante é doutor em Filosofia, Psicologia e Medicina Tradicional Chinesa e diretor da Faculdade Einstein (FACEI), especializada em cursos de extensão e pós-graduação em artes marciais, Defesa Pessoal e terapias orientais.

# HISTÓRIA E TREINAMENTO DO KUNG FU - WUSHU PARTE 2

POR ARGIMIRO  
GONZÁLEZ

Um dos patrimônios culturais da nação chinesa é sem dúvida as Artes Marciais, conhecidas como Wushu 武术, Wuyi 无极, Wulin 武林, Kuoshu 国术, Quan Fa 拳法 e recentemente Kung Fu 功夫. Sua história é muito longa, devido à participação de seus criadores em todas as áreas do povo chinês. Centenas de estilos espalhados por várias regiões e etnias, é o patrimônio que o país oferece a todos aqueles que procuram verdadeiramente a nata (Wugong 功夫) desta arte tradicional.

Geograficamente, é dividido em dois sistemas, que são: Boxe Norte (Beiquan 北拳) e Boxe Sul (Nanquan 南拳), que do ponto de vista técnico são classificados como: Boxe da Escola Externa (Waijiquan 外家拳) e Boxe da Escola Interna (Neijiquan 内家拳).

Os estilos de boxe que são separados pelo famoso rio Yangtze (Chang Jiang 长江) na divisão geográfica, são conhecidos como "Southern Boxing", representando o sistema Nanquan. Para conhecer as teorias do Wushu autêntico, é preciso estudar cuidadosamente os aspectos relacionados à história do povo chinês, que tradicionalmente passou seus conhecimentos de pai para filho, mantendo vivo o "5ª. Essência" do trabalho marcial Wugong. A vida da arte vernacular de Nanquan é sustentada pelos estilos tradicionais que nasceram nos povos das províncias: Guangdong, Fujian, Hunan, Guangxi, Sichuan, Jiangxi, Zhenjiang e Jiangsu. Destas províncias do sul, especificamente da cidade de Cantão, capital de Guangdong, surge a ideia de realizar um estudo aprofundado sobre a real situação do Wushu meridional. O trabalho começou em meados de 1988, incluindo mais de 14 distritos próximos a Cantão, nos quais estavam localizados cerca de 600 centros de estudo e escolas oficiais de Wushu. Nesta área, especificamente em Xangai e Cantão, uma escola provincial com seis estilos diferentes de Wushu foi estabelecida no início do século passado, dos quais cinco décadas depois conseguiram atingir um alto desenvolvimento técnico, transformando em 27 estilos que foram divulgados em 15 escolas que através de pesquisas e intercâmbios eles recuperaram outros estilos antigos, que por falta de prática estão à beira da extinção. Sem dúvida, o Kung Fu ou Wushu que chegou até nós ocidentais através de imigrantes chineses durante as décadas de 1960 e 1970, é da província de Guangdong e Taiwan.

Desde daí foi dado conhecer as Artes Marciais Chinesas com diferentes termos como: Kung - Fun (Gongfu), que literalmente "Kung" significa: Trabalho ou energia, e "Fu" tempo.

Simultaneamente os professores de Taiwan, continuando a promulgação estabelecida em 1928 pelo Governo Nacionalista Chinês, quando propôs a recuperação das Artes Marciais Chinesas através do "Instituto Central de Kuoshu" fundada na cidade de Nanking (Nanjing), utilizam e projetam o Boxe chinês com o termo Kuoshu (Guoshu), que significa literalmente: Kuo (Guo) Nação e Arte "Shu", isto é, "Arte Nacional".

Os estilos da Escola Nanquan têm muitas coisas em comum que pode ser apontado para que nossos membros da Shaolin Society Quan pode comparar e avaliar. Embora sejam diferentes no modo, mas geralmente poderoso em força, o performer mantém o trabalho constante de os pés, o ritmo nítido e o domínio dos movimentos dos braços, a que são acompanhados de gritos que harmonizam a execução da rotina (Taolu), garantindo que sejam precisos, rápidos e vigorosos. Todas as escolas do Sul, como: "Boxe Sobrancelha Branca", Guangdong, "Boxe "Blue Dragon Boxing" de Fujian, "Tiger Boxing" de Jiangxi, Buddha Warrior" de Zhejiang, incluem: Quanshu = Exercícios de Mãos Vazias; Qixie = Exercícios com Armas; Jijishu = Combate. Rotinas ou exercícios com mãos vazias são a base fundamental para executar com sucesso o rotinas de armas. Da mesma forma que o treinamento de combate preparados, permitem-nos aplicar mais técnicas de mãos vazias durante a luta nas lutas das competições de Sanda.

Os primeiros estilos que surgiram do "Nan Pai Shaolin Quan" fundaram pelo venerável monge Chih Shan nas montanhas "Nove Lótus" do Província de Fukien (Fujian) foram: Hung Chia Chuan (Hung Gar), Liu Chia Chuan (Liu Gar), Chai Chia Chuan (Choy Gar), Li Chia Chuan (Li Gar), Mo Chia Chuan (Mok Gar). Alunos e professores desses cinco estilos desenvolveram então novas técnicas, dando origem a outras escolas onde os estilos foram criados: Hsia Chia Chuan (Cavaleiros Shadow Boxing), Chai Li Fo Chia Chuan, melhor conhecido como "Choy Li fut" (Shadow Boxing das escolas Chai, Li e Fo), Hakka Chia Chuan (Boxe das Sombras das Seitas Hakka: Chu, Liu, Tiao e Niu da área de Meixian, Xingning e Huiyang), também conhecido como Boxe do Forma de dragão.

POR SIFU: LEO LISBOA



O Wing Chun é um sistema de luta surgido no sul da China que se distingue pela economia de movimentos, sendo um sistema de defesa pessoal. Simples e eficiente, descarta todo movimento acrobático.

É uma arte marcial singular, desenvolvida para permitir que qualquer tipo de pessoa, independentemente de tamanho, força ou sexo, possa se defender de agressores maiores e mais fortes.

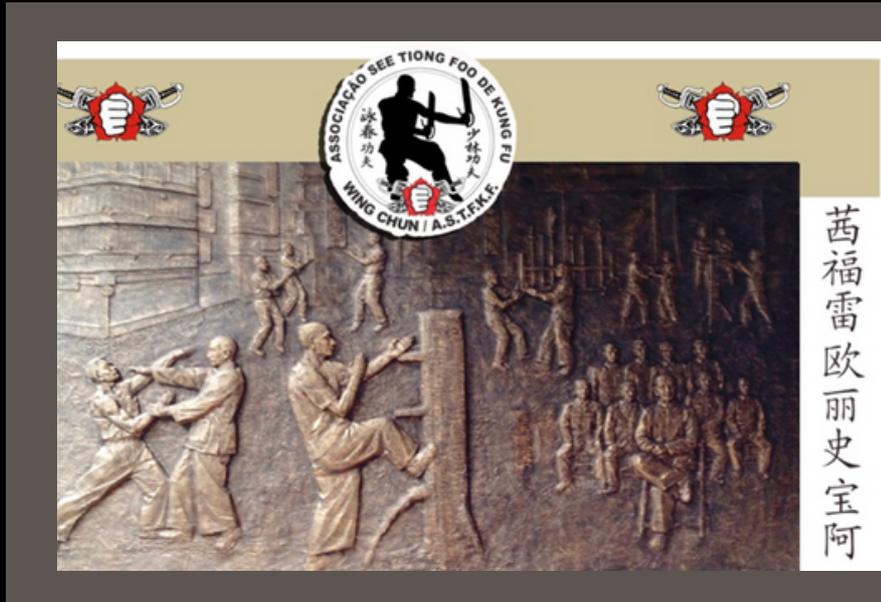
A principal diferença entre os estilos praticados atualmente está em seu conceito de defesa. Enquanto em outras artes marciais procura-se acima de tudo bloquear o ataque do agressor para depois contra-atacar, ou mesmo desviar este ataque para depois contra-atacar, o princípio básico do Wing Chun é o de utilizar esta força contra o próprio agressor, sendo que a defesa já funciona como ataque e vice-versa.

## História do Wing Chun

O Wing Chun começa a partir de 1733 quando o Templo Shaolin foi destruído pelos Manchus. Yim Yee, um dos quinze discípulos sobreviventes, se refugiou próximo da montanha Tai Leung e passou a viver como um simples comerciante, junto à sua filha Yim Wing Chun. Um lutador local chamado Wong era apaixonado por ela e a ameaçou para que se casasse com ele.

O velho Yim Yee já não era capaz de defender sua filha. Então, uma cliente que costumava fazer compras em sua loja percebeu sua preocupação e, depois de ouvir a história do velho, decidiu ajudá-lo.

Essa cliente era a monja Ng Mui, que estava hospedada no Templo da Garça Branca.



Ela ensinou a filha do velho por três anos, e depois disso Yim Wing Chun conseguiu derrotar Wong. Pouco tempo depois, casou-se com o lutador de Kung Fu Leung Bok Chau. Ao observar seu esposo praticante, Yim começou a fazer críticas às falhas do estilo e seu esposo, chateado com as constantes críticas, a desafiou e perdeu. Logo após, ele quis aprender o estilo marcial da esposa e o renomeou para Wing Chun em homenagem a ela.

Vários anos depois, Bok Chau ensinou o já famoso Wing Chun ao médico Lan Kwai, que somente depois de velho decidiu ensinar o estilo a um jovem ator de ópera chinesa chamado Wong Wah Bo. Em uma de suas viagens, Wah Bo conheceu Yee Tei, um lutador de bastão longo e, com a amizade estabelecida, um aprendeu as técnicas do outro. Com a arte já mais evoluída, Yee Tei ensinou as técnicas a Leung Jan, um médico e comerciantes de ervas que morava em Fatshan. Jan ensinou a arte marcial aos seus filhos Leung Tsun e Leung Bik e a alguns discípulos.

Perto da loja, havia um homem chamado Chan Wah Shun, cujo sonho era ser discípulo do mestre Leung Jan. Porém, quando Chan pediu para o mestre aceitá-lo, ficou triste com o não recebido. Sem desistir do sonho, Chan conheceu um aluno chamado Wah, conhecido como homem de madeira, que tinha esse nome por ser muito forte e constantemente quebrar os bonecos de treino conhecidos como Mudjong (Mu ren zhuang). Assim, Chan conseguiu treinar as técnicas.

Certo dia, Wah levou Chan ao local de treino e disse, a Leung Tsun, filho do mestre, que seu amigo era perito em Wing Chun. Tsun o desafiou e, num golpe forte de Chan, Tsun caiu e quebrou a cadeira do mestre Jan. Todos correram para arrumá-la, mas, à noite, quando o mestre se sentou nela, a mesma desmontou. Depois de lhe explicarem o que tinha ocorrido, Jan solicitou a presença de Chan no local e, após este mostrar suas perícias marciais, o mestre acabou por aceitá-lo como seu discípulo.

Como Chan trabalhava com dinheiro, era comum ele ter que usar suas técnicas em combates reais, o que possibilitou seu aperfeiçoamento e ele acabou por virar mestre no estilo. Já idoso, foi convidado a ensinar o Wing Chun no templo ancestral da rica família Yip, e neste local ele se tornou mestre de Yip Man, que futuramente seria o mestre de Bruce Lee.

# Características



- Movimentos simples, curtos e rápidos
- Técnicas de ataque e defesa simultâneas
- Ataques focados em pontos vitais e áreas sensíveis (linha central)
- Explosão nos movimentos (rajadas de ataques)
- Objetivo de atingir e finalizar o combaterapidamente
- Base alta e estreita
- Cotovelos próximos ao corpo
- Mãos defendem a linha central do corpo



## Linha Central



## DISTÂNCIA MAIS CURTA:

Seguir a linha central Chun Sien é a mais importante e básica teoria do Wing Chun. Isto deixa transparecer como o Wing Chun é uma arte marcial no sentido mais simples e eficiente. A distância mais curta entre dois pontos é uma reta. Ataques pela linha central deixam os movimentos mais rápidos. Desferir golpes em linha curva (como ganchos ou o cruzado) pode levar até 2 vezes o tempo.



## ATAQUE SOMENTE OS PONTOS FRACOS:



Os benefícios de atacar pela linha central é atingir o oponente sempre em seus pontos fracos. Desde a cabeça até os pés, as partes mais fracas do seu corpo estão localizadas na linha central, tais como rosto, garganta, coração (plexo solar), testículos, joelho e canela. Conseqüentemente as partes fortes de seu corpo estão localizadas nas laterais.

## ILUSÃO DE ÓTICA:

Quando o praticante de Wing Chun usa a teoria da linha central com as mãos em posição de guarda, os ataques e bloqueios estão na linha central. Todos os movimentos, para dentro e para fora, estão na linha central. Movimentar pela linha central reduz a análise do oponente de aproximação e distância. É como olhar para um carro vindo de frente para você. Terá problemas para analisar a velocidade do mesmo.



## RETORNAR PARA A LINHA CENTRAL:



Wing Chun é forte sem ser duro. Quando for forçado a mover-se fora da linha central, a variação de técnicas e trabalho de pés o trará de volta ao centro. Retornar para a linha central faz com que possua a melhor postura para defesa e ataques.

## Chun Kiu

Chun Kiu é o segundo jogo de mãos vazias de Wing Chun. Traduz-se mais ou menos para “Procurando a Ponte”. Ao contrário de Siu Lin Tao, Chun Kiu não é um conjunto estacionário.



Onde Siu Lin Tao estava em desenvolvimento de estrutura, Chun Kiu está aprendendo a se mover com essa estrutura. Enquanto muitos consideram o Siu Lin Tao como o nosso mais fundamental das três formas de mão vazia, Chun Kiu também ganha seu lugar como um conjunto muito importante para se desenvolver, como Wing Chun faz muito uso do trabalho de campo.

Um aspecto fundamental de Chun Kiu – buscando a ponte – é entender como procurar o centro do seu oponente. Em uma verdadeira situação de autodefesa, nada é certo. As coisas estão mudando constantemente, exceto por uma coisa: o centro de um oponente. Chun Kiu nos ensina como permanecer focados no centro de um oponente.



# ALBANO TABORDA CURTO ESTEVES MAIS CONHECIDO COMO "O TARZAN

PÁGINA 49

## TABORDA"

POR CARLOS SILVA DE  
PORTUGAL

Uma carreira inigualável No Wrestling

O Tarzan Taborda é o nome mais conhecido no mundo do wrestling português.

"Recordamos" Albano Taborda dito assim, poucos saberão de quem se trata, mas se dissermos "Tarzan Taborda", o mundo wrestling e não só era único e do Mundo!

Albano Taborda Curto Esteves (27 de maio de 1935 a 9 de setembro de 2005), mais conhecido por Tarzan Taborda, era natural de Aldeia do Bispo, Penamacor, no Distrito de Castelo Branco. Tarzan Taborda foi um lutador de wrestling, tendo sido cinco vezes campeão Mundial e quatro vezes campeão Europeu de wrestling.

Taborda também foi bailarino no Lido de Paris e duplo em Hollywood, tendo contracenado com Brigitte Bardot, Alain Delon, John Wayne e Robert Mitchum. Taborda começou a sua carreira em Angola ao lado de nomes como Lobo da Costa e Leandro Ferreira (este último foi um conceituado andebolista da altura, sendo o melhor marcador no Sporting de Luanda). Lutou em mais de 4 mil combates sem nunca ter perdido um único, tornando-se campeão Europeu 4 vezes e campeão Mundial outras 5, como referido anteriormente. Lutou também no Médio Oriente, em países como o Iraque, onde chegou a atuar em Bagdad para Saddam Hussein. Competiu até 1981. Faleceu em 9 de setembro de 2005 com 70 anos, vítima de ataque cardíaco. Desapareceu a velha glória do wrestling nacional.

Goste-se ou não de wrestling, Albano Taborda Curto Esteves tornou-se um mito nacional. Nos mais velhos a memória lembra-o por ter sido campeão de wrestling, bailarino, duplo em Hollywood e de ter conhecido algumas estrelas do show-biz. Nos mais novos a recordação fica pelos seus comentários de wrestling da antiga wwf nas manhãs dos fins de semana na RTP.

**KARATE & KICKBOXING**



### INVENCÍVEL em Portugal como atleta e Lutador

e a verdade é,  
invencível, também  
no 2º MILÉNIO, e  
no sec. XX, a  
ultima prova

foi a 22/8/99

### TARZAN TABORDA

como Vedeta  
Mundial, fez mais  
de 4 Mil combates  
Vencendo os mai-  
ores torneios do  
Mundo e foi 4  
vezes Campeão  
da Europa e 5  
vezes Cam-  
peão do  
Mundo de  
Wrestling.

E  
Vice  
Campeão  
da Europa  
de Paraque-  
dismo, Queda  
Livre, etc.. Provan-  
do de raiva com a  
oferta de 10 milhões  
de escudos, de 1983  
a 1999 em toda a co-  
municação social a quem  
o vencesse em 10 mo-  
dalidades desportivas  
diferentes, e ninguém o  
conseguiu vencer.

DESDE 1953



Todos se lembram com certeza com um sorriso, a forma como defendia que aquilo não era teatro e que todos aqueles golpes podiam levá-los à morte certa. Como nos divertíamos a ouvir as suas aventuras nas terras de Saddam, os seus reptos para que o tentassem derrotar e o facto de ser invencível. A forma como se orgulhava disto tudo fazia-o parecer como um grande fanfarrão, mas o certo é que ao invés quase todos sentiam uma grande simpatia por esta figura.

Infelizmente a sua saúde de ferro de que sempre tinha gabado não o salvaram de um ataque cardíaco.

Desapareceu a velha glória do wrestling nacional. Goste-se ou não de wrestling, Albano Taborda Curto Esteves tornou-se um mito nacional. Nos mais velhos a memória lembra-o por ter sido campeão de wrestling, bailarino, duplo em Hollywood e de ter conhecido algumas estrelas do show-biz. Nos mais novos a recordação fica pelos seus comentários de wrestling da antiga wwf nas manhãs dos fins de semana na RTP. Todos se lembram com certeza com um sorriso, a forma como defendia que aquilo não era teatro e que todos aqueles golpes podiam levá-los à morte certa. Como nos divertíamos a ouvir as suas aventuras nas terras de Saddam, os seus reptos para que o tentassem derrotar e o facto de ser invencível. A forma como se orgulhava disto tudo fazia-o parecer como um grande fanfarrão, mas o certo é que ao invés quase todos sentiam uma grande simpatia por esta figura.

Infelizmente a sua saúde de ferro de que sempre tinha gabado não o salvaram de um ataque cardíaco. Eu, como provavelmente muita gente, vou sentir saudades. Que faças muitos "suplexes" no céu Tarzan Taborda.

Tarzan Taborda foi um lutador de wrestling, tendo sido cinco vezes campeão Mundial e quatro vezes campeão Europeu de wrestling.

Durante toda a sua carreira realizou milhares de combates, nunca tendo perdido nenhum! Para além de ter sido o mais conceituado wrestler português internacionalmente, foi ainda duplo em Hollywood.

Outras marcas na carreira deste senhor dos ringues por ter atuado para Saddam Hussein, a convite do mesmo.



Acabada a sua carreira em 1981 decidiu envergar a vertente de divulgação e desenvolvimento da modalidade por terras lusas. Em Portugal, foi comentador da RTP no programa de wrestling dos fins-de-semana de manhã, tornando célebres termos como "volteio", "dupla patada", "manchete", etc. Foi convidado para programas de televisão, recentemente o Curto-circuito e o Cabaret da Coxa. Amado por uns, desprezado por outros, é, contudo, inegável o seu contributo para o Wrestling e para a afirmação de Portugal nesta modalidade.

Escreveu, ainda, um livro com o ilustre Tiago Taborda (lutador de todos os tempos) e Pedro Chang Yan "Como Prolongar a Vida com Força, Saúde e Beleza". Faleceu em 9 de setembro de 2005 com 70 anos, vítima de um ataque cardíaco. Como legado deixa um vasto trabalho na prospecção do Wrestling em Portugal, o prestígio nacional, e como é claro, a formação de jovens atletas que hoje são os responsáveis pela modalidade a nível nacional.

### **Qual foi para vocês, a importância de Taborda na vossa formação de novos wrestlers?**

**Knuckles:** Pelo que apurei, Tarzan terá treinado grande parte dos responsáveis pela modalidade na atualidade, a nível nacional, assim como criado as primeiras academias e os primeiros conceitos básicos do Wrestling no nosso país. Assim sendo, o seu papel neste facto foi, de facto, vital e essencial para a modalidade ter, hoje em dia no nosso país, a visibilidade que tem. Ultra Psycho: O primeiro local de sempre onde iniciei os meus treinos foi na casa do Tarzan Taborda e por isso lhe serei sempre grato. Ele não contribuiu em nada para o meu treino "em ringue", que foi a cargo do Pedro Pavão nesses tempos, mas forneceu-me o seu espaço para eu poder começar a dar os primeiros passos na realização do seu sonho, e sem me pedir nada em troca, por isso merece todo o meu respeito. Foi somente a esse nível que contribuiu para a minha formação como wrestler, se bem que já é por si bem bom.

Editor: Taborda foi para o wrestling, aquilo que Baden Powell foi para o escutismo: dinamizador de algo desconhecido, que se tornou algo mundialmente seguido. Neste caso, sem Taborda, impossivelmente, haveria wrestling português, ao nível de agora.

Alguns achados que fiz no twitter sobre o Tarzan Taborda

<https://pbs.twimg.com/media/C3h1TuGWEAEI4em.jpg>

<https://pbs.twimg.com/media/C3h1UlcXUAA2KwV.jpg>

<https://pbs.twimg.com/media/CHdNcrUXAAAVgwQ.jpg:large>

<https://pbs.twimg.com/media/CSyzhzNWcAENdc1.jpg>

No Youtube

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

O Meu artigo é uma memória para recordar o grande Albano Taborda Curto Esteves mais conhecido como "O Tarzan Taborda"



**ARGIMIRO GONZALEZ**

# ARTIGO SOBRE JEET KUNE DO: TEXTOS DO SIDU CHRIS KENT

PÁGINA 52

POR EDIMÁRCIO  
RODRIGUES

## O que realmente vem a ser JEET KUNE DO e JUN FAN GUNG FU

Muitos anos se passaram desde o início das conhecidas "Artes Marciais Mistas"(MMA), dos programas de defesa pessoal "baseados na realidade" e dos muitos métodos híbridos de "estilo livre" que proliferaram no mundo das artes marciais hoje. Bruce Lee inovou um revolucionário processo de treinamento de artes marciais que avançou em princípios de "totalidade" no treinamento de artes marciais, métodos de treinamento "realistas" e científicos e "liberdade total" para o praticante individual. Sijo Bruce Lee nomeou o processo de treinamento de ponta que ele desenvolveu de "Jeet Kune Do", que quando traduzido significa "O Caminho do Punho Interceptador". O fato é que não existe uma definição universalmente aceita do que é "Jeet Kune Do". Algumas pessoas o definem como a expressão marcial pessoal de Bruce Lee ou a arte marcial de Bruce Lee. Outros se referem a ela como a arte e filosofia de Bruce Lee. Alguns o consideram apenas um conceito ou uma ideia, enquanto outros o veem como um método de pesquisa e investigação.

Para muitos, e aqueles que o conhecem profundamente, Jeet Kune Do é uma arte, uma ciência e uma filosofia. Como o Yin/Yang, que é o centro do símbolo JKD, é composto por um componente físico e um componente mental.

Jeet Kune Do é a aplicação direta da autorrealização ao combate desarmado. É um processo de treinamento não restritivo e baseado em princípios para cultivar a capacidade de expressar o corpo humano de forma combativa sem quaisquer limitações ou restrições, o que estava longe de ser as formas de combate na época de Bruce Lee.

É um processo racional, bem pensado e dinâmico de treinamento "TOTAL" de arte marcial que é projetado para desenvolver todas as facetas do arsenal combativo do indivíduo e abrange todos os elementos do treinamento de combate desarmado. Você não está aprendendo um "estilo" ou "sistema" de arte marcial, mas sim como usar seu corpo ao máximo através da aplicação de disciplinas científicas como fisiologia biomecânica, física, etc., e expressar seu próprio corpo de forma eficiente e eficaz em movimento ação.



No entanto, o Jeet Kune Do é muito mais do que simplesmente uma arte marcial devastadora ou um método de luta. Os ensinamentos do JKD têm muito mais a oferecer do que apenas um prisma para ver uma briga de rua. Ele lida com o individualismo, a autoexpressão e o aprendizado para se adaptar instantaneamente e harmoniosamente a qualquer obstáculo que possa estar em seu caminho.

O Jeet Kune Do oferece um conjunto dinâmico e fluido de princípios operacionais que um indivíduo pode usar para realizar todo o seu potencial como artista marcial, bem como uma filosofia abrangente para ajudá-los a viver a vida ao máximo.

## JUN FAN GUNG FU

Jun Fan Gung Fu é o nome identificado com os desenvolvimentos de Bruce Lee nas artes marciais de 1959-1967. É o nome que Lee atribuiu à arte que estava ensinando depois que chegou a Seattle, Washington e que lecionou nas escolas que abriu em Seattle e Oakland. Cada uma dessas escolas não comerciais foi referida como "O Instituto Jun Fan Gung Fu". (Nota - Jeet Kune Do pode ter existido em princípio e até mesmo em métodos de treinamento em uma data anterior, no entanto, o nome "Jeet Kune Do" não foi usado diretamente por Bruce Lee até julho de 1967).

Lee sabia que não poderia ensinar sob o nome de "Wing Chun" tanto por respeito a Ip Man como seu Sifu e também porque não era reconhecido como instrutor no estilo. Além disso, ele já havia começado a fazer mudanças no que estava fazendo. A partir do momento em que Lee chegou a Seattle, ele começou a modificar seu método clássico de Wing Chun. Ele começou a ajustar as posturas, ângulos e posições de suas técnicas de Wing Chun, também adicionando técnicas de chute de longo alcance de alguns dos estilos de Gung Fu do norte, bem como várias outras técnicas de golpe de diferentes estilos de Gung Fu.

Enquanto Jun Fan Gung Fu é considerado o precursor do Jeet Kune Do, não pode e não deve ser visto como uma arte separada porque não é - é simplesmente um estágio anterior da evolução pessoal da arte marcial de Bruce Lee. Jun Fan Gung Fu e Jeet Kune Do estão inter-relacionados e conectados. É a expressão pessoal de uma pessoa de Jun Fan Gung Fu, essas são as afirmações de muitos.

Isso está completamente errado. Os exemplos a seguir são dois comentários feitos sobre Jun Fan Gung Fu e Jeet Kune Do (por praticantes da arte).



JKD era simplesmente a “expressão muito pessoal na arte marcial” de Bruce Lee e só ele poderia fazê-lo.

Algumas pessoas afirmam que JKD era a “expressão muito pessoal das artes marciais” de Bruce Lee e, portanto, ninguém mais pode realmente fazê-lo. Isso está incorreto. O fato é que Bruce acreditava que outras pessoas poderiam aprender e fazer JKD. Quando Bruce Lee ensinava JKD em particular, ele tinha um currículo (não um "concretizado" no entanto). Não era simplesmente uma filosofia, era uma abordagem de princípios ao combate desarmado que era transmissível, razão pela qual tinha certas técnicas a serem ensinadas. Como você pode ensinar algo se apenas você mesmo pode fazê-lo?

Jeet Kune Do é o nome que Bruce deu à sua arte e à forma como se expressava de forma combativa. Enquanto ele realmente disse que era a maneira pela qual ele se expressava, ele nunca disse que ninguém mais poderia fazer JKD porque era sua “expressão muito pessoal como artista marcial”. Ele começou a ajustar as posturas, ângulos e posições de suas técnicas de Wing Chun, também adicionando técnicas de chute de longo alcance de alguns dos estilos de Gung Fu do norte, bem como várias outras técnicas de golpe de diferentes estilos de Gung Fu.

### **JEET KUNE DO NÃO PODE SER ENSINADO**

Jeet Kune Do pode ser ensinado, da mesma forma que aprender a tocar violão ou piano, ou da mesma forma que aprender como pintar ou esculpir, ou até mesmo como a filosofia pode ser ensinada.

Quando Bruce Lee ensinou JKD, ele tinha um currículo, então não era apenas uma filosofia, era uma abordagem de princípios ao combate desarmado que era transmissível, e é por isso que certas técnicas a serem ensinadas.

Quando se trata de JKD, existem conhecimentos e informações que podem ser transmitidos de uma pessoa para outra; conhecimento que pode ser aprendido, absorvido e utilizado por outro indivíduo. No entanto, da mesma forma que você não espera que todos toquem a mesma música ou façam esculturas idênticas, você não espera que todos que estão se expressando no JKD pareçam idênticos. Uma vez que um indivíduo tenha desenvolvido as ferramentas e habilidades necessárias, como eles fazem bom uso dessas ferramentas e habilidades e se expressam depende dele. O fato é que JKD pode ser ensinado, no entanto, não pode ser padronizado (pelo menos não sem destruir o coração e a alma dele).

### **JEET KUNE DO É MERO ECLETISMO**

Muitas pessoas possuem a percepção errônea de que JKD é simplesmente um monte de elementos e técnicas separadas de vários estilos e sistemas marciais, como Wing Chun gung fu, boxe ocidental, kickboxing, luta livre e outras artes vagamente misturadas para criar algum tipo de “chop suey”. " Artes marciais. Eles interpretam mal o que Bruce estava fazendo e afirmam que ele estava simplesmente sendo eclético.

Não era isso que Bruce Lee estava fazendo. O ecletismo na arte marcial é simplesmente o armazenamento aleatório de técnicas de acordo com a fantasia fugaz de um indivíduo ou gostos pessoais.

Bruce Lee era extremamente seletivo quando se tratava de decidir o que adicionar ao seu arsenal pessoal de artes marciais.

Ele não acrescentou algo simplesmente por adicionar, tinha que se encaixar, tinha que se relacionar com tudo o que ele estava fazendo e servir a um propósito útil. Se Lee encontrasse algo que considerasse útil ou válido no que estava fazendo e que acreditasse melhorar sua estrutura geral e desempenho pessoal, ele o analisava, testava e, se necessário, o modificava antes de absorvê-lo. Pode ser uma técnica física, princípio combativo ou alguma forma de método de treinamento. Portanto, no JKD, muitas vezes se ouve a frase: “Embora o JKD tenha o elemento de [mão] preso nele, você não é uma pessoa de “Wing Chun”. Embora tenha o elemento do boxe, você não é um boxeador.”

### **JEET KUNE DO TEM TUDO HAVER COM TIRAR O MELHOR DE CADA ARTE MARCIAL**

Isso se relaciona com a percepção errônea anterior sobre o ecletismo. Algumas pessoas dizem que Bruce Lee tirou o “melhor” desta arte marcial e o “melhor” dessa arte. Mas não era isso que ele estava fazendo. E quando se trata de técnicas ou ações de artes marciais, o que exatamente é o “melhor”? O que isso significa? Que métrica se usa para julgar ou decidir qual é o “melhor”? O que pode parecer o melhor golpe, chave de braço ou imobilização da mão em um caso pode não ser necessariamente o melhor em outro. Uma técnica ou ação que funciona bem para uma pessoa pode, dependendo de certos fatores como velocidade, potência, flexibilidade, composição psicológica, ser menos eficaz ou até mesmo não funcional para outra. A questão é que o chamado “melhor” é um ideal fixa; algo estático. No entanto, o combate nunca é fixo ou estático, mas sempre imprevisível e dinâmico.

### **PARA ENTENDER MELHOR O JKD VOCÊ PRECISA APRENDER PRIMEIRO O WING CHUN**

Algumas pessoas acreditam que para uma pessoa realmente entender o JKD, é necessário que ela estude o Wing Chun Gung Fu em profundidade, incluindo coisas como aprender as várias formas e os 108 movimentos no boneco de madeira. Alguns praticantes de artes marciais sugeriram (alguns diretamente, outros indiretamente) que JKD é sinônimo ou mera variação de Wing Chun Gung Fu. Outros dizem que Bruce Lee nunca aprendeu o sistema Wing Chun completo e que, se o fizesse, nunca teria desenvolvido o JKD. A primeira afirmação é meramente incorreta, a segunda é ridícula. Não tenho certeza em que essas pessoas baseiam sua ideia, mas obviamente não poderia ser sobre a compreensão da mentalidade de Bruce Lee ou sua personalidade. Bruce Lee chegou à conclusão de que, embora o Wing Chun fosse uma grande arte, ainda representava apenas uma parte da totalidade do combate.

O fato é que a partir do momento em que Lee chegou a Seattle, ele começou a modificar seu método clássico de Wing Chun.

Ele começou a ajustar as posturas, ângulos e posições de suas técnicas de Wing Chun, também adicionando técnicas de chute de longo alcance de alguns dos estilos de Gung Fu do norte. Com o tempo, à medida que a evolução marcial de Lee continuou, ele descartou muitos elementos “centrais” da metodologia Wing Chun, bem como absorveu diferentes técnicas e princípios de outras artes combativas, tanto orientais quanto ocidentais, desenvolvendo seus próprios métodos de treinamento e desenvolvendo uma filosofia pessoal que diferia muito e criou uma brecha entre o Wing Chun e o Jeet Kune Do.

Ele começou a ajustar as posturas, ângulos e posições de suas técnicas de Wing Chun, também adicionando técnicas de chute de longo alcance de alguns dos estilos de Gung Fu do norte. Com o tempo, à medida que a evolução marcial de Lee continuou, ele descartou muitos elementos “centrais” da metodologia Wing Chun, bem como absorveu diferentes técnicas e princípios de outras artes combativas, tanto orientais quanto ocidentais, desenvolvendo seus próprios métodos de treinamento e desenvolvendo uma filosofia pessoal que diferia muito e criou uma brecha entre o Wing Chun e o Jeet Kune Do.

Jeet Kune Do não é, como algumas pessoas têm sugerido, um sinônimo ou mera variação do Wing Chun Gung Fu ou simplesmente “Wing Chun modificado”. Wing Chun simplesmente serviu como um tijolo (embora importante) na parede do desenvolvimento total das artes marciais de Lee. Seria mais correto dizer que o Wing Chun serviu como o 'núcleo' do qual Lee desenvolveu o Jeet Kune Do. A 'raiz' do JKD não é o Wing Chun, mas o próprio Bruce Lee.

Se um indivíduo deseja estudar e pesquisar Wing Chun para seu próprio benefício, tudo bem. No entanto, não é necessário estudar Wing Chun para entender JKD.

## O QUE É JKD:

A arte de “encaixar-se” com todos os tipos de adversários e uma forma de se expressar em combate sem qualquer restrição ou confinamento.

## O QUE JKD NÃO É:

Um conjunto restrito de habilidades meramente imitativas dos movimentos combativos de Bruce Lee.

Simplesmente uma abordagem teórica para o estudo da arte marcial.

Uma mistura eclética de qualquer técnica de luta e dogma filosófico que seja conveniente.

JKD é uma arte “centrada em princípios”

Jeet Kune Do é uma arte “centrada em princípios” em oposição a uma arte “centrada na técnica”. Bruce Lee desenvolveu o Jeet Kune Do em torno de princípios em oposição a técnicas. Ele começou com princípios como a linha de central e foi a partir daí, investigando e pesquisando os princípios subjacentes ou 'raiz' que tornam o movimento combativo humano eficiente ou eficaz e desenvolvendo técnicas que exemplificariam esses princípios. Por exemplo, quando ele estava desenvolvendo suas habilidades e chute, ele fez perguntas como: “Quais são as várias linhas que a perna da frente pode percorrer em relação ao oponente?” em oposição a “Quantos tipos diferentes de chutes posso aprender?”

Isso não significa que as técnicas não sejam importantes, é preciso tanto princípios quanto técnicas. Os princípios ajudam você a encontrar ou desenvolver técnicas, e as técnicas devem servir como uma ilustração prática dos princípios. Eles encaixam duas metades de um todo, como Yin/Yang. Por conta disso, é necessário praticantes do mundo todo, entenderem que precisam de um professor para guiá-los, e não ficarem distorcendo e tirando conclusões errôneas sobre a arte, causando distorção e confundindo as pessoas.

No Brasil, Sifu Edmárcio Rodrigues, considerado como o primeiro instrutor oficial do Jun Fan Gung Fu - JKD, e primeiro percussor da linhagem de Dan Inosanto, possui um trabalho sério de ensino e divulgação pela Applied Jeet Kune Do Association, que está aberta a todos indivíduos e praticantes que desejam conhecer realmente sua prática. Edmárcio é Instrutor completo de Jun Fan Gung Fu - Jeet Kune Do, por Salem Asslim e Paul Vunak, além de faixa preta de outras artes marciais.

Para maiores contatos: 085 989446607

Edimárcio



POR FERNANDO HARTUNG

Na China encontramos um grande número de estilos representados com seus verdadeiros nomes e cada um com sua própria técnica.

O número de estilos existentes na China oscila entre os 365 e 385; deles existem aproximadamente 300 estilos externos "duros" (São aqueles dos quais pelo auto conhecimento do corpo se chega ao auto conhecimento da mente) que foram desenvolvidos por monges do templo Shaolin.

Os outros estilos internos (São aqueles dos quais pelo autoconhecimento da mente se chega ao auto conhecimento do corpo) são a maioria da escola do templo Wu Tang, que foi criada e desenvolvida pelo monge Chang San Feng (Criador do Tai Chi Chuan).

Quando dizemos que um estilo é duro, significa que a característica predominante é dura até árdua em sua forma de treinamento. Quando o estilo Mantis (Louva Deus) é linear, isso não significa que ela não possua técnica circulares. Estilos interiores enfatizam elementos são tangíveis, utilizando o fluído Chi, e alguns elementos que as pessoas consideram místicos enfatizam meditação, controle do corpo, percepção e controle da mente - de sua própria mente, não das outras - e pontos de pressão.

Tipicamente estilos internos são leves, como o Taijiquan é um estilo popular interno. Os estilos externos enfatizam mecanismos do corpo e aplicação da força. Eles tendem a usar força, peso, posição e anatomia para obter vantagem, enquanto os estilos externos são duros; shaolin Punho de Monge (Luohanquan), é um estilo externo.

Estilos leves tendem a redirecionar a energia para desequilibrar o oponente, ou para abrir a guarda e desferir o ataque certo - eles tendem a usar pouca força física, visando um balanceado que permite a recuperação rápida. Uma grande ênfase é colocada no ensino do uso da energia interna e das habilidades, como ouvir e acertar. alguns exemplos são: Taijiquan, Xingyi, Baji e Baguazhong. Estilos duros tendem a usar energia direta, onde o encontro de energia com energia é inevitável, criando tendência a acertar mais e utilizar muito mais o proveito da força nos ataques.

Estilos duros conseguem quebrar bloqueios, ou mesmo usar os próprios bloqueios como ataques.

O poder usado em ataques pode mostrar certa facilidade para esquiva - uma pessoa com raiva, e bem forte, pode apenas querer atacar o inimigo sem bolar estratégias de ataque ou se que manter a cabeça fria para agir de maneira sensata, pode permitir ao adversário mais "leve" (fraco) esquivar-se dos golpes e bolar contra ataques simples, mas eficazes que podem mostrar grandes resultados - abrindo uma grande porcentagem de chance de não se recuperar a tempo com o gasto de energia investida nos ataques mais duros.

Em termos de estilos, os exemplos são: Bei-shaolin Changquan (estilo do norte, shaolin Long Fist), Hongjia (Hung Gar), Heihuquan (Tigre Negro) e Xizang Baihe (Ave Branca Tibetana). No norte, devido ao frio, as técnicas dos pés são mais empregadas. No sul, as técnicas de mãos.

Bak hok pai	Box do estilo do grou branco
Bak tong long	Box do louva-a-deus do norte
Bak she kuen	Box da serpente do norte
Chang quan	Box popular da província Kiangsi
Chen tai chi	Box do tai chi chuan
Chuan pao kuen	Box do leopardo
Chuan shu	Box do popular chinês
Choy lay fut	Box criado por Chan Heung
Chan tao chuan	Box interno
Chi kung	Box dos exercícios internos
Chui kuen	Box dos bêbados
Chui lohan kuen	Box do lohan bêbado
Chui da hsien	Bos dos 8 imortais bêbados
Choy li fut	Box dos três estilos antigos (sul)
Chung chuan	Box chamado "box pesado"
Cho chiao	Box dos chutes altos
Chai gar kuen	Box do sul (família chai)
Liu gar kuen	Box do sul (família liu)
Li gar kuen	Box do sul (família li)
Mo gar kuen	Bos do sul (família mo)

Hung gar kuen	Box do sul (família hung)
Dim mak (hsueh)	Arte de golpear aos pontos vitais
Fan tzi kuen	Box da água do norte
Eu yang (jow)	Box do tigre
Hou quan (chuan)	Bos do estilo do macaco
Hung fut	Box do estilo do Buddha
Hop gar chuen	Box da família Hop
Hsing i chuan	Box da mente (interno)
Hok pay	Box da grande harmonia
Hop gar pai	Box dos cavaleiros magnificos
I chun	Box da mente
Limpu chuan tong long	Box dos oito passos do louva-a-deus
Loong ying kuen	Box do estilo dragão
Lo han chuan	Box dos discípulos de Buddha
Li ho pa fa	Box das seis combinações e dos oito métodos
Li ho chuan	Box das seis combinações (interno)
Liang i chuan	Box dos seis instrumentos (interno)
Lau hon kuen pai	Box da folha perdida
Lung hua chuan	Box de onde provém o jiu jitsu
Li ban kuen	Box rápido encadeado
Lu jer shen kuen	Box do monge tatuado lu Jer
Ling nan	Box dos lohan do Shaolin
Mien chuan	Box do estilo brando
Ng chuan	Box dos cinco punhos

Ng yin kuen	Box dos cinco animais
Ng cho kuen	Box dos cinco anciões
Pak mee	Box taoísta de Cantão
Pak mey kuen	Box criado no templo Kwang Wai
Pa chuan	Box dos oito punhos
Pa kua chuan	Box dos oito trigramas (interno)
Shee kuen	Box da serpente
Siu lum pai	Box próprio do templo shaolin
Shuai chiao	Box de onde provém o judô
Shai go	Box chinês antigo
Sun tai chi	Box estilo do tai chi chuan
Tsái li fo	Box do templo shaolin do norte
Tsui pa hsien	Box do homem bêbado
Tong long	Box do mestre wong long
Tao yin shu	Box da arte taoísta
Ti tang men kuen	Box da arte da terra
Tan tui kuen	Box das dez formas
Tai tsu chuan	Box grande cheong chuan
Ta cheng chuan	Box interno a grande proeza
Ti tang kuen	Box do solo do norte
Tai shing pak-kwa	Box do estilo do macaco
Ta sheng men	Box do estilo do grande sábio
Tong long kuen	Box do louva-a-deus
Pa chi chuan	Box interno dos oito extremos
Tai chi chuan	Box do supremo último
Tang lang pai	Box do louva-a-deus do norte

Tuan chuan	Box do estilo curto do norte
Tzu jan men	Box do estilo da espontaneidade
Wing tshun (chun)	Box do belo tempo de primavera
Weng chun kuen	Box da primavera eterna
Weng chun hok kuen	Box do estilo da grua da primavera eterna
Wu-tai chi	Box do estilo tai chi chuan "estilo hao"
Yang-tai chi	Box do estilo tai chi chuan
Yang chao fan tzi	Box da garra da águia e do uso de suas asas
<b>OUTROS ESTILOS DO KUNG-FU</b>	
Ying chao kuen	Box da garra de águia
Chu gar praying mantis	Sun kik praying mantis
Gung chi fo kuen	Jing kuen pai
Chig yu hsi	Nanquan
Lo hop mantis	Pek-kua
Liu hop mantis	Go cho kune
Tibetan	Yen yi kuen
Wah kuen pai	Cheong kuen
Mi tsung i pai	Pak kwa loong ying
Hop lock do	Fut (budista)
Pi kua chuan	Ditan quan
Baduan jin	Pek gwa
Shi zi quan	Erh lang men
Kung gar	Chu gar praying mantis
Tan kuen	Kung lik kuen
Kung chi fo kuen	Yee kuen

POR REDAÇÃO

Fonte: <https://shidokanbrasil.com.br/>



O princípio do Karatê Shidokan é o espírito do guerreiro. A Prática do Karatê Shidokan concentra tanto no treinamento físico do corpo, quanto na formação do espírito guerreiro.

A história da Shidokan começa em 1981 quando o lendário mestre de karatê Yoshiji Soeno fundou a World Karatê Association Shidokan.

Ao longo de muitos anos Yoshiji Soeno foi praticando como Uchi Deshi pelo grande mestre, o fundador da Kyokushinkai Karatê Masutatsu Oyama. Mais tarde, já como um lutador experiente Yoshiji Soeno decide contestar suas habilidades de lutas com lutadores de Muay Thai, em Bangkok, Tailândia. Este evento foi determinante em sua maneira de praticar artes marciais para os próximos anos.

O Karatê Shidokan é um karatê full-contact, estilo dinâmico e duro, incorporando elementos do clássico Karatê, Muay Thai, e wrestling. Essa versatilidade foi à causa do rápido desenvolvimento da Shidokan ao redor do mundo inteiro. Os torneios Shidokan reúnem multidões de pessoas em diferentes países.

## *KANCHO YOSHIJI SOENO*

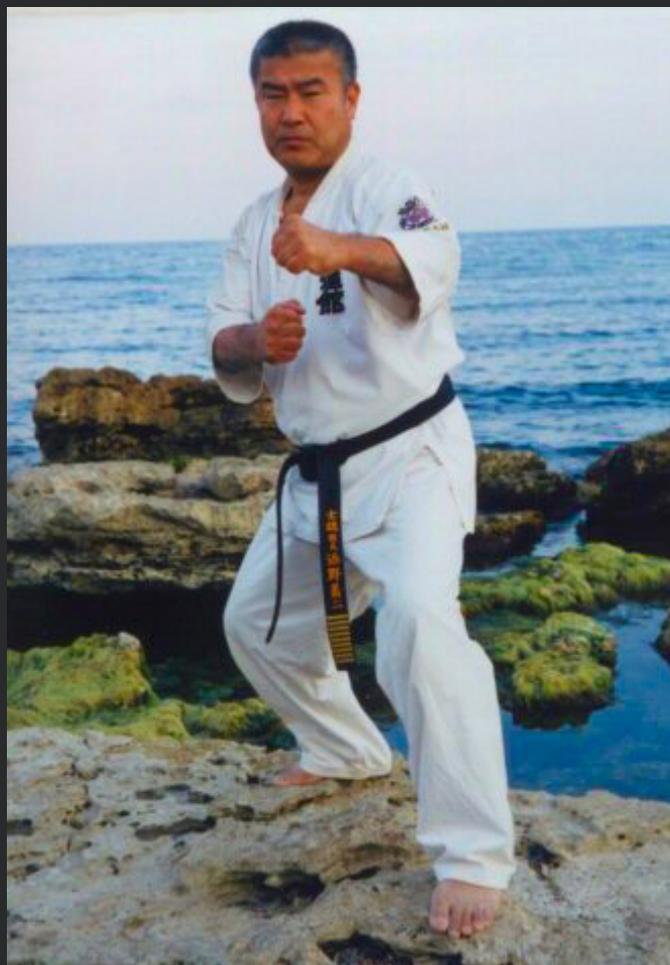
Nasceu em 9 de setembro de 1947, em Tokorozawa-shi, Saitama, Japão. A partir de uma idade precoce Yoshiji Soeno se interessou por artes marciais e especialmente Judô Kendo. Para reforçar as suas competências ingressou no Oyama Dojo (agora conhecida como Kyokushin Kaikan).

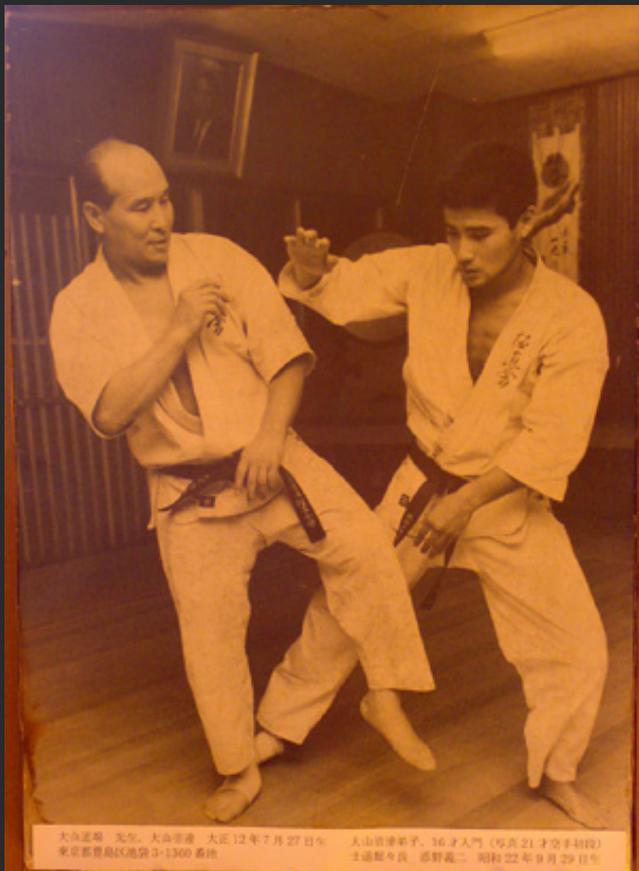
Após sua estréia em torneios, foi considerado o favorito e ganhou o primeiro All Japan Karate Championship. Ele foi chamado de o “Tigre do Kyokushin”.

Soeno treinou muitas formas de artes marciais, diferentes estilos como em muitos países diferentes, incluindo Muay Thai, em Bangkok. Além disso, enquanto no Oyama Dojo ele venceu o World Open Kyokushin knockdown Championship.

Soeno incorpora todas as suas experiências em diferentes estilos, culminando em um estilo completo de arte marcial.

Kancho Yoshiji Soeno tem Dojos em todos os cantos do mundo. Constantemente viaja para visitar seus chefes, ele mantém o estilo vivo e em completa evolução.





Em 1974, logo após o 5º All Japan Open, Yoshiji Soeno, o “Tigre da Kyokushin” (emparelhado com o igualmente famoso Terutomo Yamazaki, conhecido como o “Dragão de Kyokushin”) decidiu seguir as pisadas de Mas Oyama.

Com a bênção de Sosa Oyama, ele embarcou em uma missão à Tailândia a fim de re-determinar qual é a melhor arte marcante na Terra – Karatê ou Muay Thai?

Ao chegar em Bangkok, Soeno correu imediatamente para o Rachdamnern Stadium, e abordou “Hasat”, pedindo para lutar.

Hasat não estava convencido da proeza de Soeno, mas Soeno se revelou a ele por um simples “teste” envolvendo um lutador tailandês disponível que estava lá no momento. Hasat solicitou então ir para Chiang Mai, para ele fazer um nome no norte da Tailândia antes de voltar a Bangkok para lutar novamente.

E assim Soeno voou para lá, ‘Osman’, o organizador local, que já sabia de antemão que ele estava chegando, colocou Soeno para o combate na mesma noite.

Soeno passou dificuldades no primeiro round, grudado nas cordas foi derrubado por um golpe surpresa, uma joelhada voadora por seu oponente tailandês.

Após sua estréia em torneios, foi considerado o favorito e ganhou o primeiro All Japan Karate Championship. Ele foi chamado de o “Tigre do Kyokushin”.

Soeno treinou muitas formas de artes marciais, diferentes estilos como em muitos países diferentes, incluindo Muay Thai, em Bangkok. Além disso, enquanto no Oyama Dojo ele venceu o World Open Kyokushin knockdown Championship.

Soeno incorpora todas as suas experiências em diferentes estilos, culminando em um estilo completo de arte marcial.

Kancho Yoshiji Soeno tem Dojos em todos os cantos do mundo. Constantemente viaja para visitar seus chefes, ele mantém o estilo vivo e em completa evolução.



*Kancho Soeno na Tailândia*

No segundo round, usando a mesma tática, conseguiu KO no seu adversário com um chute giratório na cabeça.

Depois da luta, despertou inveja nos organizadores que armaram pra ele, enganando-o a reduzir o seu peso para a categoria leve, em seguida, arrumaram um lutador na categoria médio para lutar contra ele.

Soeno estava muito afetado fisicamente e como resultado quase foi morto na luta seguinte. Com a sua técnica de Judô, ele jogou o seu adversário para fora do ringue e foi seu espírito guerreiro do karate kyokushin que salvou sua vida e a luta.

Em uma dramática reversão, quando o seu adversário agarrou seu pescoço e estava prestes a golpear, ele usou um "Sutemi waza" (técnica sacrifício), o tailandês ficou completamente atordoado com um chute aéreo no pescoço.

Essa disputa finalmente chama a atenção de Reiba, a quem eles chamam de o "Dark Lord of Muay Thai". Talvez ele era tão forte como 'Black Cobra' foi há 20 anos atrás, se não mais.

Osman não desperdiça tempo em arranjar uma luta entre Soeno e o discípulo de Reiba o "Mongkut Kalop", o "Dark Warrior".

Com uma pomposa conferência de imprensa, esta luta começou com a alta expectativa de todos os fãs do Muay Thai Chiangmai.

Soeno imediatamente sentia a força letal dos chutes de Mongkut no primeiro round. Mas, para o choque e o espanto de todos os presentes, ele repentinamente desatou um ataque, usando as cordas, um poderoso chute na cabeça, batendo o tailandês.

Reiba chocado, imediatamente reuniu-se com Soeno e pediu para aumentar o seu peso para o médio.



No entanto, Daya, irmão de Reiba, um bandido chefe interveio e disse que iria abater Soeno no lugar de seu irmão.

Desta vez, com cobertura ao vivo sobre a televisão nacional, essa luta seria vista por todos da Tailândia.

No meio da sua "Wai Kru", dança antes da luta, Daya ataca Soeno de repente, antes mesmo de iniciar o sino.

Ele não tinha qualquer respeito pelas regras e era como um animal, ambos lutadores lutaram com todas as técnicas e força que eles tinham.

Finalmente, no quarto round, quando os dois estavam quase esgotados, Soeno pulou e atingiu o crânio de Daya com o cotovelo, mandando-o para a lona inconsciente instantaneamente.

Reiba sabia que só ele próprio poderia tomar este Karateka. Mas foi uma luta que nunca foi. Quatro dias antes da batalha, Reiba foi morto a tiros por um gângster tailandês que fez parte de uma emboscada, controlada pelo jogo.

Ironicamente, nem mesmo todo o bando de gangsters com armas conseguiram deter Reiba, ele foi baleado por um deles que ele tinha poupado. Em um grande funeral, o poderoso Dark Lord desapareceu para sempre na escuridão.

Soeno retorna para Bangkok, lutando e batendo os lutadores top no Lumpinee, mas nessas vitórias ele não sentia alegria, a morte de Reiba tinha deixado um vazio eterno no seu coração, do que poderia ter sido.

Assim surge o que conhecemos hoje como kickboxing Shidokan.





Nascido em 10 de dezembro de 1939, em Shimane, Japão. Aos 19 anos ingressou na academia de Karate Gojyu Ryu em Ueno, estudou com o Shihan Ichikawa Sosui durante 2 anos. Chegou ao Brasil em 18 de novembro de 1960.

Volta a praticar em 1974 na academia de Karate Kyokushinkai em Santo André, São Paulo, com o Shihan Eisho Nakaza. Estudou durante 10 anos graduando Kuro Obi 2º Dan. Por motivo do Shihan Nakaza retornar com a família para o Japão, a convite de um amigo, ingressa na academia de Karate Shidokan, na Rua Suíça, Parque das Nações.



Logo passa a comandar a academia de Karate Shidokan de Santo Andre, ajudando a divulgar os ensinamentos do Espirito Shidokan no Brasil. com um bom relacionamento com o Kantyo Soeno em 1994 recebe o cargo Shibutyo.

**POR MESTRE JOÃO  
RONALDO**

Mestre João Ronaldo dos Santos, natural da cidade de Elói Mendes-MG.

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 local Democrata Club em Elói Mendes, ( poliesportivo mutucão) Alfenas-MG, academia M D (Marinho e David) Varginha MG, academia do Moacir (deti).

Em 1976, aos 13 anos, Mestre João Ronaldo iniciou as artes marciais com judô. Depois passou a treinar também outras modalidades como taekwondo, Karate de contato, karate shotokan, hapkido, defesa pessoal, boxe, muay thai, kickboxing, full contact e contato total. Formado em faixa preta em todas, 3º grau de contato total, 4º grau de kickboxing, 4º grau de full contact, 5º grau karate kidoryukai e 15º Khan muay thai. Mestre João Ronaldo, além de ser formado em todas estas modalidades, ainda passa todo seu conhecimento para pessoas carentes. Mestre João Ronaldo a 23 anos vem fazendo um trabalho social por conta própria na cidade de Elói Mendes-MG para tirar das ruas homens mulheres e crianças, com muito sucesso e vitória. Hoje com seu projeto, já ganhou com seus alunos centenas de medalhas, troféus, cinturões etc. Já com vários formados por Minas Gerais e várias partes do Brasil.

Mestre João Ronaldo, hoje aos 59 anos de idade e 46 anos de dedicação às artes marciais. Hoje é presidente da federação brasileira de muay thai e artes marciais, presidente da liga mineira de muay thai, presidente da liga mineira contato total, tudo isto a agradecer primeiramente somente a Deus, depois agradecer também aos Mestre que lhe passou o conhecimento 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



## BOLINHA

POR MESTRE BOLINHA

Em mais de 30 anos de vivência e estudo nas artes marciais, Mestre Anderson Santos mais conhecido como Mestre Bolinha conseguiu obter muitos triunfos. É 7º dan em Ju Jitsu Tradicional, 5º dan em Contato Total Português, 2º dan em Karate Shobu-ryu, 10º Khan em Muay Thai e faixa marrom de Judô, Full Contact e Brazilian Jiu Jitsu.

Em 1982, começou sua jornada através do instrutor Rômulo, que lhe ensinou Karate Shotokan por pouco tempo. Entre 1990 e 1999, foi aluno dos mestres Luiz Silveira Brun (Contato Total Português e Muay Thai), Matsuda Miaghi Maeda (Ju Jitsu Tradicional), dos professores Chicão (Full Contact e Kung Fu), Edinho (Karate Shotokan), Lelau (Taekwondo), Tininho (Boxe), Paulo Graça (Judô) e do mestre Fogassa (Contato Total Português e Ju Jitsu Tradicional). A partir de 2007, voltou a treinar Judô com o sensei Artur Zumbano.

O fato de ter que conciliar treino, trabalho e competições sempre foi um desafio. Por não ter patrocínio, tinha que trabalhar para arcar com os treinos e as viagens. Outro desafio foi que antes da criação da Associação Brasileira de Ju Jitsu Tradicional, (ABJJT), não havia campeonatos da modalidade. “Na verdade, era proibida pelo mestre Matsuda, e com isso, o Ju Jitsu figurava em eventos de outras artes marciais, por outro lado, me aprimorei no Contato Total Português, onde sou 5º dan”, narra.

Por ter uma estatura baixa, criou adaptações para as técnicas de projeções usadas no Ju Jitsu Tradicional e no Judô. Para isso, aplicou teorias da Física. Hoje, é considerado um especialista em Nague Waza e o criador de regras oficiais de competições utilizadas pela antiga ABJJT e a atual WABJJ – WORLD ASSOCIATION OF BRAZILIAN JU JITSU.



É bicampeão paulista de Vale-Tudo (1994 e 1995) e da Copa Shihan de Judô (2008 e 2009), campeão brasileiro de Vale-Tudo (1995), sul-americano de Vale-Tudo (1995), Copa Pouso Alto de Ju Jitsu Tradicional, na categoria master (2017), e paulista de Ju Jitsu, na categoria master (2018).

Apesar de ter conquistado a faixa preta em 1995, só começou a lecionar Ju Jitsu Tradicional em 2016, quando foi vice presidente da ABJJT, antes disso, ministrava apenas aulas de Contato total Português, no qual se formou em 2007.

Seu foco era conquistar novas graduações e disputar o máximo de eventos possíveis. Porém, isso não impediu que ministrasse muitas aulas em projetos sociais por meio de autodisciplina, autodefesa, confiança, e o mais importante, respeito ao próximo.





**ADRIANO SILVA**

# 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



# 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  
Zuloaga  
Japão*

*Holanda*



*Thom Harinck*



*Nobu Hayashi*