

KARATE & KICKBOXING

**Biografia Clesson
Rodrigues Melo
"Pastor"**

**Biografia do
Shihan Manuel
Gomes da Silva**

**Histórias que o
ringue conta**



**Defesa pessoal
Feminina: A Vida
Imita a Arte**

**Sistema de
Treino Wing
Chun Parte 2**

JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES

1 JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES

**ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA O
SAMURAI**

3

6 SIFU: LEO LISBOA

**HISTÓRIAS QUE O RINGUE
CONTA**

10

**13 DEFESA PESSOAL FEMININA: A
VIDA IMITA A ARTE**

**KARATE KYOKUSHINKAIKAN
NO ESTADO DA BAHIA**

15

23

**TRAJETÓRIA DO SHIHAN
MANUEL GOMES DA SILVA**

**MESTRE: ADOLFO IVÁN
MORALES ZULOAGA**

32

35

**LESÕES DOS DIFERENTES
TECIDOS DO NOSSO CORPO**

**BIOGRAFIA CLESSON
RODRIGUES MELO "PASTOR"**

39

48

O HIIT NO KARATÊ DE CONTATO

**SISTEMA DE TREINO WING
CHUN PARTE 2**

50

55

LUIZ CLÁUDIO

56

ARMANDO RESTANI

MESTRE JOÃO RONALDO

60

61

**"COPA INTERNACIONAL
CONCEPCIÓN 2022"**

NANQUAN (BOXE DO SUL)

PARTE 1

62

A ENCICLOPÉDIA DAS ARTES MARCIAIS

Com mais de 40 anos de carreira e profundo conhecimento em Karate e em outras vertentes, o shihan José Augusto Maciel Torres tornou-se conhecido no meio como “A Enciclopédia das Artes Marciais no Brasil”.

Natural de Salvador, capital da Bahia, aprendeu os primeiros golpes em 1978, com o sensei Joan Lemos, especialista em Karate Shotokan, e desde então, jamais deixou o universo marcial.

No início da década de 80, mudou-se para Nazaré, onde começou a ministrar aulas e a implantar a modalidade na cidade. Em 1984, migrou para Cruz das Almas, onde permaneceu até 1985. Nesse mesmo ano, retornou para Salvador, capital baiana.

Para ele, o Karate integra um processo educacional completo (biopsicoespiritual), que favorece o corpo, a mente e o espírito.

Entretanto, nem todos pensavam assim. Em sua época de formação, especificamente, vários profissionais acreditavam que a “arte das mãos vazias” representava apenas luta e defesa pessoal. “Hoje, percebemos cada vez mais o quanto o Karate é importante para a educação holística, muito além do contexto da luta.



Claro que os campeonatos são relevantes, principalmente pelo aspecto da confraternização, mas este não é o foco central. É um segmento que permite uma visão global da vida e serve também para educar e formar o cidadão, afastando-o das ruas e das mazelas sociais”, pontua.

Em busca de novos aprendizados, José Augusto fez Doutorado em Filosofia, Psicologia e Medicina Tradicional Chinesa, alcançou o 7º dan em Karate, o 5º dan em Goshin Jitsu e o 4º dan em Taekwondo, e produziu mais de 50 obras sobre artes marciais e terapias orientais. O olhar apurado levou-lhe a criar o Clube de Karate de Nazaré e a Associação Interiorana de Artes Marciais. Por muitos anos, dedicou-se aos estudos de Teologia, Psicologia e Filosofia e trabalhou como 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.

Nos últimos anos, sua competência para gestão educacional e realização de eventos tem chamado a atenção. É diretor e reitor de universidades no Brasil e exterior, como Faculdade Einstein (FACEI), localizada na Bahia, e Erich Fromm University, sediada nos EUA, ambas voltadas a cursos de extensão e pós-graduação em artes marciais, defesa pessoal e terapias orientais.

Engajado, preside a Federação de Hapkido Esportivo, Cultural e Educacional da Bahia, é colunista da Revista Master e ainda tem tempo para os trabalhos diplomáticos como cônsul honorário do Sri Lanka na Bahia.

As ações são feitas em parceria com o diretor do consulado no Brasil, sensei Sohaku Raimundo Bastos.

Em sua opinião, o bom praticante é aquele que busca a evolução e o crescimento dentro e fora dos tatames.



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA O SAMURAI

O Mestre Vítor José Gomes nasceu em 29 de maio de 1975, em Düsseldorf Alemanha, filho de emigrantes Portugueses. Desde pequeno, nos anos 70, mesmo antes de entrar na escola, já gostava de Artes Marciais e gostava de ver filmes deste género.

Em 1983, os pais regressam definitivamente a Portugal e com 8 anos iniciou a pratica oficial nas Artes Marciais, com o Karate Shotokan, com o Mestre Gilberto Sória Gomez. Passou a praticar várias modalidades de combate ao longo da vida e com vários Mestres, no Karate Goju Ryu, o Karate Shiai Shin Kai, Kung Fu Wushu, Kickboxing, Ju Jitsu, Defesa Pessoal, Luta Tradicional Portuguesa a Luta Galhofa, Pankration, Luta Greco Romana, Luta Olímpica, Grappling, Beach Wrestling, entre outras. Começou a lecionar ainda novo, sob a supervisão dos seus Mestres.

Este ano de 2022, faz 39 anos de pratica nas Artes Marciais e é atualmente, 5º Dan Goshin Ryu Ju Jitsu da European Ju Jitsu Union, Formador de Defesa Pessoal nos Cursos de Segurança privada, credenciada pela PSP, Responsável das Lutas Tradicionais na FPLA, com o Título Profissional de Técnico de Exercício Físico (TPTEF) e do Título Profissional de Treinador de Desporto (TPTD) no IPDJ. Em 2009, fundou a Associação Portuguesa O Samurai, que por sua vez foi o apoio para criar a Federação Portuguesa de Luta Galhofa e Desportos Interculturais - O Guerreiro Lusitano (FPLGDI) - em 9 de Fevereiro de 2013, mas foi extinta em 2016 para que as lutas Tradicionais fossem reconhecidas nacionalmente e internacionalmente. Ppor sua vez, o passo era estar numa Federação de Utilidade Publica e passando para a Federação Portuguesa de Lutas Amadoras a tutelar esta modalidade. O Mestre Vítor Gomes já organizou vários eventos a nível nacional e internacional. No dia 21 de Maio de 2022, trouxe o ator marroquino-belga Mohammed Qissi, fundador da Federação Mundial de Combate do Cinema (World Cinema Combat Federation - WCCF) e ator que contracenou com Jean-Claude Van Damme no filme "Kickboxer", Mohammed Qissi, esteve em Chaves no VI Estágio Samurai Inter-Estilos promovido pela Associação Portuguesa "O Samurai".

Mohammed Qissi, é um ator, diretor e famoso por interpretar o papel de Tong Po no filme 'Kickboxer' e sua sequência 'Kickboxer 2'. Além disso, o ator já apareceu nos filmes 'Breakin', 'Bloodsport', 'Lionheart' e 'Bloodmatch'. Como diretor, ele fez os filmes 'Bara', 'Terminator Woman', 'Extreme Force' e 'Heart of a Lion'.

O Mestre Vítor Gomes, treinador da Associação Portuguesa O Samurai e também o responsável pelas lutas tradicionais na Federação Portuguesa de Lutas Amadoras, explicou que o ator, mestre em artes marciais, veio até Chaves para demonstrar alguns dos princípios básicos de combate no

No cinema nada é real, mas tem que o parecer e a única forma é de treinar e treinar, várias vezes sem até parecer real e com a máxima: “segurança possível para não haver acidentes, numa filmagem”, disse o Mestre Vítor Gomes. Neste evento participaram algumas crianças e jovens que praticam artes marciais e outras não são praticantes, mas amantes do cinema ou da representação. Praticantes de Artes Marciais estavam um pouco mais à vontade sobre as técnicas de combate, mas mesmo quem nunca praticou nada, passado algum tempo já começava a estar a vontade. Contudo, fingir nem sempre é fácil, por isso, o Mestre Vítor Gomes lembra que uma cena de combate com a duração de poucos minutos ou segundos, leva por vezes “dias ou semanas” a ser preparada. Mohammed Qissi esteve pela primeira vez em Portugal e veio a cidade de Chaves, pelo convite do seu amigo Mestre Vítor Gomes.

“Neste seminário tentei explicar como se conjugam todos os movimentos de kickboxing, as coreografias, a pós-produção e até mesmo o som que envolve todo o trabalho”, esclareceu Mohammed Qissi, acrescentando que a resposta dos jovens flavienses foi muito positiva e que adorou a experiência de poder trabalhar com o Mestre Vítor Gomes e gostou de como utiliza as suas técnicas para imobilizar os adversários.



Pela primeira vez em Portugal, além do seminário do qual foi responsável, Mohammed Qissi aproveitou para conhecer a cidade, visitar alguns dos principais pontos turísticos e beber a famosas águas do Imperador Titus Flávios Vespasiano, na buvete das Termas de Chaves. Ele contou que aquilo de que mais gostou na cidade foram as paisagens verdes.

Depois de Chaves, o Mestre em artes marciais regressa aos Estados Unidos da América onde será o responsável pelos seminários em Atlantic City, depois Suécia e Alemanha, estando também a trabalhar no filme "Thorn of War", que estará disponível em breve nos cinemas. Haverá a possibilidade de fazer um trabalho cinematográfico em Portugal, pois ele gostou imenso das paisagens e das pessoas.

Mohammed Qissi, agradece a Revista Karate & Kickboxing, pela divulgação do seu trabalho e do Mestre Vítor Gomes e menciona também que está com vontade de ir dar seminários deste tipo no Brasil, só está a espera do convite.

Vítor Gomes agradece todo apoio dos seus atletas, patrocinadores e de todos que estiveram e estão ao seu lado, só lamenta que o município de Chaves, não tenha ainda dado apoio financeiro este ano a associação e neste evento até tiveram que pagar o pavilhão Municipal, quando a APS de boa fé colocou no cartaz do evento o logo do município pensando sempre que pelo menos o pavilhão seria emprestado. Convidamos executivo para estar presente no evento e ninguém apareceu. Mas o Mestre Vítor Gomes diz "eu sou um tipo de pessoa que não é fácil deitarem-me a baixo, mas se cair volto-me a levantar nem que seja mil vezes e cada vez que me levanto com mais força que a anterior". A Associação Portuguesa O Samurai existe para servir a população, como antigamente o Samurai servia o imperador, assim nós estamos para cativar jovens e menos jovens para atividades desportivas e culturais, sem importar a religião, sexo, política ou clube, pois somos todos filhos de Deus.

Membros e atletas da APS quiseram agradecer ainda ao Mestre Vítor Gomes pela sua determinação, esforço e coragem. Parabéns por nunca desistir dos seus objetivos e sonhos. Parabéns por tantas vezes lutar sozinho contra a maré. Continua com esse mesmo espírito de guerreiro, pois a sorte protege os audazes e a APS estará sempre contigo Mestre.

Fotos: Cor&Contraste (fotografo: Luís Batista)



SIFU: LEO LISBOA

Iniciou nas artes marciais na academia Asfem em São Luis – MA (estilo SHORINJI de KARATÊ), em 1992 com 13 anos de idade. Em 1996 iniciou Jeet Kune Do com mestre Robson. Em Barreirinhas - MA, aprendendo o karatê Shotokan em 2008 com o sensei Rau.

Conheceu o estilo Wing Chun em 1997. E depois dando continuidade ao estilo Wing Chun com o Mestre Kim. Assim se Afiliando a Família Kim em 2018.

E iniciando uma nova etapa em sua carreira abrindo então a Associação See Tiong Foo de Kung Fu Wing Chun, em homenagem ao Mestre (See Tiong Foo) e afiliada a Família Kim, fundada em 10/08/218 Pelo Sifu: Leo Lisboa. Tem especializações nos estilos das artes marciais:

Shorinji (1992)

Shorinji Kempo (1994) com diversos congressos e campeonatos.



Jeet kune Do (1996)

Wing Chun (1997)

Shotokan (2008)

Wing Chun Família Kim (2018)

Tendo assim muitas participações em campeonatos e torneios federativos de artes marciais. Lecionando em algumas cidades como (São Luis – MA, Belém – PA, Mossoró – RN, Brasília – DF, Barreirinhas – MA e em Valparaíso – GO).

Visite nosso site: www.associacaoseetiongfoo.com.br



ASSOCIAÇÃO SEE TIONG FOO DE KUNG FU (A.S.T.F.K.F.)

Afiliado a Família Kim desde 2018, localizada em Valparaíso de Goiás. A Associação de Kung Fu Wing Chun (A.S.T.F.K.F.), tem como propósito de ensinar por meio da filosofia (O TAO) e da prática da arte marcial chinesa; O Kung Fu.

Trazendo assim ao conhecimento da linhagem da Família Kim a outros discípulos.



A Associação See Tiong Foo de Kung Fu Wing Chun, tem como objetivo resgatar e difundir a arte marcial chinesa, da Família Kim, buscando o desenvolvimento mental e físico do aluno.

MESTRE KIM

Wing Chun Kung Fu Temple

Mestre Kim, mais de 46 anos de Kung Fu, já ministrou aulas para mais de 7 mil alunos, hoje dedicando exclusivamente ao Kung Fu e levando uma proposta de uma vida melhor para nossos jovens e adultos que amam a arte de Kung Fu.

Nascido em Votuporanga - SP e adotei São José do Rio Preto como minha terra natal.

Hoje morando na cidade de Ibaipina - Ce onde ensina os seus conhecimentos de Kung Fu Wing Chun e Shaolin Chuan a seus discípulos levando para todas as cidades do Brasil este projeto magnífico.



OBJETIVO:

Treinar e formar instrutores (sifus) de Kung Fu no sistema da Família Kim deixando o legado do mesmo.

TRABALHO:

Buscar incansavelmente a harmonia, amizade, sinceridade e honestidade entre os praticantes de Kung Fu.

COMPETIÇÃO:

Realizar competições esportivas visando união entre os praticantes do Kung Fu incluindo o Wing Chun.

FILOSOFIA:

Aplicar a filosofia chinesa de vida, visando a melhora do ser humano no geral, para vivermos em harmonia.



Alguns benefícios para quem pratica Artes Marciais:

Aumento da vitalidade, energia e disposição; fortalecimento do sistema nervoso; aumento da atenção e concentração mental; desenvolvimento pleno do potencial mental, equilíbrio de todos os sistemas orgânicos do corpo; proporciona a serenidade e o equilíbrio das emoções; diminui o stress e a sobrecarga mental e superação dos medos e limites.

Um conceito:

“Toda Arte Marcial praticada é boa; mais o que define uma da outra são os níveis de treinamento para qualquer praticante”.

Sifu: Leo Lisboa





Sifu Leo Lisboa
Look Dim Pom Kuaw

詠春功夫



WING CHUN

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.

Siu Lin Tao

O Siu Lin Tao, ou “A Pequena Ideia”, é o primeiro conjunto de mãos vazias aprendido na Família Mestre Kim. O Siu Lin Tao é visto como a semente do nosso crescimento em Wing Chun. É considerado o conjunto de mestrado,



Sifu Leo Lisboa
Siu Lin Tao

詠春功夫



além do primeiro conjunto aprendido por novos alunos. Uma meditação em pé completamente estacionária, o Siu Lin Tao é o nosso mais forte e confiável construtor de estruturas. O Siu Lin Tao é uma mudança para a consciência pura e crua.

As variações deste conjunto são numerosas — alguns terão um desempenho superior a outros, e outros executarão seu Siu Lin Tao enquanto estão com apenas um pé no chão, e alguns farão uma variação com uma mão apenas, talvez para trabalhar em seu lado não dominante.

SIFU: LEO LISBOA.

HISTÓRIAS QUE O RINGUE CONTA

Foram somente 3 meses para os preparativos daquele campeonato tão longe da nossa cidade. Evento organizado; devido a pesagem ser um dia antes, disponibilizava almoço e até alojamento para os atletas.

Estávamos todos empolgados pela nova oportunidade já que no último campeonato nossos resultados não foram os melhores e ainda tivemos dois atletas desclassificados por conta de confusões com a academia dos "Pereiras".

A nossa academia chama-se Durango e pertencia a família Silva e a academia Star era da família Pereira. Desavenças antigas geraram rivalidades entre as famílias e foram transmitidas para o mundo da luta. O encontro das duas academias sempre gerava confusão.

Durante o percurso paramos em um posto "afamado" por seus preços e guloseimas convidativas, porém mestre João sequer nos permitiu descer do ônibus quando notou a presença da academia rival no local. Paramos quilômetros a frente em outro posto. Isso gerou comentários que fizemos isso por medo e tal, mas nosso mestre sabiamente tomou a decisão correta.

Seguimos viagem tentando entender porque a academia deles estava naquele posto, porém como não os avistamos mais deduzimos que eles tomaram outro rumo.

Quando chegamos ficamos deslumbrados com a estrutura. Quadra coberta dois imponentes ringues desmontáveis. Após as apresentações o ônibus que estávamos foi para um estacionamento próprio da organização e feita a pesagem nos direcionaram aos alojamentos.

Um extenso corredor com vinte portas e deixaram que escolhêssemos qual, pois só uma equipe havia chegado, e por peça do destino escolhemos a porta de frente a equipe que já havia chegado.

O momento que entramos nos surpreendemos, pois tinha um beliche, um colchão muito conservado e roupa de cama para cada um, além de um banheiro dentro do quarto, quem faz luta amadora não está acostumado a tanta mordomia.

Escolhemos cada um o seu lugar, sem faltar aquela pequena discussão de qual seria de quem, e então mestre João deu o ultimato que só andássemos em grupo e com ele. Como naquele momento ele iria descansar, deitamos e cochilamos também.

Era noite quando acordamos eufóricos e pedimos ao mestre para dar uma volta na cidade e ele aceitou. Então formou-se uma longa fila na porta do banheiro para se arrumar, porém para nossa surpresa o atleta Kiko que já estava lá há muito tempo saiu tossindo espirrando e deformado de tão inchado.

Foi um apavoramento total e ele calmamente explicou que tinha alergia a mofo, lugares fechados e coisas do tipo, explicou também que bastava tomar um antialérgico e tudo passaria, mas não havia levado o medicamento e nem lembrava o nome.

Mestre João cancelou na hora o passeio e saiu inocentemente achando que qualquer antialérgico resolveria, porém sendo informado que a farmácia era um pouco longe dali alertou a todos que não apontassem nada pois ele demoraria um pouco.

Nosso juízo naquela hora foi pouco, e nossa curiosidade era muita. Desobedecemos a ordem do mestre e revezávamos para vigiar quando ele apontasse na esquina.

Como o evento era novidade naquela região montaram -se inúmeras barracas, e em meio ao entusiasmo notamos uma barraca onde tinha umas bebidas que pegava fogo na borda do copo, votamos e decidimos experimentar até o Kiko com as bochechas inchadas provou, íamos tomar mais, pois a bebida era boa, mas o mestre apontou lá na esquina. Quando mestre entrou já estávamos até cobertos e o alérgico enfim tomou o remédio.

Com a madrugada fria naquela noite, mesmo com o remédio o menino não parou de gemer, então alguém resolveu acender a luz. O susto foi maior que antes agora ele estava roxo, os olhos sumiram com o inchaço e agora também estava tonto e confuso. O mestre tá mesma hora o juntou pela mão, pediu a organização que chamasse uma ambulância e pediu a cada um de nós que permanecemos no quarto e não acordássemos as outras equipes.

Já na porta da ambulância Kiko observa que não está com os documentos e se prontifica a busca-los enquanto o mestre passa os dados a organização. Alguns minutos se passam o doente não aparece e começa-se a ouvir uma gritaria nos alojamentos.

Era um verdadeiro cenário de guerra, gente brigando mochila voando garrafinha de água. Só se viam alunos da academia Durango e da academia Star adiantando a luta naquele momento.

Ninguém soube antes, mas uma equipe tentou esconder da outra sobre o campeonato, e a academia Star conhecendo região pegou alguns atalhos e foi a tal academia que chegou primeiro no local.

O combate iniciou-se porque o garoto atordoado confundiu-se entrou no quarto errado e ainda meche na mochila de alguém.

Não foi nada fácil separar aquela confusão, não havia segurança já que o evento era no dia seguinte, quem amargamente separou tudo foram os atletas mestres e professores das outras equipes (aqueles que o mestre não queria que acordássemos) e sobrou até para o pessoal da ambulância que tiveram que levar o Kiko e mais uns três para o hospital.

O resultado de tudo é que desde esse dia os responsáveis pelas academias entraram em um acordo de evitarem campeonatos em comum. Quanto as equipes, as duas foram convidadas a deixar o evento.

Nós ainda tomamos suspensão de um mês do mestre João, fora todas as vezes que ele nos envergonhou contando o caso.

Descobrimos depois que a alergia do Kiko piorou por causa da mistura antialérgico errado + tequila e o tratamento durou mais de um mês.

Essa é mais uma **HISTÓRIA QUE O RINGUE CONTA.**

Se a verdade é fiel nos fatos, não podemos confirmar, mas você pode mandar a sua história para o e-mail lugeloteam@gmail.com e tê-la redigida por aqui.

DEFESA PESSOAL FEMININA: A VIDA IMITA A ARTE

No dia 08 de abril de 2020 a plataforma de streaming Netflix lançou o filme “Nunca Mais”, protagonizado pela atriz Jennifer Lopez, sob a direção de Michael Apted, que narra a história de uma mulher que é vítima de um marido autoritário e abusador que usa sua posição financeira para ameaça-la e intimidá-la, o que a leva a tomar inicialmente a decisão de fugir, mas que ao ser perseguida decide enfrenta-lo. O que torna o filme interessante e pouco clichê é justamente o fato de que ela utiliza o treino de Defesa Pessoal para conseguir enfrentar e vencer seu algoz.

A vida imita a arte na história de Renta Alexandra¹, uma ginecologista que foi vítima de violência doméstica em dois casamentos, sendo que no primeiro sofreu estrangulamento e no segundo quase foi esfaqueada. Ao tomar a decisão de buscar a Defesa Pessoal, Renata aprende técnicas que fortalece sua autoconfiança e torna-se instrutora, abrindo duas academias para ajudar a mulheres a seguirem seu exemplo.

A violência contra a mulher é recorrente nos telejornais, pois a banalização do feminicídio e da luta por um espaço na sociedade ainda é relativizado. Recentemente um Procurador da República de São Paulo, Anderson Santos², em mensagem a membros do MPF diz que o feminismo é um transtorno mental e defende um “debito conjugal” alegando que a mulher tem “obrigação sexual” defendendo a legitimação do estupro matrimonial.

Se um representante público se posiciona dessa maneira, não é de se estranhar que a o ataque as mulheres cresça assustadoramente.

Já existe um projeto de lei no Senado, proposto pela senadora Soraya Thronicke (PSL-MS) que prevê a oferta de cursos gratuitos de Defesa Pessoal para mulheres. Esse projeto (PL 1.813/2021) estabelece que os cursos seriam oferecidos pela rede de atendimento às mulheres em situação de violência

¹Disponível no link: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/a-emocionante-historia-da-1a-instrutora-de-krav-maga-do-norte-e-nordeste/>

²Disponível em:

<https://g1.globo.com/politica/noticia/2022/07/19/procurador-defende-obrigacao-sexual-de-mulheres-e-e-alvo-de-representacoes-no-mp-federal.ghtml>

doméstica e familiar ou pelos Centros de Referência de Assistência Social (Cras) nas cidades com mais de 50 mil habitantes.

Esse é o tipo de política pública que pode transformar a realidade de milhares de mulheres e abrir espaço em academias em todo o Brasil para que o público feminino busque as técnicas adequadas para regatar sua dignidade e seu direito de ir e vir.

Existe a CMulher (Comissão de Defesa dos Direitos da Mulher) que atua no Congresso Nacional para discutir assuntos pertinentes a pauta feminina, porém é preciso divulgar a Defesa Pessoal Feminina como um recurso apropriado, pois as leis são falhas, pois libera o agressor e ainda legitima agressão, conforme as ideias do Procurador Anderson Santos.

A revista Kickboxing está de parabéns ao abrir esse espaço para que as artes marciais sejam uma verdadeira inspiração, trabalhando a mente e o corpo para que seus leitores possam ser disciplinados para ver além do gênero, para respeitar o ser humano. Essa oportunidade de se falar especificamente dos problemas que giram em torno da mulher é muito importante, pois gera também a confiança de que há possibilidades de recuperação da dignidade feminina, restaurando sua liberdade e autoestima através do treino, na medida que se toma a decisão de enfrentar os medos e acreditar que é possível se defender.

Que um número cada vez maior de mulheres se interesse por praticar essa importante arte que é a Defesa Pessoal.

KARATE KYOKUSHINKAIKAN NO ESTADO DA BAHIA

O Karate Kyokushinkaikan está presentes em 10 estados brasileiros: São Paulo, Bahia, Minas Gerais, Pernambuco, Paraná, Pará, Rio de Janeiro, Santa Catarina, Ceará e Mato Grosso do Sul.

Através do trabalho árduo do Shihan José Koei Nagata, agora vemos o crescimento em todo o Brasil. Porém graças aos nossos bravos professores desbravadores é que conseguimos alcançar os patamares desejados. Porém tudo é fruto de dedicação a estes professores que se engajaram em transmitir os ensinamentos adquiridos à futura geração.

“Somente que tem história dentro das artes marciais podem forjar verdadeiros budokas” – Shihan J.K. Nagata

O INÍCIO DO KARATE KYOKUSHINKAIKAN EM COARACI

No início da década de 80, chega à cidade de Coaraci/BA o Sensei Vivaldino da Silva vindo de São Paulo. Mestre Dino como era conhecido teve um grande desafio que era apresentar o Karate Kyokushinkaikan aos moradores para a pequena cidade e em especial aos jovens.



Mestre Dino era formado pelo Shihan Tsuniyoshi Tanaka (o precursor do Karate Kyokushin no Brasil em 1965), com sua grande determinação, abriu uma pequena academia no centro de Coaraci onde obteve seus primeiros alunos. Vale ressaltar que, entre seus primeiros alunos, alguns tiveram a determinação e coragem, conseguindo conquistar as primeiras graduações até chegar à faixa marrom. Porém dois deles chegaram a Faixa Preta, que foram Janízio Santos Pereira “Ribeiro” e Jerffson Nascif.



Com o retorno do Sensei Vivaldino da Silva a São Paulo, Mestre Dino encarregou o comando a Jerffson Nascif, dando continuidade ao Karatê na cidade, ficando posteriormente sob a supervisão do Shihan Manuel Gomes, onde o mesmo esteve presente por 24 anos até o seu falecimento.



No período em que teve a supervisão do Shihan Manuel Gomes da Silva criou-se uma história de vida e afetividade entre Mestre e discípulo, sendo o Shihan Manuel considerado não somente um professor, mas tornara um membro da família Nascif, conquistando como o seu jeito simples de ser não somente os alunos, mas também todas as pessoas por onde ele passava.



Após o falecimento do Shihan Manuel em 2018, coube ao Shihan José Koei Nagata, assumir os trabalhos e com isso culminou na fundação da Federação Baiana de Karatê Kyokushinkaikan sendo o presidente o Sensei Jerffson Nascif.



Desde que assumiu a academia de Karate em 1987, nestes 35 anos ininterruptos do Karatê Kyokushinkaikan, teve centenas de alunos dos quais formou mais de sessenta faixas marrons e dezenove faixas Pretas.



Na cidade de Coaraci/BA além da Academia Matriz, Sensei Jerffson Nascif desenvolve diversos projetos sociais na região tendo como disciplina o Karate Kyokushinkaikan. Pois sabe que o Karatê Kyokushinkaikan é um poderoso transformador de vidas e de atitudes, moldando o caráter do ser humano, dando oportunidade a crianças e adolescentes de ter e conhecer o aprendizado no estudo marcial japonês.

III OLIMPÍADAS
DE KARATÊ KYOKUSHINKAIKAN

DATA: 30/05/2021
HORÁRIO: DAS 8H ÀS 12H
LOCAL: ESTÁDIO BARBOSÃO

ENTRADA PERMITIDA APENAS PARA OS PAIS E INSTRUTORES



Fazem parte desta equipe de lideranças sob o comando do Sensei Jerffson Nascif de Carvalho os seguintes faixas pretas: Edeilton Moura 3º Dan, Marcelo Santos Ribeiro 3º Dan, Marcelo dos Santos Ribeiro 2º Dan, Filipe Abdala Santana Nascif 2º Dan, Victor Affonso Santana Barreto 2º Dan, Iago Arruda 2º Dan, Altram Silva Campos Neto 1º Dan, Havila Conselho Lima Azevedo 1º Dan, Mateus Yehudi de Jesus Carvalho Pereira 1º Dan, Dhiego Luiz Chaussê Pereira 1º Dan, Danilo Oliveira dos Santos 1º Dan, Rodrigo da Silva Melo 1º Dan, Alex de Jesus Carvalho 1º Dan, José Roberto Nascimento Amoedo 1º Dan, Carlos Cruz Simeão 1º Dan, Mayele Silva dos Santos 1º Dan e Carlos Alexandre das Virgens 1º Dan.



“A nossa missão é de educar e instruir na formação do caráter das crianças e adolescentes, usando como o agente transformador a arte marcial do Karate Kyokushinkaikan, regido no código de ética do Budô: Respeito, humildade, sabedoria, cortesia, disciplina, hierarquia e gratidão.”

Com esse trabalho rígido o Karatê Kyokushinkaikan tem ajudado inúmeras crianças e adolescentes a despertar e desenvolver o respeito ao seu superior, instrutor e principalmente a seus pais. Eles desenvolvem o espírito de trabalho em grupo, proporcionando a integração, a cooperação, à socialização e estimulando a capacidade de condutas dignas dentro e fora do Dojo.

Sensei Nascif tem a oficialização de Faixa Preta 4º Dan e é o atual presidente da Federação Baiana de Karatê Kyokushinkaikan. É militar na ativa, ministra aulas de Defesa Pessoal no curso de formação de soldado da Polícia Militar, assim como cursos de ações especiais de mata Atlântica da Polícia Militar da Bahia.



Sempre atuante, realizou diversos campeonatos no estado da Bahia e levou alguns atletas a competir em outros estados. Com o apoio pretende levar mais longe seu legado e de seus alunos visando participar em diversos torneios no Brasil e no exterior.



“O legado deixado por um professor, após a sua partida desse mundo não é em vão, pois a sua trajetória de ensinamento, a sua voz, certamente ecoara aos quatro cantos da terra.”

A morte é a porta para o caminho da vida eterna em Cristo Jesus.
Nunca desista de ensinar, lutar.
Lealdade, Justiça, coragem e honra.
O discípulo não é superior a seu mestre, mas todo discípulo perfeito será como o seu mestre.
(Lucas 6:40)
Jerffson Nascif
OSU!



Federação Baiana de Karate
Kyokushinkaikan
Rua Dr. João Batista Homen Del Rey
58 - Centro
Coaraci / BA
Tel. (73) 9125-8764

O Sensei Jerffson Nascif montou um estande de tiro, onde ministra curso para manuseio de arma de fogo a civis e militares. O objetivo é levar o conhecimento das técnicas e táticas no uso e manuseio correto da arma de fogo, tendo preparo físico, técnico e psicológico para a atividade de acordo com as normas vigentes.



O Shihan José Koei Nagata participou desta atividade quando esteve recentemente na Bahia (junho/2022) e pode verificar a técnica e o manuseio correto da arma de fogo.



“Se você tem o conhecimento adequado, a técnica e o preparo físico e mental, você consegue atingir o alvo e a se defender. Tudo é uma questão de conhecer, saber e execução correta”.

Todos os faixas pretas e faixas marrons da Federação Baiana de Karate Kyokushinkaikan também tem acesso ao Clube de Tiro Samurai, aprendendo a manusear armas de fogo.

CLUBE DE TIRO SAMURAI – Rodovia Coaraci X Almadina KM 11
Tel. (73) 99125-8764 – E-mail.: clubedetirosamurai@gmail.com

Por: José Koei Nagata

TRAJETÓRIA DO SHIHAN MANUEL GOMES DA SILVA

O desenvolvimento do Kyokushinkaikan no Brasil deu-se através do Shihan Nagata e de muitos professores que expandiram a arte marcial japonesa para todos os lugares do Brasil.

Entre eles menciono o Shihan Manuel Gomes da Silva, que era como meu irmão e meu conselheiro, na qual ajudou no crescimento desta modalidade.



Shihan Manuel Gomes da Silva nasceu no interior do Alagoas no dia 01 de Julho de 1950. Filho de Ernesto Gomes da Silva e Dona Maria de Lurdes, onde sua mãe professora primária e dona de casa sempre foi grande exemplo de idoneidade. Viveu com sua família em uma casa bastante simples na fazenda Campo Novo, em um povoado chamado Várzea do Pico em Alagoas. Desde muito novo e, sendo o mais velho dentre os cinco irmãos, ajudou seu pai na lavoura da propriedade da família.



Quando Manuel completou 8 anos de idade seu pai foi morar em uma fazenda no estado de Sergipe. O Nordeste é uma região muito seca e nos tempos de estiagem era uma das piores coisas que existem na Terra. Os sofrimentos das pessoas e animais com sede e fome é desesperador. Manuel viveu nesse cenário de pobreza, fome e sede até os 25 anos e não teve oportunidade de completar os estudos.

Em 1975 veio para São Paulo a fim de tentar uma vida melhor e ajudar os seus familiares. Conseguiu emprego numa metalúrgica e através de um amigo operário conheceu o Karatê no começo do ano de 1977.



Pela primeira vez assistiu a um treino do Shihan Eisho Nakaza e achou interessante todos aqueles movimentos enérgicos e gritos, já que nunca havia conhecido nenhum tipo de artes marciais. Neste dia viu o Shihan Eisho Nakaza fazer uma abertura total das pernas (espacate) e ficou impressionado, até imaginou se algum dia poderia fazer igual.



Mesmo com receio começou a treinar em março de 1977 na Academia de Karate Kyokushinkaikan, na Rua Suíça - Parque das Nações em Santo André/SP comandada pelo Shihan Eisho Nakaza. Sempre procurou se espelhar no Shihan Nakaza, que além uma excelente pessoa era um excelente professor e atleta. Shihan Nakaza tinha uma técnica apurada, sendo forte, ágil, corajoso e gostava de lutar, porém sempre controlando sua força.



Por testemunhar todos estes atributos, o novato Manuel o admirava. Ao final deste mesmo ano participou de seu primeiro campeonato realizado pelo Shihan e foi desclassificado na primeira por fazer uma falta. No entanto, sem se abalar, participou dos campeonatos de 1978 a 1981. Em 1982 não participou, pois estava lesionado. Em 1983 deu a volta por cima e conseguiu almejar a classificação de 3º colocado, assim como 1984 no Campeonato Brasileiro. Já em 1985 e 1986 ficou em 4º colocação em Minas Gerais. Lembrando que os Campeonatos eram por eliminatória e sem divisão de peso, ou seja, absoluto.

A rotina de treinos era árdua e a realizava todos os dias após o serviço. Todos os exames de faixa eram difíceis, mas o de Faixa Preta era a sua meta. Em 1984 conseguiu almejar a tão sonhada Faixa Preta, após passar por duras provas como quebrar 03 tábuas com soco (Seiken) e realizar 15 lutas consecutivas (Kumite), sendo aprovado pelo Shihan Eisho Nakaza.

Manuel era um aluno dedicado e sempre estava pronto para luta, assim sendo participava de inúmeros campeonatos. Shihan Eisho Nakaza o levou a participar de eventos em outros estados como em Mato Grosso do Sul e Minas Gerais.



Em 1985 Shihan Eisho Nakaza por problemas familiares teve que retornar ao Japão e confiou ao Sensei Manuel Gomes à incumbência de herdar a academia e a responsabilidade de continuar os ensinamentos desta arte marcial. Pelos seus 10 anos de treino e dedicação Shihan Nakaza homologa a ele a Faixa Preta 3º Dan, pois conhecia sua competência, responsabilidade e imensa dedicação à arte marcial do Karate.



Após o retorno do Shihan Eisho Nakaza ao Japão o Sensei Manuel Gomes da Silva, aliando forças com os outros faixas pretas dão continuidade ao trabalho, realizando eventos, demonstrações e Torneios.



Vendo o crescimento de seus eventos, culminou em fundar a Associação Brasileira de Karate de Contato em 1991 em conjunto com Sensei Michio Misumi e Sensei José Koei Nagata, sendo esta a primeira a homologar eventos de Karate de Contato oficiais.



Em 1994 funda a Confederação Brasileira de Kakutô Karate para dar oportunidades e regulamentação a diversos estilos de Karate de Contato, viajando e ampliando seus horizontes no Karate e nos Torneios pelo Brasil. Em 2004 viaja aos Estados Unidos para treinar com o Soshu Shigeru Oyama e lá consegue obter a Faixa Preta 4º Dan.



Viajou em companhia de José Koei Nagata a Argentina e ao Uruguai divulgando o Karate e laços de amizades com diferentes estilos de Karate de Contato.

Shihan Manuel já ministrou aulas em algumas academias da região de Santo André/SP, onde ficou por 14 anos no Clube Panelinha, 04 anos em uma academia de São Mateus/SP e 24 anos na academia do Clube Primeiro de Maio em Santo André/SP.



Segundo as palavras do Shihan Manuel: “No Kyokushinkaikan, não se aprende apenas a luta, mas também o respeito, a honestidade, a disciplina e o autocontrole. Com o objetivo de equilíbrio entre o corpo e a mente, o Kyokushinkaikan adota uma filosofia de rigor consigo mesmo, amar a Pátria e o próximo.” A partir desses fundamentos e com grande orgulho, sabedoria e disciplina, que herdou do Shihan Eisho Nakaza, a qual o considera um sinônimo do espírito do Kyokushinkaikan.

O Shihan Manuel realizou 18 Campeonatos Interestaduais, 7 Campeonatos Paulistas e 5 Campeonatos Brasileiros, através da Federação Paulista e Brasileira de Kakutô Karate.



De 1975 a 2003, teve uma listagem de mais de 700 alunos, formou trinta e cinco professores faixas preta, sendo quatro 2º Dan e vinte e um 1º Dan. Destes trinta e cinco faixas pretas, muitas abriram suas próprias academias sendo oficializadas pela Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate. Shihan Manuel formou estes faixas pretas que ajudaram a dinamizar o Karate Kyokushinkaikan em Coaraci/BA com Jerffson Nascif, São Sebastião/SP com Cosme, Mauá/SP com Custódio e em Cesário Lange/SP com Venceslau.



Shihan Manuel sempre visitava e treinava junto com Shihan Nagata, onde passava técnicas, informações e vivências dentro do Karate. Ambos sempre viajaram juntos e realizaram diversas obras em prol do Karate Kyokushinkaikan.



Shihan Manuel também se formou em Curso de Massagem oriental – Seitai e chegou a exercer essa profissão por algum tempo, inclusive auxiliando seus alunos em tratamentos para diversas patologias.

Estimulado pelo Shihan Nagata, Shihan Manuel Gomes teve força para voltar a estudar e em 2016 conseguiu se formar em Educação Física na FEFISA honrando com orgulho os ensinamentos de seus mentores.



A realização da formação em Educação Física abriu a sua mente para outras possibilidades, e ele começou a escrever um livro de Karate Kyokushinkaikan, onde contava suas histórias e técnicas ante a esta Arte Marcial. Porém não foi concluído esta obra literária.

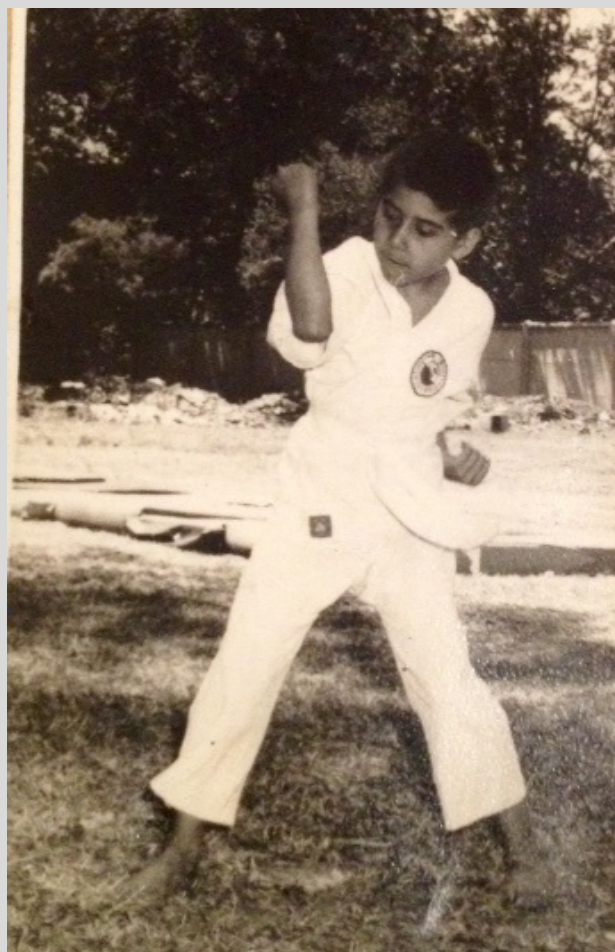
Infelizmente em 2017 veio o falecer, porém seu legado ainda continua sendo o mais próspero o seu aluno da Bahia o Sensei Jerffson Nascif que homologou a Federação Baiana de Karate Kyokushinkaikan.



“O Karatê deveria ser praticado por todas as pessoas pelo estilo de vida que, acima de tudo, é o que representa. As pessoas que pouco, ou nada, conhecem sobre o verdadeiro objetivo das artes marciais e associam imediatamente esta atividade como algo reservado para pessoas violentas, capazes de ferir o primeiro que lhes cruzar o caminho, ou então para gente de limitado nível cultural ou social deve de alguma forma, superar algum tipo de complexo de inferioridade. Todos que pensam desta maneira estão equivocados, pois o Karatê é uma maneira de aperfeiçoamento físico, combate ao stress, paz social e respeito ao próximo”.

Manuel Gomes da Silva

MESTRE: ADOLFO IVÁN MORALES ZULOAGA



Conhecido no meio das Artes Marciais do meu país como Fito Morales, nasci em Santiago do Chile em 30 de julho de 1963.

Desde que tenho memória, lembro que meu pai (o mestre) e um dos pioneiros das artes marciais no Chile, Iván Morales Zuloaga (falecido em 1996) colocou as palmas das mãos em mim para praticar golpes básicos de karatê que ele havia me ensinado.

Continuei praticando desde os 12 ou 13 anos, treinava quatro horas todos os dias de segunda a sábado, dando conta de que estava progredindo muito rápido.

Meu primeiro torneio foi o torneio sul-americano de artes marciais U.S.K.A na cidade de Buenos Aires, Argentina, em 1978, no qual aos 14 anos tive que competir na categoria Kyu B, já que tinha

faixa marrom de 1º kyu, embora minha categoria por regulamento fosse de até quinze anos, lembro que não havia problema para eu participar até que quando me viram treinar, não me deixaram competir na minha categoria, me disseram que eu era muito grande para minha idade.

Durante o torneio, notei que havia concorrentes infantis muito maiores, o que me deixou um pouco decepcionado com a situação.

Consegui minha faixa preta aos 15 anos, nessa mesma idade comecei a fazer aulas de Karate no dojo do meu pai, também fiz aulas particulares. Logo depois, muitos campeonatos começaram a ser realizados no Chile, nos quais comecei a participar da categoria faixa-preta adulto, me destacando e ficando conhecido no meio, competi em torneios nacionais, sul-americanos e pan-americanos, em todos os regulamentos da época, também me aventurei em contato total.

Eu sempre competi no "champion", que era quando as equipes de todas as artes marciais do Chile competiam por equipe, eu representava o Karate, exceto no último que me machuquei com um gesso um dos tornozelos.



Eu competi muitas vezes lesionado para não perder nenhum torneio, na maioria das vezes, consegui o primeiro lugar ou fiquei entre os primeiros lugares, eu adorava representar meu país e competir contra aqueles que deveriam ser os melhores, lamento não ter tido a oportunidade de participar de um torneio mundial, apesar de sempre me classificar, nunca tive condições financeiras de viajar para longe, pois naquela época era preciso arcar com todas as despesas, época em que era muito caro viajar, pelo menos no Chile, então fiquei com o desejo até hoje de participar de uma Copa do Mundo de Karatê ou de Artes Marciais. Durante 1987 e 1989, não pude competir, pois me aventurei a trabalhar como pescador de albacora. Em 1990 retomei meus treinos e competições, pelas quais continuei a competir.

Ingressei na universidade para estudar Educação Física, esportes e recreação, eu estudei no horário normal. À noite, treinava e fazia aulas de karate, desta vez foi muito difícil já que estava casado, para o qual tive que estudar, trabalhar e treinar, em 1995 formei na universidade.

A princípio pensei em estudar apenas para aprender mais sobre o treinamento, para que pudesse aplicá-lo em minhas aulas de artes marciais, mas com o tempo me foi apresentada a oportunidade de fazer aulas de Educação Física nas escolas, sendo a primeira o Colégio "Lo Castillo de las Condes", onde percebi que amava a pedagogia, pois posso ajudar a educar crianças e jovens.

Atualmente trabalho no Colegio Yangtse em Santiago do Chile, comuna de La Reina, há 22 anos nesta querida escola.

Em 1998, participei do meu último torneio nacional na cidade de Puerto Varas, onde consegui o primeiro lugar, eu não queria continuar participando de campeonatos, pois me incomodava que, embora eu continuasse ganhando torneio após torneio de atletas selecionados pela federação chilena de karate, eles não me levavam em conta e uma semana depois, aqueles que eu havia vencido estavam competindo no mundial, campeonatos e torneios internacionais com tudo pago, por serem alunos ou parentes dos dirigentes da federação, alguns deles mereceram, não posso negar, mas houve vários outros que ganharam o direito de ser e por isso, me retirei definitivamente das competições e me afastei desse círculo, apenas continuo tendo aulas de artes marciais, atividade que faço até hoje na minha academia Jimmu Tenno Kai (criada pelo meu pai).

Quero fazer um agradecimento especial ao professor Félix García Ladrón De Guevara (falecido), que sempre me deu seu apoio sem me cobrar um centavo para renovar minha licença quando o karate estava sob a lei 18.356 em meu país, entre outros requisitos que esta lei exigia uma carta anual de algum representante do estilo para renovar o alvará, e também pratiquei na academia dele, conheci ótimas pessoas e amigos nela.

Mestre Félix García foi uma pessoa excelente, boa e humilde, diretor da academia Goju Shorei, da qual hoje sou 5º dan. Também ao professor de Tang soo do e Full Contact Marcos Beltrán (falecido), que além de mestre, foi também um grande amigo, que me ensinou muito sobre Full Contact, e sem deixar de lado o mestre de Kung-Fu Francisco Valencia, hoje representante nacional da A.S.A.M, que certa vez me ofereceu o seu ginásio para que eu pudesse dar Aulas de karatê para meus alunos, ele também me ensinou mais de uma técnica de combate, que me serve até hoje.

Hoje me sinto sortudo por ter pertencido à época de ouro das artes marciais no Chile, uma época em que todos competimos uns contra os outros, onde treinávamos e praticávamos em qualquer superfície, onde muitas vezes só havia água fria, onde muitos de nós praticávamos e competíamos lesionados, onde aprendemos com todos (qualquer arte marcial), onde a grande maioria eram verdadeiros guerreiros, onde o nível era excelente, época de grandes campeões e grandes mestres, tempo do qual tenho grandes amigos e no qual conquistei o respeito e o reconhecimento de todos ou da grande maioria.

Nas artes marciais nós os verdadeiros nos conhecemos ou finalmente nos localizamos, por isso incomoda quando aparecem personagens em um torneio ou outra atividade que ninguém realmente conhece, mas cujos dans caem de seus cintos. Nos últimos tempos recebi vários prêmios, por exemplo do Ministério do Esporte e da Confederação de Artes Marciais Pioneiras do Chile em junho de 2018, reconhecimento em Assunção Paraguai pela Associação Sul-Americana de Artes Marciais A.S.A.M. onde foi introduzido no Hall da Fama das Artes Marciais em março de 2020, escolhido pela Vision Martial Magazine como um dos 10 Embaixadores das Artes Marciais do Chile 2021, agradecimentos pelos quais sou muito grato.

Para finalizar digo que o maior orgulho da minha vida são meus três filhos Lucas, Cristóbal e Felipe, também que estou muito feliz por ter feito meu pai se sentir orgulhoso de ver refletida em mim a atividade que foi sua vida, o Karate. Confesso que sou feliz tendo aulas e treinando pessoas, seja na escola ou nas artes marciais, e que é uma honra para mim ser hoje um oficial da reserva ativa do exército chileno. Não posso deixar de mencionar o quanto sou grato à revista Karate & Kickboxing por me considerar um de seus correspondentes para o Chile, o que para mim é mais um reconhecimento da minha carreira. Por esta razão estarei escrevendo regularmente nesta grande revista.



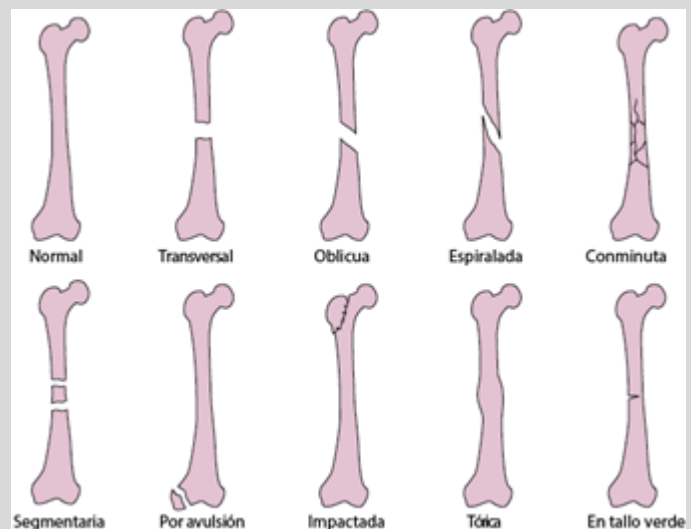
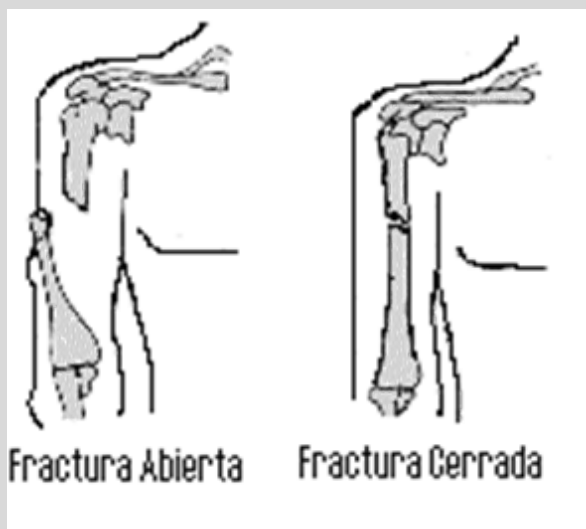
LESÕES DOS DIFERENTES TECIDOS DO NOSSO CORPO

Para todos os atletas, professores, treinadores, instrutores ou mestres, é muito importante saber que tipo de lesões nosso corpo pode sofrer, ainda mais em atividades físicas de alta demanda e contato. Para não errar ao falar sobre uma lesão, aqui está uma breve definição dos tipos de lesões que ocorrem nos diferentes tecidos do corpo humano.

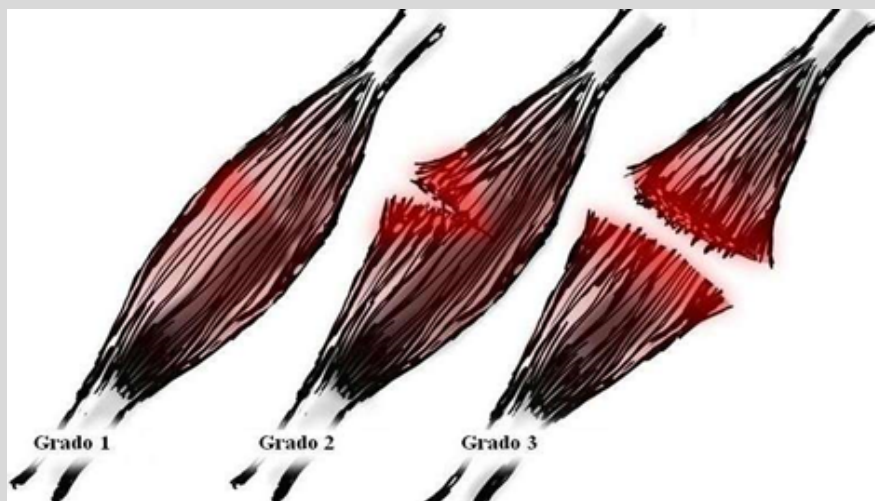
Fraturas: É quando um osso perde sua continuidade, portanto é quando quebra, existem vários tipos deles.

A gravidade dessa lesão dependerá do osso e do tipo de fratura, geralmente as fraturas de ossos longos são as mais complexas, também as fraturas expostas ou abertas que ocorrem quando o osso quebrado quebra os tecidos moles e os ossos podem ser vistos à primeira vista.

Esse tipo de fratura costuma ser uma das mais complicadas, pode causar infecções se não for tratada imediatamente. Há também fraturas que fazem com que um osso rompa um órgão interno, que geralmente são muito graves.



Ruptura ou fissura muscular: São rupturas das fibras musculares, geralmente ocorrem quando não se aqueceram o suficiente para realizar algum exercício ou atividade física, ou quando o músculo é esticado excessivamente, quebrando, essa lesão pode ser leve (grau 1), médio (grau 2) ou grave (grau 3). Às vezes, o músculo pode ser completamente cortado, o que requer cirurgia.



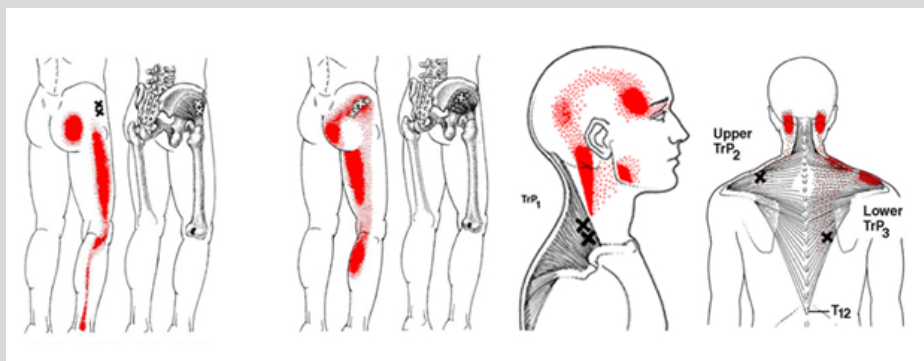
Torção: É uma lesão nos ligamentos ao redor de uma articulação. Os ligamentos são fibras fortes e flexíveis que ajudam a sustentar a articulação. Quando estes são sobrecarregados ou rompidos, a articulação torna-se dolorosa e inflamada. Eles também têm um grau de gravidade, dependendo da quantidade de tecido danificado.



Luxação: luxação ou deslocamento, , ocorre quando um osso sai de sua articulação.



Contratura: Tensão permanente dos músculos, tendões, pele e tecidos próximos que faz com que as articulações encurtem e fiquem rígidas. Isso impede o movimento normal de uma articulação ou de qualquer outra parte do corpo.



Fissura óssea: Como o próprio nome indica, uma “abertura” fina e alongada em um corpo ósseo é chamada de fissura. Isso difere de uma fratura óssea, pois o osso não perdeu sua continuidade, apenas apresenta algo semelhante a uma rachadura no osso.



Contusão: Lesão ou dano causado por bater ou comprimir uma parte do corpo sem causar uma lesão externa. Existem hematomas muito dolorosos, que na maioria das vezes apresentam inchaço e hematomas na região afetada.



ADOLFO IVÁN MORALES
DÍAZ
PROFESOR DE ED. FÍSICA
5º DAN KARATE-DO

BIOGRAFIA CLESSON RODRIGUES MELO "PASTOR"

Me chamo Clesson Rodrigues Melo, mas podem me chamar de "Pastor". Acompanhem a matéria que já saberão de onde vem o título.

Sou casado com Gabriela Evangelista Gomes Melo. Nasci em Juiz de Fora no 30 de Novembro de 1982, sou filho de Isa Rodrigues Melo(em memória) e Geraldo Corrêa Melo(em memória) tive uma infância normal como a de qualquer criança, escola, aprendizado, família, porém, eu tinha algo que geraria um grande constrangimento mas também uma grande decisão. Eu sempre fui gordinho, então desde a pré-escola até a pré-adolescência eu sofria muito bullying, e automaticamente me gerava grande tristeza, não sabia lidar com aquilo e sofria muito.

Sempre fui muito fã os filmes de artes marciais das décadas de 80 e 90, me lembro que em casa, colocava uma camisa no rosto uma tampa de margarina envolvendo um cabo de vassoura e brincava de ninja com a espada mortal. Como grande parte das pessoas da época eu era grande fã de Bruce Lee. Ficava apaixonado pelos movimentos vistos em seus filmes, então despertou-me a vontade de aprender alguma arte marcial na tentativa de não mais sofrer no colégio o ataque verbal e as vezes físico também de outros alunos.

Pedi a minha mãe para me colocar em uma luta, porém, a época era difícil para minha família e não tínhamos condições econômicas para tal coisa, mas mesmo assim eu procurei próximo de onde morávamos e bem pertinho tinha um salão onde se ensinava balé e karatê. Comecei a assistir diariamente os treinos e tudo que eu lembrava eu repetia em casa, os movimentos, nomes, até a contagem em japonês eu comecei a decorar, alguns colegas da minha idade treinavam nesta escola e eu sempre pedia a eles para me ensinarem algo, aprendi alguma coisa, mas eu queria realmente praticar com a instrução de um professor, porém não consegui entrar na escola de karatê.

Surgiu na escola que estudava, a Escola Estadual Fernando Lobo, um projeto que envolvia a capoeira, gratuito onde pude então ter minha primeira experiência com uma luta marcial. Treinei por cerca de um ano e com o desempenho ganhei respeito dos colegas de escola, e me apaixonei ainda mais pelas artes marciais. Nesse período tinha meus 12 anos de idade, o projeto teve fim e não pude mais praticar.

Então começa aí outra fase de minha vida, devido a uma mente fraca e uma vontade imensa de me tornar popular em meio a todos, experimentei maconha pela primeira vez, mal sabia eu que ali era um passo para um sofrimento futuro que eu viria a passar. Ainda com 12 anos de idade experimentei também a cocaína, porém devido ao medo dos pais saberem e até mesmo de ser pego por algum adulto, aconteceu poucas vezes. . Fiz 13 anos e não queria o contato com esse material ilícito voltando ao meu interesse que estava adormecido pelas artes marciais.

Surgiu então uma oportunidade de treinar capoeira novamente perto de casa em um outro grupo. Era um trabalho muito bacana e consegui uma bolsa para treinar, porém, graças a Deus, nessa época a situação familiar já era um pouco melhor. O nome do grupo era Capoeira Gerais, e esse grupo dava aulas também no centro da cidade, em um prédio onde funcionava uma academia chamada Master. Com algumas amizades do grupo, comecei novamente a fumar maconha, porém agora com mais frequência, mas ainda como uma diversão de adolescente. Cerca de um mês antes de eu completar 14 anos, o professor de capoeira chamou os alunos de onde eu treinava para um treino no prédio onde era a academia Master, era um treinão. Chegando lá, me lembro de ter visto outras modalidades, o Kung Fu, que era a especialidade da academia, e também o Muay Thai. Primeira vez que eu tinha entrado em uma academia literalmente projetada para as artes marciais e achei muito bacana. Fizemos nossa aula de capoeira e quando terminamos, saindo da sala da capoeira, passamos em frente a sala onde estava acontecendo o treino de Muay Thai, e naquele exato momento era treino de Sparring. Me lembro que imediatamente me chamou a atenção e pedi autorização ao Mestre que ali dirigia o treino, para eu assistir a aula de Muay Thai, nome do Mestre é Santos Rocha, que veio a se tornar meu primeiro treinador de luta de contato.

Fiquei muito empolgado com o que estava vendo, socos de todos os lados, joelhadas etc., e na hora senti que queria treinar aquela arte marcial.

Ao término do treino fui me informar e após receber as informações comecei a pensar em uma forma de conseguir treinar ali também. Então cheguei em casa e pedi minha mãe, mas ela não quis pagar, como era muito novo para a época, ela disse que era muito violenta aquela luta. Não desisti e cerca de um ano depois consegui que ela me matriculasse no Muay Thai. Treinava com muita paixão, me empenhando nos treinos, e em alguns meses já estava fazendo o tão esperado Sparring. Me lembro que chegava com as coxas da perna todas roxas, rosto marcado e minha mãe sempre dizia que era para eu parar porque eu só apanhava. Tentava explicar para ela como era os treinos e o motivo de eu chegar daquele jeito em casa. Após 6 meses treinando, 2 vezes por dia, época que o Muay Thai estava crescendo tanto na cidade de Juiz de Fora como também ganhando espaço por todo o Brasil, tinham alguns lutadores sendo mais vistos e surgiu ali um sonho de eu me tornar também um lutador, porém junto com esse sonho eu permanecia no pesadelo das drogas.

Me destaquei nos treinos e estava muito empolgado, sonhava em lutar, tinha colocado na minha cabeça que seria aquela a minha vida.



Ao decorrer do tempo houve uma situação na academia onde alguns atletas estavam migrando para uma outra escola, na época Boxe Thai, representada pelo Mestre Carlos Silva.

Comecei a ouvir muito sobre esse Mestre, de como ele tinha um trabalho diferente, que realmente formava lutadores. Então com a migração dos alunos fui ficando sem treino e também curioso para saber sobre o trabalho do Mestre Carlos Silva, me levando a conversar com o meu mestre avisando que também migraria e o Mestre Santos entendeu e me deu o aval.

Agora inicia uma nova era nos meus treinamentos, o Mestre Carlos Silva tinha uma visão profissional, me deparei com algo que ainda não conhecia, um treinamento de nível elevado, treino muito técnico, vi que ali eu iria aprender algo que tomaria muito para meu desenvolvimento nas artes marciais.

Treinava firme, nem debaixo de chuva eu deixava de ir mesmo morando distante da academia, meu nível aumentava a cada treino, e com isso a vontade de subir ao ringue também, porém, as drogas também me consumiam mais a cada dia. Fiquei com o Mestre Carlos até o ano de 2002, estava um pouco complicado para eu continuar treinando lá, então em fevereiro de 2002 voltei para a academia Master. Pode parecer traiagem, mas na época era garoto, não fiz isso por mal, estava empolgado com meu desempenho, mas não queria parar de treinar e a única alternativa era no centro da cidade, onde tinha somente a academia Master, por isso voltei.

Continuei firme nos treinamentos e final de abril o Mestre Carlos Silva realizou o primeiro campeonato Mineiro de Muay Thai, que aconteceu na cidade de Betim (MG). Ele então perguntou ao Mestre Santos se havia ali na academia um peso pesado para lutar, e o Mestre Santos me perguntou se eu queria lutar, imediatamente aceitei.

Então com a luta marcada os treinos apertaram mais, a ansiedade explodia dentro de mim, meu refúgio era sempre as drogas, para mim aquilo não estava me fazendo mal, porém era um engano terrível pensar isso.

Chegou então à semana da luta, tensão e nervosismo estavam em alta, viajamos um dia antes da luta, hotel e alimentação pagos pelo evento, coisa que não se vê mais. Logo após a pesagem fomos jantar e em seguida para o hotel, na noite antecipando a luta eu usei droga lá mesmo, droga que eu havia levado comigo. No dia seguinte era então a esperada estreia nos ringues, mal sabia eu que para mim mesmo seria uma grande decepção. Subi ao ringue com um lutador experiente, Daniel "Rolo", porém na época seu apelido era "demolidor", ele já havia derrotado dois pesos pesado de Juiz de Fora. Eu de certa forma era a aposta para vencer, porém perdi para meu medo.

Chamada para a luta fui aquecer, estava confiante, anunciaram a luta, valendo cinturão da noite na categoria, fui para o ringue como um profissional, subi ao ringue e tudo certo, o juiz nos chamou ao centro para repassar regras, me lembro como se fosse hoje, o juiz disse: "você são os lutadores peso pesado do evento, todos estão esperando um show, boa luta", porém ao iniciar a luta eu tive um medo tão grande que nada do que eu havia treinado eu consegui colocar em prática. Me lembro de dar um frontal no meu adversário e ele nem se mover, aquilo me assustou muito, ele veio para cima, pois tinha essa característica de ser agressivo e me assustei com aquilo, tomei um soco que nem me tonteou, mas eu recuei e foi aberta contagem, voltou e ele veio para cima novamente, não consigo lembrar todo o desenrolar da luta, sei que acusei um golpe baixo e não quis mais voltar. Para mim aquele momento foi muito doloroso, pois sabia que tinha potencial para pelo menos desenrolar um luta boa, mas devido à falta de preparo mental perdi para mim mesmo antes de perder para meu adversário.

Minha vergonha fez com que eu sumisse um tempo da academia, na verdade eu não queria nem mais treinar, estava envergonhado demais, me senti muito mal. Daí então eu comecei a usar mais e mais drogas, comecei a cheirar cocaína todos os finais de semana, maconha eu fumava todos os dias, e por questões de procurar algo mais forte eu comecei a fumar o crack, aí deu-se início a decadência total de minha vida, porém, no início eu ainda conseguia usar "socialmente". Voltei então a treinar, e em pouco tempo o Mestre Santos fez um campeonato interno, participei, ganhei, mas não era a mesma coisa, posteriormente fiz mais uma luta que também perdi, aí desanimado com tudo isso me aprofundou mais nas drogas e sai da academia.

Não me lembro o ano, acho que 2004 ou 2005, o Mestre Carlos Silva iniciou um trabalho em um bairro mais central, então o procurei e voltei a treinar, passou -se tempos, fui graduado, mas as drogas estavam sempre ali presentes na minha vida com muito mais intensidade, no final de 2007 eu já estava tão dependente da droga que já não conseguia conciliar meus treinos e minha vida social com essa minha vida intermediária nas drogas.

No início de 2008 simplesmente deixei de lado as artes marciais e tudo o que eu sempre gostei de fazer na vida, porque nessa altura, eu já estava literalmente dependente do crack e já não conseguia mais me socializar.

Comecei vendendo minhas roupas, meus equipamentos de treino, meus tênis, depois minhas coisas pessoais como telefone, televisão, comecei a tirar coisas pequenas em casa para vender ou trocar por drogas, e junto com isso eu via meu sonho de ser lutador indo embora e começava a viver um pesadelo chamado crack.

Deixei de ter uma boa índole, deixei de ter identidade, já não sabia mais quem eu era, já não conseguia mais ver nem viver outra coisa que não fosse o crack. Perdi colegas, perdi a confiança da família, comecei a fazer pequenos furtos para sustentar meu vício, comecei a me envolver com o tráfico de drogas, o desespero da minha família era tão grande que tentaram me internar mais de 5 vezes, até que uma medida judicial foi pedida pela minha mãe em 2012, então, involuntariamente fui internado em um hospital na ala psiquiátrica que tratava de dependentes químicos, não era uma ala de pacientes com distúrbios mentais, mas o vício em drogas é visto como uma doença mental que necessita de desintoxicação através de medicamentos. Então me dopavam o dia todo pois eu sempre fui grandão, muitos sabiam que eu já havia sido um lutador, ou que pelo menos que eu treinava, então me dopavam por medo de eu querer fazer algo contra eles. Fiquei 6 meses nessa clínica, e juntamente com a parte de tratamento fisiológico tinha também o tratamento espiritual, naturalmente existe esse trabalho em clínicas de reabilitação, através dos devocionais e reuniões ministradas por líderes evangélicos, entendi mais do que nunca que eu precisava de Deus para poder sair daquela vida.

Minha mãe era evangélica, então não era ali a primeira vez que eu tinha um contato com o trabalho de uma igreja evangélica, até porque nas clínicas anteriores que eu passei também trabalhavam assim, mas ali eu comecei a querer me aprofundar mais e conhecer mais sobre Deus.

Estabilizei minha mente, consegui me reencontrar e dei início a um processo de libertação, aprendi a me aproximar de Deus e entendi que se eu lutasse sozinho contra as drogas eu não teria êxito, firmei minha cabeça ali e passei a ter uma vida com Deus.

Cumpri o tempo de internação determinado pela justiça, sai dali diferente e forte, eu estava determinado a reconstruir minha vida. Passei a ir na igreja e através de meu sobrinho consegui um trabalho, porém eu não tinha mais documentos, havia perdido, então fui para fazer a segunda via, e chegando lá uma surpresa não bem-vinda, havia em aberto um mandado de prisão em meu nome. Fui levado então para a delegacia e posteriormente para o presídio.

Uma sensação de dor e tristeza, pois eu havia decidido mudar mais ainda assim veio sobre mim aquela tempestade. Na minha terceira noite no presídido, dentro da cela, me lembro de ter orado e em minha oração falei com Deus que antes eu até suportava estar ali, mas que naquele momento eu não suportaria ficar ali nem mais um dia. No dia seguinte precisei ir à enfermaria pois estava muito gripado, normalmente dentro de um presídio de um dia para o outro o preso adoece, lugar úmido e sujo certamente traz consequências a saúde. Na enfermaria fui medicado, retornando para a cela me lembro que o agente me deixou na entrada da galeria para esperar que outro agente viesse me transportar até a cela em que eu estava, porém, o agente pediu para eu esperar e voltou com um papel na mão, chegando perto de mim ele mandou dizer meu nome completo e mais algumas informações pessoais e após dizer os dados solicitados, fui informado que havia conseguido alvará de soltura. Momento de alegria extrema para mim, pois na noite anterior eu havia orado e disse para Deus que não aguentaria nem mais um dia ali e Deus me respondeu.

Saí dali direto para casa, pela misericórdia de Deus, o emprego eu consegui, o empregador soube de toda história e permitiu que eu fosse contratado, estava bem e determinado a mudar de vida, pensei em voltar em treinar na academia de novo, mas ainda não estava bem para isso, só para constar, mesmo em meio a tudo isso eu sempre treinava casa, pelo menos 2 vezes por semana, mesmo estando em função das drogas, as artes marciais sempre foi minha paixão.

Então trabalhando veio algumas provações, o salário, sim, o salário é uma provação para um dependente químico em processo de reabilitação, o primeiro mês foi tranquilo, já o segundo não passei na prova, tive uma recaída pesada, então voltei a usar drogas, em 2012 terminou e eu estava entregue às drogas novamente.

No ano de 2013 minha história estava prestes a mudar, minha mãe estava doente, tinha um tumor no intestino, nessa época ainda não identificado, então estava frequentemente indo ao hospital, até que internou para se tratar e teve uma piora e foi para o CTI. Em paralelo à esse fato, meu sobrinho Maycon, o mesmo que arrumou o emprego para mim, me fez um convite para eu ir à igreja com ele e aceitei.

Fui na igreja aquele dia e fui bem sincero com Deus acerca de minha fraqueza em conseguir me manter de pé, orei muito pois minha mãe estava internada. Voltei a frequentar a igreja, voltei a ter a mente firme, era junho de 2013.

Em julho minha mãe teve alta do CTI e foi para o quarto, muito fraca, eu e minhas irmãs revezávamos para ficar de acompanhante, e assim foi até fim de setembro quando ela teve uma piora e no dia 6 de outubro veio a falecer.

Meu mundo ali acabou, fiquei perdido e sem saber o que fazer, até porque, minha luta em me manter firme era por ela. Pensei muita coisa naquele momento e o que prevaleceu foi não mais querer viver, sai do cemitério após o enterro da minha mãe e fui direto para a boca de fumo, fiquei 5 dias na rua, sem comer direito e sem dormir, só pelo efeito das drogas. No quinto dia fui para a casa, minha irmã vendo que eu estava bem cansado decidiu ir na igreja para falar com o pastor que eu havia aparecido. Nesse mesmo dia por volta das 21:30 horas o pastor foi até minha casa juntamente com 2 jovens e começaram a conversar comigo, durante a conversa um dos jovens começou a chorar dizendo que eu era muito importante para Deus. Aquilo mexeu tanto comigo que eu pensei o seguinte: "se ele que não é nada meu está chorando por mim, imagina então Deus que é meu criador". E ali decidi que iria mais usar drogas e aquela noite foi diferente. No dia seguinte voltei para a igreja, a primeira pessoa a me receber foi a mulher que hoje é minha esposa.

Ainda naquele ano comecei a me preparar para o pastoreio, no dia 31 de 2013 fui consagrado a auxiliar de pastor. Em 28 de Fevereiro me casei, me tornando pastor titular, muita coisa boa estava acontecendo minha vida, em 2020 procurei o Mestre Carlos Silva e voltei a treinar, agora na honrada escola Chakuriki.



Mestre Carlos sabendo de todo o meu tempo de treino e da minha última graduação sendo o azul escuro ponta preta, me deu aval para dar aulas e me graduou a grau preto em Muay Thai em julho de 2021.



Mestre Carlos Silva é um paizão para mim e para muitos outros atletas, ele consegue tirar o nosso melhor e nos mostrar que podemos ser melhores a cada dia.

Em fevereiro desse ano vigente, 2022, tinha uma luta marcada onde ganhei por WO, meu oponente até apareceu na pesagem, mas no dia da luta não foi.



Hoje dou aulas em uma academia, sou pastor em uma igreja fundada por mim e minha esposa em 2019, e até a data dessa matéria curso o 7º período em Teologia.



A finalidade de minha história é primeiramente dizer que as drogas destroem o sonho de qualquer pessoa e que os atletas que fazem o uso de drogas que repensem sobre isso, pois no futuro podem se arrepender das consequências. E posteriormente que mesmo vivendo o pior momento de sua vida, se tiver fé sem dúvidas alguma a volta por cima é certa.

Espero ter somado na vida de todos os leitores.
Osu.

Por: Carlos Gustavo dos Santos Higa

O HIIT NO KARATÊ DE CONTATO: UNINDO UMA TÉCNICA DE EFICÁCIA CIENTÍFICAMENTE COMPROVADA COM A TRADIÇÃO NA MODALIDADE KARATÊ

nanocell.org.br/o-hiit-no-karate-de-contato-unindo-uma-tecnica-de-eficacia-cientificamente-comprovada-com-atradicao-na-modalidade-karate/

Carlos Gustavo dos Santos Higa

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

Edição Vol. 7, N. 5, 02 de Outubro de 2020

Se você frequentou ou tem frequentado academias ou centros de treinamento no Brasil e no mundo, certamente você já ouviu falar do HIIT (sigla em inglês para Treinamento Intervalado em Alta Intensidade). O HIIT tem estado em alta nos últimos tempos, mas do que realmente se trata o HIIT? E para que ele serve? Vamos a uma breve explicação.

O HIIT é um sistema de treinamento que tem como objetivo o condicionamento físico (cardiorrespiratório e muscular) e emagrecimento em curtos períodos de tempo, utilizando esforço máximo. No entanto, é importante executar o movimento da melhor forma possível para que se atinja o objetivo almejado.

O HIIT se tornou conhecido por todos nos últimos tempos, no entanto ele não é nenhuma novidade. No início da corrida espacial, os cosmonautas russos já utilizavam o HIIT para manter e desenvolver o condicionamento físico. Atualmente, o que se tem visto é que muitos professores e academias distorcem o conceito do HIIT, vendendo falsas ideias sobre o sistema, como a regularidade da prática. A verdade é que não é recomendável que esse sistema seja aplicado diariamente devido ao risco de lesão que ele oferece, além disso, é necessário verificar se o HIIT é adequado a cada aluno, pois existem contra-indicações, ou seja nem todos os alunos podem treinar nesse sistema. No entanto, se realizado de forma correta, o HIIT é uma ótima ferramenta para aquisição de condicionamento físico e perda de peso. O HIIT pode ser usado praticamente em qualquer modalidade esportiva, como natação, futebol e outros.

No Karatê de Contato, isso não é diferente, podemos usar o HIIT em várias partes do treino, como Kihon, Kata, Ido Gueiko e Kumite. Para facilitar o entendimento, encontra-se detalhado abaixo um protocolo de aplicação do HIIT no Treino de Kumite:

1. Soco do Peito (Oi Zuki e Guiaku Zuki);
2. Flexão de Braço;
3. Mae Gueri;
4. Kushin (Agachamento);
5. Mawashi Gueri.

Cada exercício, deve ser feito em 10 repetições. As séries devem seguir a ordem descrita acima. O tempo para fazer essa série é de 01 minuto. O tempo de uma luta em um campeonato de Karatê de Contato é de 02 Minutos, porém, se analisarmos o tempo real de golpes, é aproximadamente de 01 minuto, o mesmo tempo da série.

O objetivo da aplicação do HIIT no Karatê de Contato é treinar para a luta, assim, quanto mais próximo do real o treino for, mais facilmente o objetivo será alcançado. O treino de HIIT descrito acima é curto e simples. No entanto, podem ser feitas adaptações de diversos tipos utilizando o HIIT.

Aplicado à prática, os resultados nos treinos utilizando o HIIT, tendem a ser os melhores possíveis. Professores, técnicos e alunos devem buscar conhecer o HIIT e suas inúmeras possibilidades, pesquisando e estudando sobre o ele antes de aplicá-lo. A união de uma técnica com eficácia comprovada cientificamente com a tradição na Modalidade Karatê é certeza de sucesso.



Fonte: <https://www.flickr.com/photos/25334526@N06/2756873410/>

REFERÊNCIAS

1. Machado, Alexandre Fernandes. HIIT body Work: a Nova Calistenia / Alexandre Fernandes Machado. – São Paulo: CREF 4/SP, 2019.

Por: Fernando Hartung

SISTEMA DE TREINO WING CHUN

PARTE 2

AQUECIMENTO PARA WING CHUN

Um aditivo para o aprendizado e desenvolvimento das técnicas do estilo Wing Chun, uma necessidade em qualquer atividade física, com a finalidade de prevenção a possíveis lesões, etc.

Tradicionalmente, no aprendizado de Wing Chun não se utilizava aquecimento, o mestre restringia-se apenas ao ensino técnico, prevendo que seu aluno se realiza por conta própria em casa um aquecimento antes do treino, e muitas vezes utilizando-se da própria técnica para funcionar como um aquecimento.

O ensino de um aquecimento para Wing Chun parte da vontade, do conhecimento e intenção para com os alunos por parte de mestres e professores.

Quando passei a ministrar aulas de Wing Chun na União Nacional de Kung Fu, quando era sediada em São Paulo, introduzi aquecimento/condicionamento físico.

O motivo foi, porque constatei que nos dias atuais, trabalho, estudos, muita correria, percebi que os alunos necessitavam de um treinamento físico, antes das aulas técnicas, para além que um aquecimento, também um melhor condicionamento físico.

Um aquecimento direcionado a prática de Wing Chun procura acrescentar ao aluno um relaxamento dos músculos, alongando, soltando as juntas, um melhor trabalho de oxigenação, trabalho postural, concentração, de forma a dar um condicionamento do corpo como um todo para a facilidade das técnicas de Wing Chun propriamente ditas.

Exercícios internos de Chi Kung ajudam e muito como aquecimento para o Wing Chun, auxiliando num fortalecimento dos músculos, articulações e tendões, porém lhes dando velocidade.

Há inúmeros exercícios chineses neste sentido, como por exemplo; o Pa Tuan Chin e outros que antecedem a própria criação da arte marcial do Kung Fu.

O estilo Wing Chun é conhecido dentre os estilos de Kung Fu como um estilo híbrido, utilizando-se de 50% trabalho interno e outros 50% externo, porém utiliza-se de forma comum; movimentos retilíneos, o que dificulta o aspecto do relaxamento, essencial para se alcançar um nível mais alto na prática do estilo.

O estilo Wing Chun quando de sua criação por Ng Mui, fora feito com as características de uma mulher; leveza, soltura, rapidez, sensibilidade. Hoje em dia a prática do estilo é basicamente por homens, o que faz na sua difusão, perder as características muitas vezes.

Essa perda deve-se em parte a muitos professores se basearem; num treino de força física, sobrepunhando a técnica, possivelmente por se tratar de um método de obtenção de resultados a curto prazo, porém isto impede o avanço a um nível mais alto dentro do estilo Wing Chun.

Ao praticante de wing chun deve utilizar um aquecimento correto, que venha levar em conta seu bio tipo natural. Um indivíduo forte naturalmente deve aproveitar e tirar vantagem esta condição, aquele mais fraco com certeza irá trabalhar para uma compensação, mas dentro dos limites de seu organismo.

No Wing Chun, o peso do corpo é somado a força de explosão, gerando maior potência, porém o aumento de massa além do biotipo natural, acarreta a perda de velocidade, aumentando a tensão do corpo.

No caso de indivíduos muito fortes, ou pesados, há certa dificuldade de aprender pela necessidade de se soltar o corpo pela própria estrutura física, porém indivíduos magros, leves também podem apresentar o mesmo tipo de dificuldade, graças à tensão extrema do corpo, nem sempre física, mas de ordem psicológica, uma carga emocional não trabalhada. O aquecimento não deve ser um tempo perdido, mas uma fonte de lucros para o treino técnico.

PA TZAN DO AS FACAS DO WING CHUN



Pa Tzan Do significa técnica de oito cortes e é uma arma pertencente as 18 armas tradicionais do Kung Fu.

Conhecida também sob o apelido de faca borboleta, normalmente é utilizada em par, porém também pode ser manejada também com apenas uma peça, como combinando com o uso de outra arma, como por exemplo, o escudo chinês.

O desenho das facas borboletas chegam a possuir uma variação quanto ao comprimento de suas lâminas, mas, normalmente seguem a medida do ante braço do praticante.

A utilização desta arma no Wing Chun não possui uma história bem certa, mas acredita-se que Yin Wing Chun acresceu as técnicas já existentes da arma, técnicas de braço de Wing Chun, pois nota-se claramente técnicas diferentes no manuseio, entre técnicas de Shaolin e as próprias do estilo Wing Chun.

Porém, todo praticante e principalmente na época em que se utilizava armas brancas para a própria defesa ou em guerras, quanto maior a possibilidade de variações, maior a possibilidade de uso da arma, não se restringindo à espaços ou situações determinadas.

Isto significa que a arma é como o corpo, e deve ser totalmente explorada em todas as suas possibilidades. Em uma primeira ideia, o uso de facas simples não possibilitam o uso de determinada técnica, a qual pode ser realizada quando da arma Pa Tzan Do possui um gancho.

As facas também possuem; um protetor de punho e uma ponteira na base da empunhadura, diferente à uma faca de açougue.

Inicialmente, a forma criada no sistema Wing Chun para o uso das facas, deve ter-se limitado ao desenho da faca de açougue, posteriormente utilizando-se o Pa Tzan Do (as facas com o desenho conhecido até hoje), ampliou-se o uso de técnicas à arma, com o uso da troca de empunhadura, permitindo utilizar técnicas da faca, semelhantes às técnicas de cotovelo de Wing Chun.

Como toda arma, o Pa Tzan Do necessita ser uma arma feita de material forte, equilibrada, evitando assim o sobrecarregar de força no pulso, o que pode trazer sérias lesões.

As técnicas da faca incluem cortes, estocadas, bloqueios semelhantes às técnicas de braço, socos com a faca, técnicas curtas de cotovelo.

O ensino das facas no sistema Wing Chun, se dá normalmente como o último estágio, se o treino realmente for sério, se exige muita força de pulso e isto é adquirido através do treino de braço e posteriormente de bastão.

Como as técnicas de faca seguem as técnicas de braço, há uma sequência lógica no aprendizado. Os ombros também acabam sendo exigidos, e quando o aluno não adquire um alto nível de relaxamento nos ombros, o ensino de arma se torna prejudicial. Outro motivo de se ensinar por último, é a faca ter um significado muito forte em relação a combate, é uma arma, de corte, o que significa que sua intenção era para matar.

Na época em que se criou, a arma de fogo era rara ou inexistente, portanto, armas de corte tinham um alto valor, eram letais; para usos extremos.

O ensino ainda faz parte, pela tradição do estilo, além de fortalecer e reforçar alguma habilidade técnica.

Se formos notar, o desenho da faca borboleta foi utilizado pelos exércitos na primeira guerra mundial, lógico que com algumas adaptações, mas o desenho é muito semelhante ao Pa Tzan Do.



O treino da arma se dá através de forma, treino com parceiro e a possibilidade também de utilizar-se algum mook jong com um desenho próprio para as técnicas de faca.

LUK DIM BUN KWAN

Também conhecido como “Bastão do Dragão” ou Bastão de seis pontos e meio), tem o comprimento de aproximadamente 3 metros e é a primeira das formas com armas (nível 5 do Wing Chun).

Sobre a origem do nome, existem duas interpretações apresentadas entre as diversas famílias/escolas.

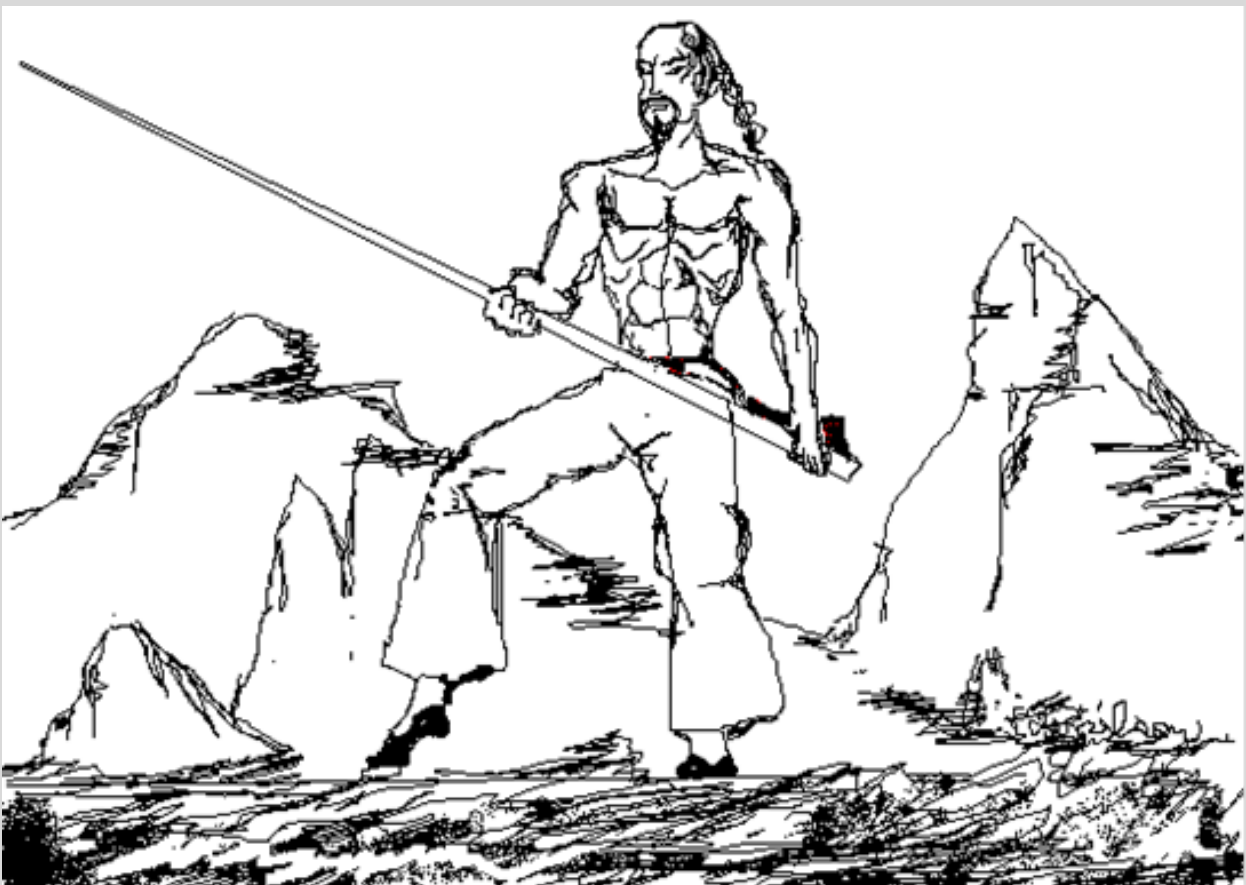
Já a segunda afirma que não são seis técnicas e meia, mas seis conceitos que podem ser aplicados em um número infinito de técnicas.

Assim, não haveria uma “meia técnica”, e que o conceito de “meio” significa um domínio das seis técnicas básicas, resultando numa habilidade de fluir de uma para a outra de forma natural.

Pode-se dizer que o quinto nível é um nível complementar, não interferindo muito no combate corpo a corpo, pois ele ensina a lutar com uma arma pesada e longa, o bastão de seis pontos e meio tem, que tem aproximadamente 3 metros de comprimento; uma arma para ser usada de longe e com muita força.

Os treinos são em dupla, praticando como projetar energia e prever possíveis ameaças. O bastão possui técnicas rápidas, marcantes e poderosas. Cada técnica foca diretamente no adversário, sem desperdício de movimento.

O peso do bastão contribui para melhorar a estabilidade da posição e movimentos corporais, reforçando o poder dos dedos, mãos, punhos, ombros e corpo como um todo.



BIOGRAFIA LUIZ CLÁUDIO

Sou a mescla de dois grandes Mestres das Artes Marciais no Brasil. Agradeço muito a Deus verdadeiro por ter HONRA ser formado e treinado por ambos!!!

Agradeço também ao Mestre Celso dos Santos do Karate Kyokushin Kai, extinta academia Poly Ginástica.

As artes marciais salvam vidas e previnem violência gratuita para juventude. Nas academias e dojos tem um "orientador" ou profissional qualificado que faz muita diferença na vida de crianças e adolescentes carentes e até mesmo idosos, para ocupar mente da "Ociosidade"

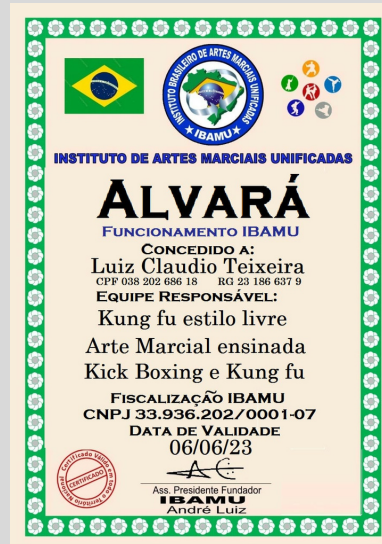
Agradeço aos diretores, Sra "Marina Marques" e GRÃO MESTRE Carlos....pelo espaço na revista!!!



Meu Mestre Indio Rackchal, com ele aprendi sobre Kickboxing e Muay Thay... Saudoso Grão Mestre, era meu amigo e mentor!



Meu Mestre Gabriel Charles Uvary, aprendi muito sobre Kung FU e sobre a vida, era um exemplo de ser humano, seus exemplos eu passei para os meus alunos e filhos.. Saudades autêntico Grão Mestre de Kung Fu



ARMANDO RESTANI

10 PERGUNTAS PARA O GRANDE MESTRE ARMANDO RESTANI

Armando Restani - Grande Mestre Faixa Vermelha 9º Grau.

Discípulo direto do Patriarca Gastão Gracie Filho. Restani é baluarte do Jiu-Jitsu paulistano. Um esportista nato, que tem o tipo de um forte soldado romano. Assim alcançou inúmeros títulos dentro do Jiu-Jitsu, inclusive vencendo diversos campeonatos mundiais na modalidade. Também se sagrou campeão paulista de Boxe em 1971. No atletismo, foi competidor tanto no arremesso de peso, quanto no halterofilismo. Participou dos IV Jogos Pan-Americanos em 1963. No arremesso de peso, destacou-se por quebrar um recorde de 28 anos. E esse foi um dos mais longevos do atletismo brasileiro, competindo pelo C.R. Flamengo. No halterofilismo, tem como destaque o título sul-americano, bem como o estabelecimento de 2 recordes continentais. Foram eles: terra com 290 kg e total com 695 kg. Sendo que, os recordes anteriores pertenciam a Tamer Chaim. E Tamer, foi o único halterofilista brasileiro a ganhar uma medalha olímpica nessa modalidade (Munique 1972). Além dele, em família, seu filho Sergio, também é Faixa Preta pela Equipe Lótus Jiu-Jitsu. Nesta edição da Revista Karate e Kickboxing, Mestre Restani foi entrevistado em "10 perguntas" por Mauro Pellegrini.

1 - Revista Karate & Kickboxing: Onde o senhor nasceu e em qual ano?

Mestre Armando Restani: *Eu sou italiano, nasci em 1942 em Mantova (1).*

2 - Revista Karate & Kickboxing: E como o senhor veio morar no Brasil?

Mestre Armando Restani: *Eu vim pra o Brasil, logo depois da segunda grande guerra mundial. O meu pai foi combatente, e inclusive participou da batalha de Stalingrado (2). Chegamos aqui em família exatamente em 1948, quando eu tinha 6 anos de idade.*



Pellegrini e Restani

3 - Revista Karate & Kickboxing: Sabemos que senhor é um grande esportista. Qual foi o primeiro esporte que o senhor praticou?

Mestre Armando Restani: *Iniciei no esporte, fazendo atletismo. Quando eu estava no ginásio, morava em Guarulhos e estudava na Penha, Zona Leste de São Paulo, tive um Professor chamado Dutra, que também era técnico de atletismo, e ele, percebendo o meu potencial, me levou para o Clube de Regatas Nitro Química de São Miguel Paulista. Foi aí que comecei. Eu participei dos campeonatos colegiais nos anos de 1955 até 1957, batendo todos os records colegiais de peso e disco. Então me federei em 1959, me sagrando também, campeão juvenil de peso e disco.*

4 -Revista Karate & Kickboxing: E como e com quem o senhor se iniciou no Jiu-Jitsu?

Mestre Armando Restani: *Eu comecei nos anos 60 na Academia Gracie - São Paulo. Onde eu me formei Faixa Preta em 1968. O Mestre era o Gastão Gracie Filho, irmão do Carlos e do Hélio, da primeira geração da Família Gracie. Permaneci lá até o final dos anos 80. Quando a academia Gracie tomou um novo rumo (3), e eu me mudei para academia do Moises Muradi, que estava formando a Federação Paulista de Jiu-Jitsu, a primeira em São Paulo, presidida pelo Moises, a qual eu também fui, seu cofundador.*

5 - Revista Karate & Kickboxing: Como eram as aulas na Academia Gracie - São Paulo naquela época?

Mestre Armando Restani: *As primeiras trinta e seis aulas eram destinadas exclusivamente à defesa pessoal. Terminado este período de curso base, começava a parte de lutasportiva, ou seja, a luta em pé e a luta de chão. A academia fornecia o kimono, toalha, sabonete, enfim tudo que o aluno precisasse. E o aluno só precisava chegar mesmo com a vontade de fazer a aula, mais nada.*



Armando Restani, ao bater o recorde sul-americano do terra, com 290 quilos

Levantamento de peso



Restani competindo no Jiu-Jitsu já com idade avançada

6 - Revista Karate & Kickboxing: Para o senhor que está ativo até hoje (4), comparando, tecnicamente o Jiu-Jitsu daquela época era bem diferente do Jiu-Jitsu praticado hoje?

Mestre Armando Restani: *O sistema era o mesmo de hoje, apenas a metodologia de ensino era diferente, já que as aulas não eram em grupo. Era outra dinâmica de treinamento, porém basicamente o mesmo Jiu-Jitsu.*

7 - Revista Karate & Kickboxing: Então as aulas de Jiu-Jitsu não eram coletivas?

Mestre Armando Restani: *As aulas na Academia Gracie eram individuais, ou no máximo, para pequenos grupos de dois ou três alunos.*

8 - Revista Karate & Kickboxing: Quem eram os Faixa Pretas da Academia Gracie - São Paulo naquela época?

Mestre Armando Restani: *O Mestre era o Gastão Gracie Filho, tinha o filho dele, o Gastão Gracie Neto, chamado de Gastãozinho, eu, Armando Restani e o japonês Hiroshi Nogami.*

9 - Revista Karate & Kickboxing: Naquela época de ouro, a Academia Gracie - São Paulo recebia a visita de outros lutadores vindos de outros estados para os visitar, como o pessoal do Jiu-Jitsu do Rio?

Mestre Armando Restani: *Academia Gracie em São Paulo funcionava independente da mesma academia da Família Gracie do Rio de Janeiro. O Mestre Helio Gracie tinha o Pedro Hemetério como seu representante oficial em São Paulo. Da família, apenas o Carley Gracie visitava esporadicamente a nossa em São Paulo. O que me lembro é de alguns lutadores graduados em Judo ou Karate, que vinham ter aulas e conhecer o Jiu-Jitsu Gracie com a gente, sendo sempre muito bem recebidos, ficavam impressionados com a nossa técnica.*

10 - Revista Karate & Kickboxing: O senhor também praticou o Boxe, correto?

Mestre Armando Restani: *Sim, pratiquei. Porque o Mestre Gastão Gracie Filho, lançou um desafio na época para todas as outras artes marciais. E me pediu para me preparar plenamente para um eventual combate de Vale Tudo. Especialmente no Boxe, que naquela época era especialmente promovido pela Família Zumbano, que é a família do Eder Jofre. O meu Professor foi o Waldemar Zumbano, tio do Eder. Ele preparava também o João Henrique, que por duas vezes tentou o título mundial, e também era o preparador do Miguel de Oliveira, que se tornou o campeão mundial.*

A academia ficava na rua Canuto do Val no bairro Santa Cecilia, na zona central de São Paulo.

Revista Karate & Kickboxing, Entrevistador Mauro Pellegrini: *Grande Mestre Armando Restani, obrigado pelo tempo que nos concedeu respondendo nossas perguntas. Certeza, que nossos leitores vão apreciar bastante tal conteúdo, e assim tal singela entrevista se configura numa homenagem ao senhor. Vida longa Mestre! OSS !!!*

(1) Fica no norte da Itália, bem no coração da Lombardia - entre Milão e Veneza.

(2) A maior batalha travada durante a Segunda Guerra Mundial. Que ocorreu entre os exércitos alemão e soviético de julho de 1942 a fevereiro de 1943 e resultou na morte de aproximadamente dois milhões de pessoas. O esforço gigantesco realizado pelos soviéticos e o esgotamento da força dos exércitos alemães resultaram em uma vitória soviética fundamental para o destino do conflito.

(3) Tinha diminuído as atividades com a arte marcial do Jiu-Jitsu, e estava sendo ofertadas aulas de tiro. Com o tempo, a atividade com o Jiu-Jitsu cessou de vez tornando-se uma academia de tiro, encerrando suas atividades de vez, em meados dos anos 90.

(4) Devido a recente colocação de uma prótese de quadril, Mestre Restani não pôde mais competir, encerrando a carreira como lutador quase aos 80 anos de idade. Ele continua lecionando aulas particulares em sua casa, onde ensina Jiu-Jitsu, Boxe e Halteres.



Treino recente na casa do Mestre Restani. Pellegrini e outros alunos



Recente homenagem ao Mestre

Por: Mestre João Ronaldo

MESTRE JOÃO RONALDO

Mestre João Ronaldo dos Santos, natural da cidade de Elói Mendes - Minas Gerais. Mestre João Ronaldo foi um dos pioneiros a trazer para Minas Gerais o Muay Thai, Kickboxing, Full Contact e box. Em 1990, trouxe para a cidade de Paraguaçu - MG local Democrata Club o Elói Mendes (Poliesportivo Mutação), Alfenas MG Academia M D (Marinho e David), Varginha - MG, Academia do Moacir (deti).

Em 1976 Mestre João Ronaldo iniciou as artes marciais, com 13 anos de idade entrou no jud , depois passou a treinar também outras modalidades como Taekwondo, Karate de Contato, Karate Shotokan, Hapkido, Defesa Pessoal, Boxe, Muay Thai, Kickboxing e Full Contact/contato total, formado em faixa preta em todas as modalidades, 3  grau de contato total, 4  grau de Kickboxing, 4  grau de Full Contact, 5  grau Karate Kidoryukai, 15  Khan Muay Thai.

Mestre João Ronaldo além de ser formado em todas estas modalidades, passa todos os seus conhecimentos a pessoas carentes sem cobrar, há 23 anos vem fazendo um trabalho social por conta própria na cidade de Elói Mendes - Minas Gerais para tirar das ruas homens mulheres e crianças com muitos sucessos e vitórias. Hoje com seu projeto já ganhou com seus alunos centenas de medalhas e troféus, cinturões, etc. Já com vários alunos formados em Minas Gerais e várias partes do Brasil, Mestre João Ronaldo hoje aos 59 anos de idade e 46 anos de dedica o às artes marciais, hoje   presidente da federa o 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 a Deus, depois agradecer também aos Mestres que lhe passou o conhecimento das artes marciais, Mestre Paulo César do Carmo, Moacir Aparecido, Álvaro Aguiar, Ailton Pessoa, Adriano Silva, Edson Carvalho, Marquinho, Ademir Costa, Jeiji Isob, Heitor Pinto.

Obrigado a todos, que Deus abençoe vocês.

Osu

Sawadee Krap



"COPA INTERNACIONAL CONCEPCIÓN 2022"

No dia 27 de Agosto deste ano realizaremos uma nova versão do nosso tradicional Open International Karate Championship com Contato.

"COPA INTERNACIONAL CONCEPCIÓN 2022"

Países confirmados até agora, Chile, Costa Rica y Brasil, por confirmar Haití y Estados Unidos.

O evento acontecerá no "Coliseo Municipal de Concepción" (Chile) e esperamos reunir cerca de 300 competidores divididos nas categorias infantil, juvenil e adulto, feminino e masculino.

Do Japão contaremos com a presença do Diretor Mundial de I. B. K. O. budo Karate Kancho Shigenori Sakamoto.

**CAMPEONATO INTERNACIONAL
CONCEPCIÓN 2022**

IBKO
International Budo Karate Organization
国際武道空手道連盟

27 / 8 / 2022 - 11.00 hrs.

GIMNASIO MUNICIPAL DE CONCEPCIÓN

**Invitado especial
Kancho Shigenori Sakamoto
Japón
Líder mundial I. B. K. O.**

auspicia **patrocina** **organizan**

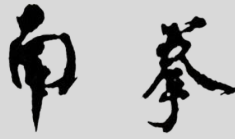
**MUNICIPALIDAD DE
CONCEPCIÓN
CIUDAD DE LA INDEPENDENCIA**

**Delegación
Municipal Barrio
Norte**

**Shihan Gino Contreras - Branch
Sensei Pablo Rojas - Vice Branch**

NANQUAN (BOXE DO SUL)

PARTE 1



Nan Quan

Artes Marciales del Sur

Não há dúvida de que Nanquan, que significa literalmente "Boxe do Sul", é uma das divisões mais importantes do Wushu. Este sistema reúne vários estilos que foram difundidos ao sul do rio Yangtze (Changjiang). É o termo geral para todas as escolas de artes marciais que operam nas províncias do sul da China. Se um aluno pratica "Choy Li Fut", "Wing Chun" (Tsun) ou "Hung Gar", ele pratica Nanquan, mesmo sem conhecer as rotinas que foram criadas para o Nanquan. Claro que para participar em eventos internacionais de Wushu, onde são exigidas as formas obrigatórias: Changquan, Nanquan e Taijiquan, os alunos das Escolas Tradicionais (A verdadeira nata do Wushu) assumem o treino da rotina de acordo com o sistema de boxe (Bei, Nan, Wai, Nei). É importante esclarecer que essas rotinas obrigatórias para concursos não devem ser utilizadas nas escolas como requisito para obtenção de diploma. Presumivelmente, as escolas de Wushu que realmente cumprem a ética marcial, possuem programação desde iniciante (educação marcial primária ou básica), intermediária (secundária ou habilidosa no sistema) e a terceira que corresponde a professores (estudos superiores) ou profundo conhecimento de Wushu). Outro ponto importante a ser destacado são as rotinas de estudo do Sistema Nanquan, que são utilizadas para participação em eventos municipais, regionais e nacionais. É preciso ter clareza no entendimento da representação que as rotinas ocupam nos eventos. Por exemplo, os novos alunos e principalmente as crianças devem participar de eventos municipais com jogos básicos e com Ti Yi Lu, para que assim possam superar a timidez na presença do público. Tudo isso motiva o aluno a continuar o treinamento, pois ele se sente estimulado quando lhe é permitido demonstrar suas habilidades de conhecimento.

As escolas de nanquan devem exigir dos organizadores dos eventos (torneios) uma área de competição para as formas (Taolu), bem como uma para as rotinas dos estilos tradicionais, onde a vila mantém a autenticidade do sabor vernacular desta arte chinesa.

Após a fundação da República Popular da China em 1949, esse patrimônio da nação foi oficialmente reconhecido como "Atividade Esportiva", criando e padronizando rotinas a serem utilizadas em instituições esportivas e de ensino. Três décadas depois, além do valor esportivo, outros valores são reconhecidos para o Wushu, como: O estético, o moral e o artístico, o que dá origem à criação de "Rotinas Internacionais", objetivo do governo chinês de ocupam uma posição importante no esporte mundial.

O principal objetivo buscado com o treinamento das Artes Marciais Chinesas é a formação moral do homem, para que possa ser de maior utilidade para sua nação. Então, o propósito de "As formas obrigatórias" (Taolu) é elevar o Wushu como esporte internacional, disseminando-o a todo custo, que hoje "O Wushu pertence à humanidade", é fortalecer a saúde e harmonizar mente e corpo.

ARGIMIRO GONZÁLEZ
PRESIDENTE S.S.Q.



永銘業本如關典業風香師詠文古肅焜
表功仰會日闡範修舉島承春武禪穆焜
欽設高創方揚範武修德傳華正融望溫宗
崇綱高風立中外容遠從技公統進族恭師

“Si el alumno quiere que su Kung Fu sea bueno, él lo conseguirá”.

El maestro Yip Man

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



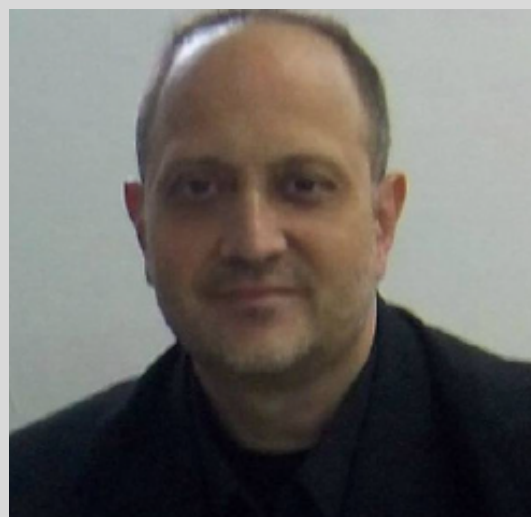
José Augusto Maciel Torres
Bahia



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



Chile



Gino Contreras Saldivia



Adolfo Iván Morales Díaz

Holanda



Thom Harinck

Japão



Nobu Hayashi