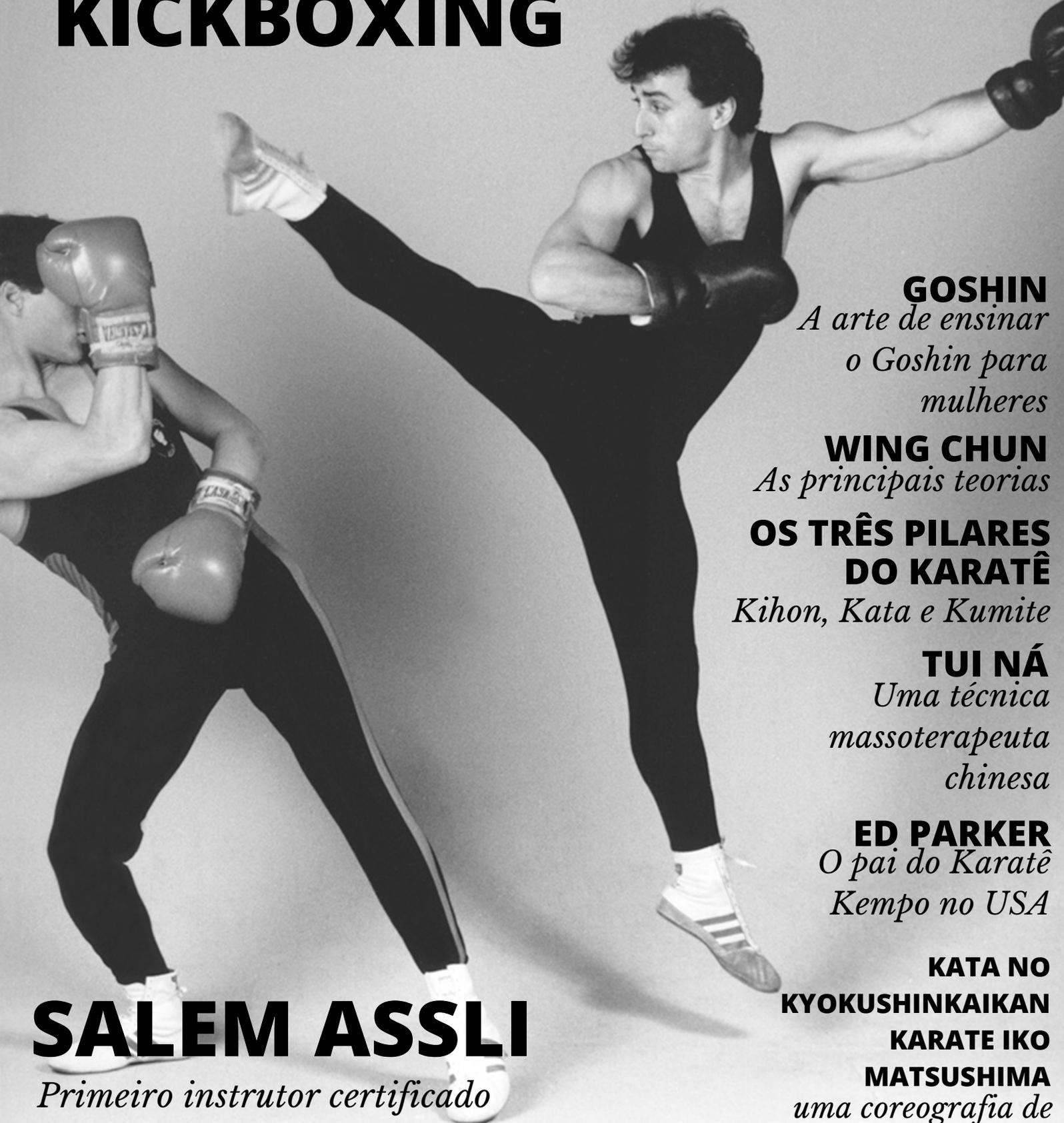


# KARATÊ & KICKBOXING



## **GOSHIN**

*A arte de ensinar  
o Goshin para  
mulheres*

## **WING CHUN**

*As principais teorias*

## **OS TRÊS PILARES DO KARATÊ**

*Kihon, Kata e Kumite*

## **TUI NÁ**

*Uma técnica  
massoterapeuta  
chinesa*

## **ED PARKER**

*O pai do Karatê  
Kempo no USA*

## **KATA NO**

**KYOKUSHINKAIKAN**

**KARATE IKO**

**MATSUSHIMA**

*uma coreografia de  
ataque, defesa e  
contra-ataque*

# **SALEM ASSLI**

*Primeiro instrutor certificado  
de Savate na América do  
Norte.*

## ÍNDICE

1

### **SALEM ASSLI**

Primeiro instrutor certificado de Savate na América do Norte.

### **KATA NO KYOKUSHINKAIKAN KARATE**

#### **IKO MATSUSHIMA**

Uma coreografia de ataque, defesa e contra-ataque

7

13

### **SHIHAN MARCOS LOURENÇO, JU JITSU TRADICIONAL BRASILEIRO**

Biografia

### **OS TRÊS PILARES DO KARATÊ**

Kihon, Kata e Kumite

14

15

### **TUI NÁ**

Uma Técnica massoterapeutica chinesa

### **PRINCIPAIS TEORIAS DO WING CHUN**

uma arte marcial baseada em praticidade e bom senso

18

21

### **ED PARKER**

O pai do Karatê Kempo no USA

### **LUIZ CLÁUDIO TEXEIRA**

Biografia

23

**24**

## **GOSHIN**

A arte de ensinar o Goshin  
para mulheres

## **O KARATÊ DE CONTATO E O CÂNCER**

**26**

**28**

## **LUTE PELOS SEUS SONHOS**

## **JOÃO RONALDO**

Biografia

**29**

**30**

## **SAUDAÇÕES MARCIAIS À TODOS**

## **A PRÁTICA DO KARATÊ SHIDOKAN**

**31**

**32**

## **QUEM FOI RUY DE MENDONÇA**

## **POLUCENO BRAGA**

Biografia

**34**

# Salem Assli

Homenagem ao professor de Boxe Francês Savate e Jun Fan Jeet Kune Do, para o Brasil e

América Latina

Salem Assli é considerado o principal introdutor da arte do SAVATE - Boxe Francês em território americano. Na década de 80, Salem foi procurar Dan Inosanto, considerado o homem escolhido por Bruce Lee para perpetuar o Jeet Kune Do. Depois de muitas cartas, Dan Inosanto pediu que Salem fosse até os Estados Unidos para se treinar seu aluno direto e estudar as artes do Jun Fan Gung - Fu - Jeet Kune Do e as Artes Filipinas. Salem era um ginasta na França e possuía muita habilidade de perna, o que fez Dan Inosanto lhe dar um livro sobre a arte do Savate, e o pediu para voltar a França e estudar essa arte. Parecia que Dan Inosanto estava vendo seu futuro, ele se tornou um dos maiores professores e um dos primeiros no concurso da França para exame de teste de Savate. Depois disso ele voltou para a América e organizou uma turnê de professores de Savate até a Inosanto Academy, todos ficaram maravilhados com aquela arte de chutar diferente e extremamente eficaz.

Desde aquele dia, Salem começou a ensinar para muitos estudantes na Academia Inosanto, inclusive para o próprio Inosanto,

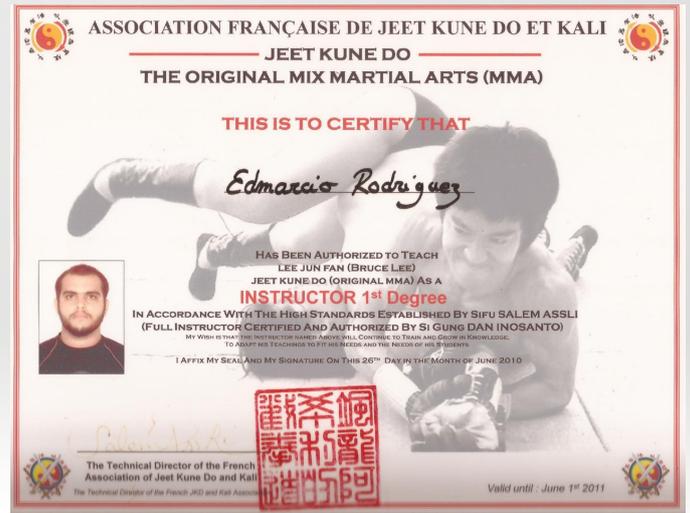


fazendo vários instrutores de Savate e criando a Associação de Boxe Francês Savate e Disciplinas Associadas. Salem produziu muitos DVD's sobre a arte do Savate, assim como escreveu vários livros e artigos sobre essa arte tão desconhecida, que ele defendia com unhas e dentes sua eficácia tanto em ringues como nas ruas. Ele sempre diferenciava o termo Savate de Boxe Francês, o primeiro se tratava de uma arte completamente usada para defesa pessoal e para as ruas, enfatizando que Savate não possuía regras, ele sempre salientava que na França o Savate era usado como defesa pessoal, combates e duelos desde os tempos antigos e o segundo seria sua parte usada para o esporte em combates de ringues.

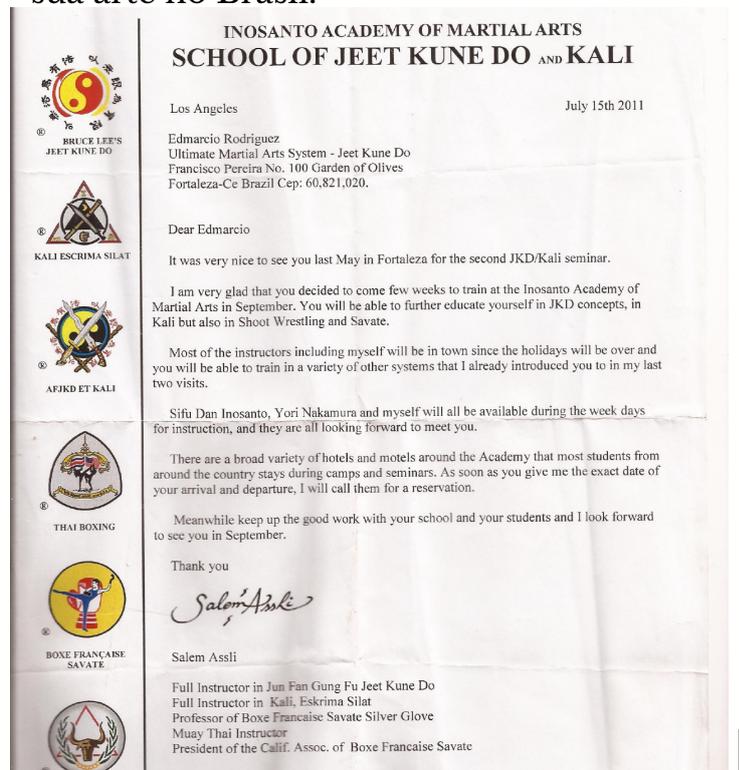
O Savate quando chegou nos EUA venceu todos os sistemas de Kickboxing devido seu jogo de pés, rapidez e estratégias. Salem além de um expert em Savate, amava a arte e filosofia de Bruce Lee e viajou por todos os anos até um pouco antes da pandemia para ensinar essas artes em vários países. Também era um escritor e amante da vida que adorava os mistérios do mundo, as civilizações antigas. Recordo que as vezes que fiquei na sua casa, pude ver vários artefatos egípcios, sendo sempre um cavalheiro, discreto e simples com todas as pessoas. Tivemos muitos momentos juntos, treinando e conversando como expandir as artes de Bruce Lee pelo Brasil, assim como também o Savate. Em 2009 foi meu primeiro contato com Salem Assli, na época eu queria fazer parte de uma linhagem direta de Dan Inosanto, já que minhas inúmeras revistas sempre mostravam Dan Inosanto como o principal percussor das artes e filosofias de Bruce Lee. Salem, assim como Dan, entendia que Jeet Kune Do era algo evolutivo, e talvez por isso o mundo aclame Dan Inosanto como o homem a perpetuar sua arte, enquanto outros ficaram presos em uma época distante sem acompanhar a evolução de Bruce Lee. Eu já era um praticante assíduo de artes marciais, com

# KARATÊ & KICKBOXING

experiência em Artes Marciais Mistas, Kickboxing, Kung Fue Wing Chun, além de ser um atleta profissional de Sanda em várias competições e um já antigo faixa roxa de Jiu jitsu Brasileiro. Sempre fui um estudioso da arte de Bruce Lee, de forma autônoma como muitos, e também um auto didata. Embora já possuísse experiência marcial, queria estar dentro do Jeet Kune Do de verdade, saber e aprender seus programas direto da fonte que vinha de Bruce Lee e Dan Inosanto. Então Salem foi o primeiro instrutor da Academia de Dan Inosanto que eu pude contactar e que me atendeu muito bem. A partir de 2009 pude organizar viagens de Salem Assli ao Brasil e iniciar minha jornada, que reconheceu minhas experiências e habilidades e percebeu que eu estava realmente decidido aprender a arte de Bruce Lee. Iniciei minha jornada pelos EUA para aprender também na Inosanto Academy e estive as primeiras vezes na casa de Salem, que com muito carinho sempre me ofereceu ficar em sua humilde residência. Serei eternamente grato por ter sido o primeiro a abrir as portas para mim nos Estados Unidos e por causa dele eu conheci Dan Inosanto e vários instrutores, período que também ele me apresentou o Savate e Boxe Francês. Passei a ser discípulo direto de Salem na Arte do Jun Fan Gung Fu - JKD, Kali e Savate, com muitas horas aprendendo em particular a arte do Savate e Jun Fan, tanto no Brasil como nos primeiros anos nos EUA. Daí em diante comecei a planejar com Salem a difusão pelo Brasil e passei a fazer alunos e ministrar seminários em várias cidades pelo Brasil. Fui o primeiro aqui no nosso país a receber um certificado de instrutor na arte de Bruce Lee e um dos poucos na América Latina,



recebendo também convites para me apresentar nos Estados Unidos em acampamentos e seminários de formação. Foi a realização de um artista marcial poder está diretamente aprendendo de fontes confiáveis sobre a arte do Jeet Kune Do, entendendo que existia muito equivoco sobre Bruce Lee e sua arte no Brasil.





muitas vezes para Chinatown. Serei sempre grato por ter aberto as portas para mim. Recordo com carinho que ele se orgulhava de mostrar seus antigos livros de Savate e artes marciais, em especial um de Mudjong (Woodem Dummy) que Bruce Lee havia dado a Dan Inosanto e estava guardado em sua casa a pedido do mesmo para que Linda Lee (esposa de Bruce Lee), não quisesse de volta algo que Bruce Lee deu para Inosanto.

Meu objetivo foi espalhar de forma gradual com a permissão de Salem a difusão dessas artes e sua associação pelo Brasil. Foi uma missão muito dura, fazendo amigos e também inimigos, pois eu passei e mostrar algo muito real que tirava o tapete dos inventores, charlatões e mentirosos sobre a arte do Jeet Kune Do.

Comecei uma grande turnê de seminários e cursos pelo Brasil, se existe hoje algum grupo que ensina JKD, Kali e Savate da Linha de Salem e Dan Inosanto, foi porque eu dei o primeiro passo inicial, com muito suor e trabalho, pois até o momento nenhum professor havia chegado diretamente da linha Inosanto. Foi minha escola, meus alunos e nossos esforços que tornamos isso uma realidade, mas também começou a causar inveja em muitos, até em alunos.

Salem andou na minha casa como um amigo próximo, e eu na dele, onde desfrutamos momentos como a copa do mundo, passear nas ruas de Los Angeles, almoçar e jantar com Dan Inosanto, conversar sobre artes marciais e ir





Com o tempo pude perceber o que Salem falava sobre a semelhança dos chutes do JKD como Savate. Não era mera coincidência, a semelhança era porque Bruce Lee havia estudado um pouco o Savate Francês. Inclusive muitos anos antes, acho que um século, um Francês havia pensando em criar algo com Savate como JKD, bem antes de Bruce Lee, mas não concluiu, o que deu oportunidade para que anos e anos depois, Bruce Lee desse início a era Mixed Martial Arts. O Savate possui uma grande semelhança com a parte de pés e jogo de chutes do JKD, por isso Salem era tão habilidoso e até posso dizer que ele era bem melhor em Savate do que JKD e as outras artes que havia estudado. Salem também foi um dos primeiros instrutores de Muay Thai sob Chai Sirisute, devido suas habilidades. Então tanto o Savate como JKD são idênticos em usar suas pernas e chutes, sendo que o primeiro tem seus golpes laterais visto em muitos filmes de Bruce Lee, com quedas e alguns arremessos semelhantes ao Wrestling.

Essa é minha última homenagem para meu primeiro professor de Boxe Francês Savate e Jun Fan Jeet Kune Do, para o Brasil e América Latina!!

Após sofrer um acidente de moto em Los Angeles, Salem teve de passar por várias cirurgias que o deixou muito debilitado, na sua 3ª Cirurgia ele contraiu Covid e passou 57 dias internado lutando pela vida, falecendo em novembro de 2021. Os Estados Unidos perdeu um grande expoente e o mundo também, deixando estudantes em vários países nas artes que ele tanto amava.

## ***Entrevista com Salem Assli que ocorreu em minha casa, aqui no Brasil, no ano de 2010.***

MESTRE DE JUN FAN GUNG FU, JEET KUNE DO, BOXE FRANCÊS (SAVATE) E KALI.

### **1-Quantos anos tem treinado na arte de Jun Fan Jeet Kune Do?**

Eu comecei como um jovem que assistindo tentava imitar Sijo Bruce Lee, com maior ou menor sucesso. Então eu decidi deixar a França e estudar seriamente Jun Fan Jeet Kune Do, assim como as artes marciais Filipinas com o meu Sifu/ Guro Guru Dan Inosanto.

### **2-Quanto tempo você tem treinado com seu instrutor Sr. Dan Inosanto?**

Eu me mudei para a Califórnia em novembro de 1983 e estou com ele desde então. Isso já tem 27 anos que estou treinando com ele e continuo a estudar com entre os dois seminários.

### **3-Quais artes marciais você estudou?**

Jun Fan Gung Fu, Jeet Kune Do, Filipino Martial Arts (diversos sistemas) como instrutor completo com o Sifu / Guro Dan Inosanto, Penjak Silat, Shoot Wrestling, Boxe Tailandês (eu era o primeiro instrutor da Academia Inosanto, Instrutor Associado para ser certificado no âmbito do mestre Ajarn Chai Sirisute, presidente da TBA do E.U.A.). E é claro que eu sou um professor de Boxe Française Savate, e uma luva de prata 2 Grau no âmbito da Federação Internacional de Savate. Eu também introduzi Savate nos Estados Unidos desde 1985.

### **4- Quais os países que você tem estudantes e representantes?**

Hum ... eu tenho representantes e estudantes nos E.U.A., Canadá, Equador, França, Inglaterra, Escócia, Espanha, Alemanha, Bélgica, Itália, Eslovênia, Suíça, Argélia, Tahiti, Austrália, Taiwan, Japão, Hong Kong, na China e agora no Brasil.

### **5-Fale-nos sobre a importância do método de Bruce Lee para o MMA: Jeet Kune Do é considerado a origem dos conceitos de MMA?**

Bem, é um facto que Bruce Lee foi praticamente 50 anos à frente do seu tempo. Ele era um revolucionário, tanto na forma de treinar artes marciais, bem como na filosofia e os conceitos por trás delas. Ele estava fazendo MMA, quando todos ficaram dentro de seu próprio estilo. Não era popular e nem considerado mudar para outro sistema na década de 60. Bruce compreendeu a importância de ter conhecimentos nas diferentes distâncias de combate. As artes marciais são como um veículo, você não vai atravessar o deserto do Saara com um barco, mas você vai usar um jipe ou um Land Rover. Se você precisa atravessar o oceano você vai deixar seu carro na terra seca e pegar um barco, é o mesmo nas artes marciais. Duvido que você vai fazer muitos chutes no terreno da Islândia, ou pular e fazer kickboxing na floresta amazônica. Cada terreno tem o seu sistema e seu alcance. Bruce não foi o primeiro a chegar a este princípio, um autor de auto-defesa francesa da década de 1920 explica em seu livro um conceito semelhante. A ideia se perdeu e Bruce foi o único que redescobriu isso através de suas pesquisas e experiências e a tornou popular.

Apesar de Jeet Kune Do possuir semelhanças com o MMA, existe uma grande diferença, pois o MMA ainda é um esporte, JKD não é. Muitas coisas são proibidas em JKD e no MMA porque elas são consideradas muito perigosas. Além disso, a mistura de estilos também é errado, porque você deve estudar o núcleo de JKD e o núcleo de JKD é Jun Fan Gung Fu, Jun Fan Trapping, Grappling e Jun Fan Kick Boxing. Um programa inteiro! Depois de ter estudado tudo isso, então você pode colocar elementos de outros sistemas e chamar de seu próprio JKD.

Mas não há dúvida de que Bruce Lee é o instigador do MMA moderno,

ele foi o instigador de kickboxing americano na década de 70.

**6 - Fale um pouco sobre Jeet Kune Do original, tendo em conta que muitos no Brasil e no mundo todo se dizem instrutores, mais que não estão cientes dos programas e métodos Jun Fan JKD.**

É muito simples, se você não estudar diretamente com Dan Inosanto ou sob um dos seus instrutores completos, você não está praticando JKD, mas simplesmente MMA. Jeet Kune Do é o que expliquei anteriormente.

**7-O que você achou do Brasil e seu povo?**

Quando eu estava morando na França e em seguida, os E.U.A., imaginava os brasileiros que têm essa imagem de povo alegre, que sabe aproveitar a vida. Mas agora eu sei que é verdade. Eles vivem o presente, mais do que a do europeu. Eles são de mente aberta, eles são reais, não pretendem ser. Eles cultivam a ideia de ser, melhor do que a ideia de ter. É por isso que eles estão sempre felizes e alegres. Quando perdeu o jogo em 1998 contra a França na Copa do Mundo, os franceses foram desfilando na Champs-Élysées e de repente eles encontram os brasileiros, que também foram desfilando no outro lado da avenida, alguns estavam com medo de uma briga iminente, ao invés disso os brasileiros se juntaram à multidão e dançou a noite toda com os franceses. Se fosse o contrário, duvido que os franceses agissem igual.

Quando eles treinam, eles colocam o coração, torna agradável, mesmo quando eles não necessariamente entendem a coisa toda.

**8-Você agora tem um representante no Brasil?**

Sim, o nome dele é Edmarcio Rodrigues que tem uma boa experiência nas artes marciais e que compreende a beleza e a eficiência das artes que ensinamos. Juntos, nós gostaríamos de disseminar o ensino de Sijo Bruce Lee em todo o país, devidamente formando instrutores.



AFJKD ET KALI



KALI ESCRIMA SILAT



BRUCE LEE'S  
JEET KUNE DO



THAI BOXING



BOXE FRANÇAISE  
SAVATE



MAJAPAHIT  
MARTIAL ARTS

# ASSOCIATION FRANCAISE DE JKD & KALI SCHOOL OF JEET KUNE DO AND KALI

Los Angeles

November 7th 2012

To whom it may concern,

This letter is to confirm that Edmarcio Rodriguez has been named my sole representative and my coordinator in Brazil.

This means that he will represent the A.F.J.K.D. and Kali (French Association of Jeet Kune Do and Kali and its Associated Disciplines) all over the country of Brazil with his headquarters in Fortaleza.

Edmarcio has been mandated as my authorized instructor to help me coordinate the teaching and the diffusion of our arts in Brazil, this include the Jun Fan Martial Arts, the arts and philosophy of Jeet Kune Do, the Filipino Martial Arts as taught to me by Guro Dan Inosanto.

If you have any questions, please write to:  
A.F.J.K.D. and Kali P.O. Box 66796 Los Angeles CA 90066 USA  
or email at: [jkdstage@ca.rr.com](mailto:jkdstage@ca.rr.com).

Thank you

Salem Assli

Full Instructor in Jun Fan Gung Fu Jeet Kune Do  
Full Instructor in Kali, Eskrima Silat  
Professor of Boxe Francaise Savate Silver Glove  
Muay Thai Instructor  
National Technical Director for France and Algeria  
President of the California Association of Boxe Francaise Savate

*AFJKD & KALI P.O.Box 66796 Los Angeles, CA 90066 USA*

# KATA NO KYOKUSHINKAIKAN

## KARATE IKO MATSUSHIMA

O Kata é uma coreografia de ataque, defesa e contra-ataque realizado em diversas direções em diferentes posicionamentos. Porém, muitas vezes realizado somente como uma parte do treinamento obrigatório do Karate Kyokushinkaikan. No entanto, é muito mais que uma coreografia e sim uma transmissão da cultura milenar japonesa e a essência de seu criador.

O Karate Kyokushinkaikan foi desenvolvido pelo Sosai Masutatsu Oyama, que treinou os estilos: Shotokan e Goju Ryu e, ao fundi-los, criou o Karate Kyokushinkaikan.

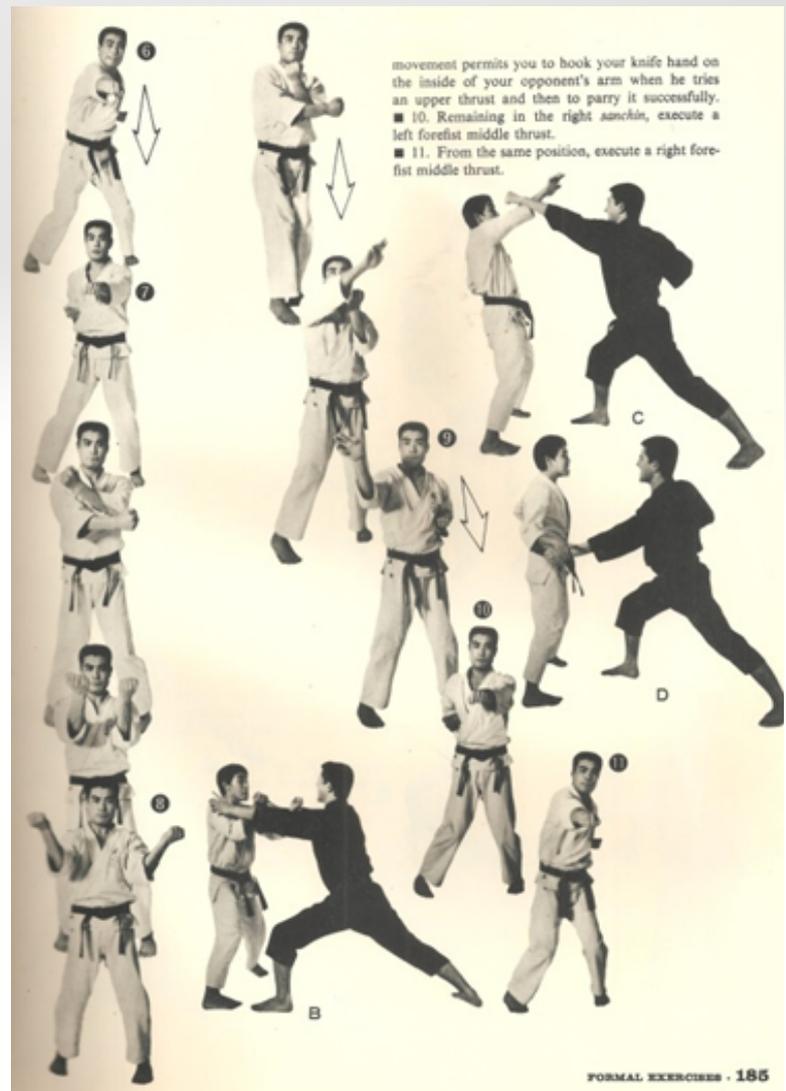
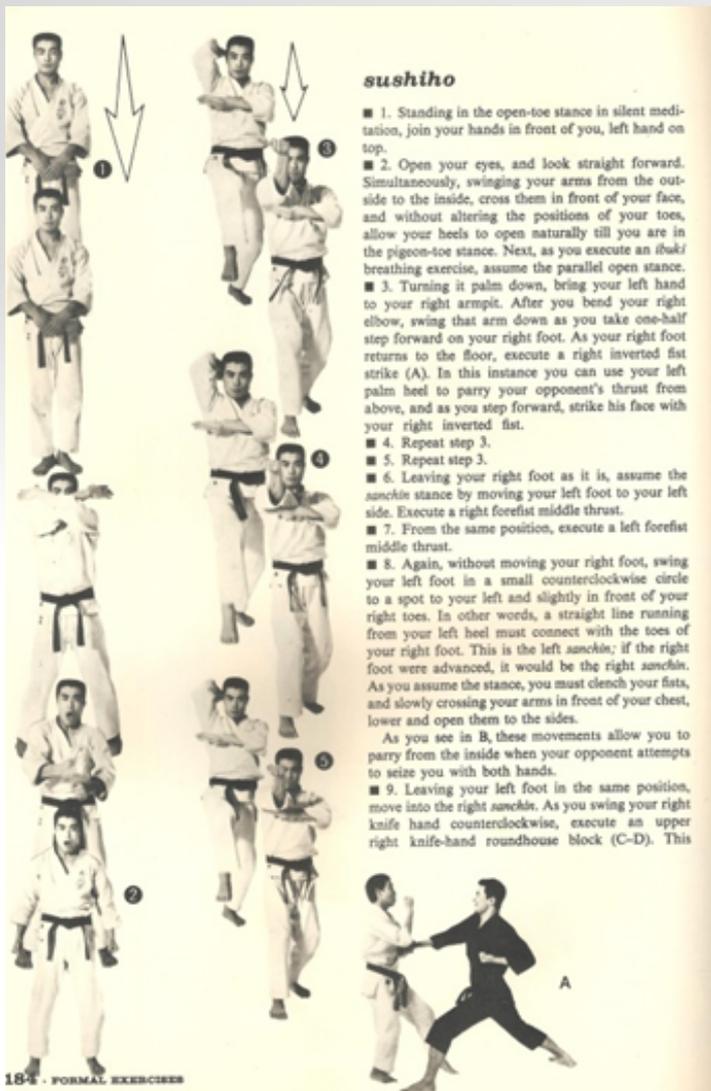
No Kyokushinkaikan podemos ver a similaridade na execução do Kata, porém Sosai Oyama fez modificações próprias, fazendo com que o Karate Kyokushinkaikan tem particularidades em sua execução, sendo diferenciados em alguns aspectos de acordo com o pensamento do seu criador. Ao executar o Kata, preservamos a cultura, a técnica e o pensamento de seu mentor.

Uma das técnicas diferenciadas é o Shuto Mawashi Uke, que é um bloqueio, sendo este realizado somente no estilo Kyokushinkaikan. Então, ao ver ou executar este movimento num Kata, você notará que esta linhagem pertence a Kyokushinkaikan.



Hoje, temos diversas organizações que modificaram o Kata original e fizeram as suas ramificações conforme sua linha de pensamento. A IKO Matsushima, comandada pelo Kancho Yoshikazu Matsushima, manteve o Kata original, assim como também desenvolveu outros.

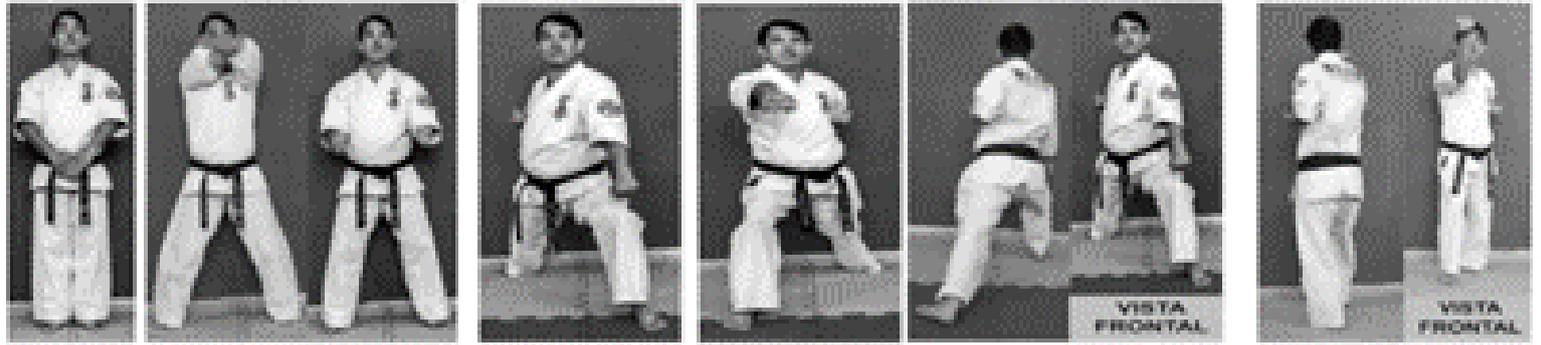
Kancho Yoshikazu Matsushima aparece em fotos no livro: "This is Karate", escrito pelo Sosai Oyama, realizando o Kata Sushiho. Assim como outros Katas: Yantsu, Sanchin, Tensho, Sushiho, etc.



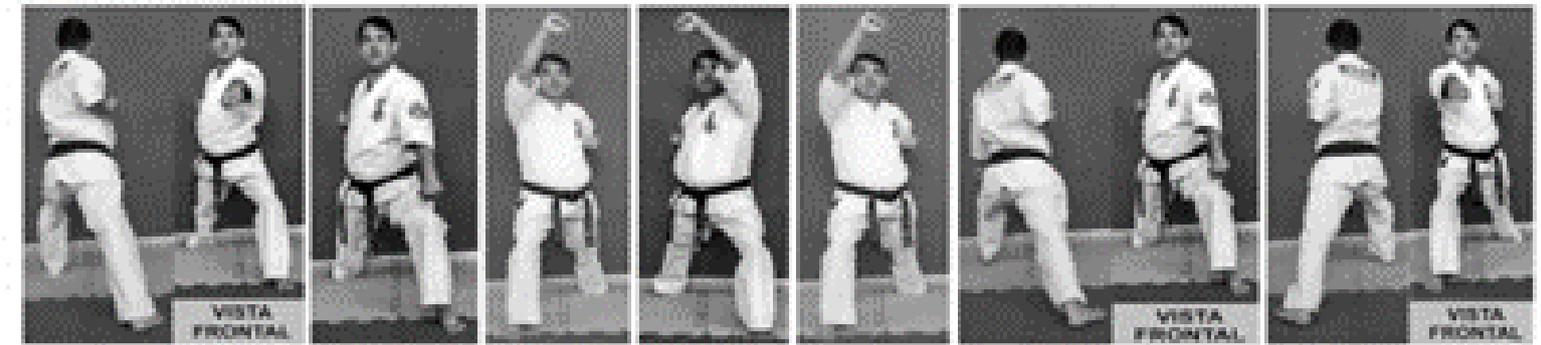
Kancho Matsushima, ao criar a IKO Matsushima, idealizou outros Katas que são característicos e peculiares do seu pensamento, como o "Kata em Tate".

# PINAN ICHI TATE 極真会館

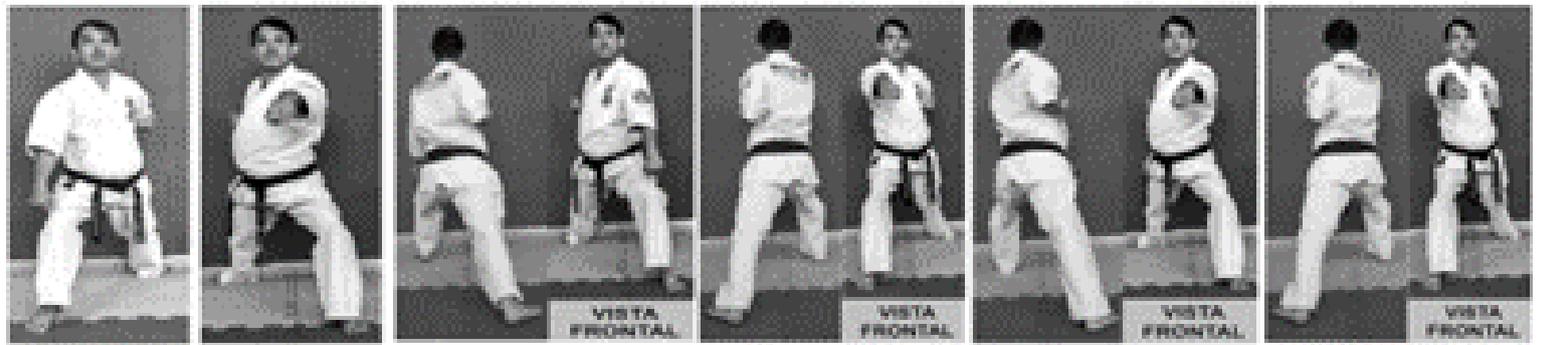
平安一縦. ジョゼ. 弘榮. 長田. 師範



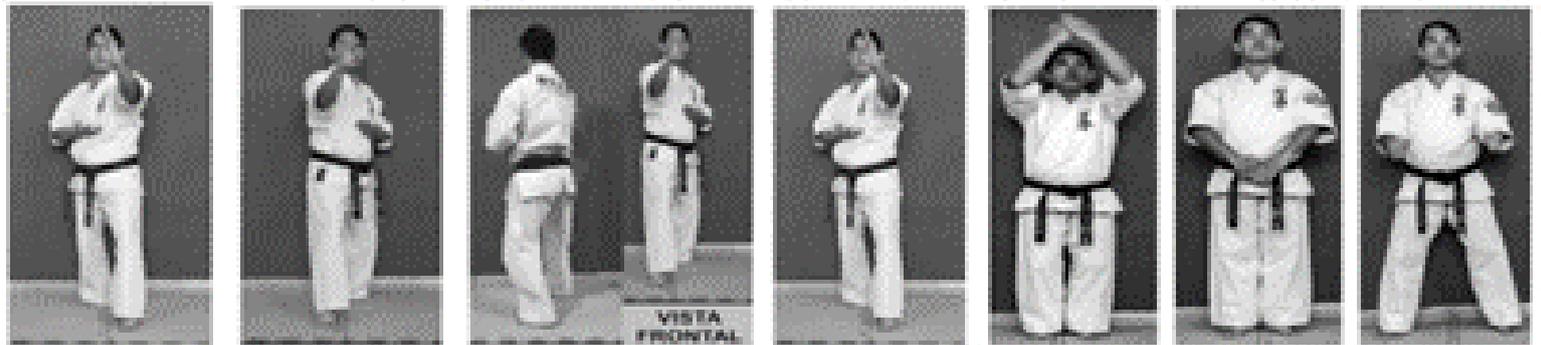
Musubi Dachi Ryo Sho Gedan Kamae    Uchi Hachiji Dachi Heiko Dachi Ibuki    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Gedan Barai    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Gedan Barai    Migi Neikoashi Dachi Tetsui Gamen Uchi



Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Gedan Barai    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Jodan Uke    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Jodan Uke    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Jodan Uke - "KIAI"    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Gedan Barai    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki



Migi Zenkutsu Dachi Seiken Gedan Barai    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Gedan Barai    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki    Hidare Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki    Migi Zenkutsu Dachi Seiken Chudan Oi Zuki - "KIAI"



Hidare Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke    Migi Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke    Migi Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke    Hidare Kokutsu Dachi Shuto Mawashi Uke    Naoré Musubi Dachi Ryo Sho Gedan Kamae    Fudo Dachi Yasumé

Kancho manteve também a defesa “Seiken Gedan Barai” desenvolvida e aplicada pelo Sosai Oyama em sua criação.



Então, as características da IKO Matsushima Mundial são as técnicas originais criadas pelo Sosai Oyama, assim como o “Seiken Gedan Barai”, “Kata em Tate” e o “Sushiho”. O simples fato de executar os movimentos em sua forma original, faz com que a pessoa volte ao passado, sentindo também a essência cultural da época.



## MODERNIDADE AO EXECUTAR O KATA IKO MATSUSHIMA

Ao executar o Kata IKO Matsushima você deve executar com qualidades técnicas, físicas e mentais, sendo esta transmitida em partes:

- 1 – A técnica em si: como executar o golpe e posteriormente colocar força, velocidade e Kimê.
  - 2 – Enbuzen, que é o diagrama do Kata, onde você deverá saber qual o deslocamento e direção, além da postura que deverá executar.
  - 3 – Hyoshi, tempo de execução do Kata. Cada Kata tem um ritmo e um tempo certo para execução.
  - 4 – Kiai, executado em conjunto com o golpe, deve direcionar a energia.
  - 5 – Maai, distância entre os praticantes. Você deve ter a noção do espaço que utilizará assim como do seu companheiro à direita e a esquerda, para que não se choquem e possam um atrapalhar o outro.
  - 6 – Kokyu, é a execução e o domínio da respiração para que oxigene o corpo e o cérebro.
  - 7 – Chakugan, o olhar penetrante que direcionará a execução correta da movimentação, assim como o sentido do Kata.
  - 8 – Zanchin, o espírito de alerta que contribuirá no desenvolvimento e compreensão das técnicas de combate.
- Todas estas qualidades fará você compreender o que é o Kata, não sendo simplesmente movimentos sem contextos e difícil de compreender.
- O Bunkai é a divisão do Kata em partes, na qual treinará separado a sua dificuldade até atingir o desejado. O Bunkai também significa aplicação das técnicas. Esse treinamento é interessante, pois o Sensei explicará e demonstrará a técnica, tirando dúvidas quando a sua execução e aplicabilidade



**Para ter uma visão abrangente, devemos aplicar o Bunkai como um “estilo livre”, ou seja, um golpe de ataque pode se transformar em uma técnica de defesa e uma técnica de defesa pode se transformar em uma técnica de ataque.**

Este Bunkai visa também a defesa pessoal, pois são técnicas no estilo livre, podendo ser aplicado em diversas situações reais.

A prática do Kata também desenvolverá a “percepção sensorial”, ou seja, você deverá ter a visão geral e de todos, do espaço que ocupará, dos deslocamentos, do espaço que o aluno necessitará e da técnica que ele executará.

Em todas as modalidades da estratégia, é necessário transformar a postura corporal da vida diária em postura do combate, o olhar deve ser abrangente e amplo. Esse é o olhar duplo, que inclui a percepção e a visão. A Percepção é forte e a visão é fraca.

Na estratégia, é importante ver as coisas distantes como próximas e as próximas como distantes. Sendo necessário ser capaz de olhar para os dois lados sem mover os olhos.

Treinar o Kata corretamente trará todos estes benefícios contribuindo no desenvolvimento do seu Karate Kyokushinkaikan e defesa pessoal, assim como o bem estar físico e mental.

Osu!



**A esquerda Kancho  
Yoshikazu  
Matsushima  
presidente mundial  
da IKO Matsushima  
Shihan José Koei  
Nagata  
Faixa Preta 5° Dan  
IKO Matsushima  
Profissional em  
Educação Física  
CREF/SP 8304 G**

# SHIHAN MARCOS LOURENÇO, JU JITSU TRADICIONAL BRASILEIRO

## *Biografia*

Natural da cidade de Santos-SP, Shihan Marcos Lourenço pratica Artes Marciais à 38 anos de sua vida, tendo treinado e se dedicado por muito tempo às competições de Judô e ao estudo de técnicas antigas de Ju Jitsu Tradicional. Está sempre desenvolvendo métodos e técnicas para a melhor compreensão didática de seus alunos, pois à mais de 20 anos, leciona Artes Marciais em Escolas Particulares e Projetos Sociais, onde aplica sua metodologia de ensino Marcial totalmente voltado ao desenvolvimento global físico e mental de crianças pré escolares, adolescentes e adultos.

Também está, atualmente, à desenvolver um material didático de “Pedagogia das Artes Marciais Aplicadas ao Ambiente Escolar” para um curso superior de pós-graduação em Filosofia das Artes Marciais em uma universidade de São Paulo. Shihan também é artista plástico, desenhista e pintor. Além de considerar à Prática das Artes Marciais como um caminho de autoconhecimento e evolução para o homem, também que deve-se buscar a harmonização entre técnicas e Espírito, assim como as cores se completam e dão forma à uma obra de arte.

Iniciou à Prática Marcial ainda quando criança e sempre se dedicou a aprender e estudar muito. Hoje, possui graduação de 5° Dan em Ju Jitsu Tradicional Brasileiro pela W.A.B.J.J., onde ocupa o cargo de vice-presidente e diretor de técnicas de KATA, faixa preta em Judô e técnico em combate Tático Urbano com Lâminas. Tendo em sua carreira formado muitos alunos e propagado a filosofia e doutrina das artes marciais assim como contribuído para mudança positiva de vida de muitos de seus alunos.



# TRÊS PILARES DO KARATÊ

## *Kihon, Kata e Kumite*



Para falarmos do karatê temos que conhecer os três pilares que o sustentam, assim como a ordem de origem: Kihon, Kata e Kumite.

Sabendo que o karatê foi uma arte desenvolvida na sua essência para defesa pessoal, surgiu durante o século XVIII, época em que as armas eram proibidas. Foram desenvolvidas técnicas de luta corpo a corpo, no entanto, sua origem ainda não é muito clara, estudos apontam para China e até a Índia.

Sendo assim, chegamos à conclusão de que a luta, no karatê, chamada de KUMITE, foi o que nasceu primeiro.

Esta, sendo um conjunto de técnicas de ataque, defesa, projeções, imobilizações, entre outras, a variação das bases ou posições dependendo do solo mais ou menos inclinado, mais ou menos arenoso, entre outros fatores, contribuíram para as variações de estilos do karatê.

Tendo a necessidade de aperfeiçoar cada técnica, cada movimento, cada postura, melhorando a eficácia de cada golpe aplicado, estes foram treinados separadamente, e surgiu o KIHON.

Para que não esquecessem cada técnica, movimento e entender o que fazer em determinado momento de luta, teriam de ser guardadas de forma que pudessem ser treinadas em conjunto, cada uma dando sequência à outra. A esse armazenamento de técnicas de kombat deram o nome de KATA. Esta é a razão porque falamos que a essência do KARATE está no KATA.

A interpretação de cada movimento, técnica, base e o estudo dos pontos vitais a serem tocados, fazem com que o karatê tenha se transformado numa arte eficaz em qualquer situação de luta.

# TUI NÁ

## *Uma técnica massoterapêutica chinesa*

Na obra da China antiga, “Os Princípios de Medicina Interna do Imperador”

mencionavam o seguinte texto:

“Na região central da China com superfície plana e com umidade bastante elevada torna a região bastante fértil e com muita abundância, propiciando uma vida estável para as pessoas, mas em contrapartida, as doenças provenientes dessa região são o enfraquecimento e disfunção dos órgãos, além de desequilíbrio termo gênico, entre outras mais. O tratamento dessas doenças era através de acupuntura, moxa e aplicação de ervas medicinais associadas também a um método de práticas saudáveis de prevenção. Por isso esse método começou a ser difundido na região central da China”.

A região central mencionada se refere a região atual localizada na capital da província de He Nan. Tui Na, também denominado de massoterapia, ou como na China antiga chamada de An Qiao, An Wu, entre outras. Através de pesquisas que nos levam a sua origem, indicam que tudo começou desde o início da civilização humana. Naquela época, o nível produtivo de insumos era extremamente baixo e as condições de sobrevivência dos seres humanos eram muito precárias e, para manter a sobrevivência, era indispensável o trabalho físico. Também era necessário combater os mais diversos fenômenos da natureza que provocavam vários tipos de lesões e doenças. A partir do momento em que as pessoas ficavam lesionadas e enfermas, elas tinham uma reação do próprio extinto humano em querer proteger o corpo e essa reação automática era justamente passar ou pressionar as mãos, como também movimentar ou bater a região do corpo dolorido. Também utilizavam a fricção das mãos no próprio corpo para se aquecer do frio. Repetindo essa prática com o passar do tempo

adquiriu-se experiência através dessa ação instintiva de forma inconsciente, essa prática se aprimorou e deu início a uma técnica com finalidade, que consistia em um método excepcional. E assim, devido a essas necessidades fisiológicas do ser humano, o Tui Na foi criado.

Desde a dinastia Shang, onde foram escavadas escrituras talhadas no casco de tartaruga na cidade de Yin Xu, podemos perceber que bem antes no século 14 A.C. já existiam registros dessa escrita An Muou (movimento de pressionar os dedos). Nas escrituras da China antiga diziam que: Nos tempos remotos, um médico não tratava doenças à base de caldos de ervas medicinais ou de teor alcoólico, e sim através da meditação, de relaxamento, da aplicação da massoterapia e de remédios naturais na área enferma do corpo. Esses registros sobre Qi Muo, An Wu, Qiao Yin, todos se referem a palavra An Muo. Durante a época Chun Qiu, na China antiga ou na época das guerras, e até mesmo a época ainda mais antiga dos filósofos Zhuang Zi, Lao Tsé, Xun Zi, Muo Zi, entre outros, também mencionaram o método de exercícios físicos e da automassagem. Na obra Zhou Li (A obra que inspirou Confúcio) existem registros de um caso de cura do príncipe Guo, que estava em estado de coma profundo. Isso não só esclarece o efeito excepcional desse tipo de tratamento multifuncional, como também explica o importante resultado da aplicação da massagem clínica. Na época das dinastias Qin e Han, os registros na obra: “Os Princípios de Medicina Interna do Imperador”, não se restringe apenas no estudo da origem da massoterapia, mas também apontam os

efeitos de sua aplicação. Nessa obra diz: “Quando há um desequilíbrio na proporção entre a energia vital e o sangue, que resulta na obstrução dos meridianos, acabam surgindo as doenças.. A maneira de tratar essas doenças é através da massoterapia e aplicação de remédios naturais”. Isso demonstra que, essas obstruções são a causa de doenças em determinadas partes do corpo, e pode-se usar o método da massoterapia para desobstruir a energia e o sangue nos meridianos e alcançar o efeito do tratamento. Nessa época surgiu a primeira monografia sobre massoterapia.

Na dinastia Wei e Jin, onde tinha um confronto permanente entre o Sul e o Norte da China, houve uma grande influência do taoísmo e do budismo. A manipulação da técnica da massoterapia foi classificada em seis métodos, que são: friccionar, estremecer, torcer, girar, rolar e massagear.

Nas Dinastias Sui e Tang, foi considerado o período mais promissor da massoterapia, onde recebeu reconhecimento como uma especialidade profissional. Na dinastia Sui, na obra “A aspiração dos Governantes” existem registros da presença não só de médicos como também de massoterapeutas no hospital do palácio e o setor administrativo do governo incluiu a especialização da massoterapia como um cargo fixo. Nas 6 escrituras da dinastia Tang diz que no departamento de medicina tinham 56 massoterapeutas e 115 aprendizes de massoterapia. Isso foi um marco que traçou os níveis desses profissionais, introduzindo a massoterapia no âmbito de ensino da medicina tradicional. No período Tian Bao da dinastia Tang,

a técnica da massoterapia chegou ao Japão, Coreia, Índia e outros países. Nas dinastias Song, Jin e Yuan, a massoterapia já tinha se tornado uma especialidade da medicina e era amplamente utilizada pelas pessoas. Nessa época, o desenvolvimento dessa técnica massoterapia focava principalmente na pesquisa sobre a importância da aplicação massoterapêutica na etiologia. Na época da dinastia Ming, foi o segundo período mais próspero do estudo da massoterapia. Nessa dinastia, além de estabelecer essa especialidade, enriqueceu-se a experiência da aplicação massoterapêutica em enfermidades infantis, gerando um sistema singular de massagem em crianças. Na época Qing, surgiu uma nova vertente no estudo da massoterapia. A Quiropraxia ou técnica de alinhamento dos ossos. O livro “O Espelho Dourado da Medicina Tradicional Chinesa” classificou a massoterapia como um dos métodos da Quiropraxia que se define por: detectar área do osso fraturado com as mãos, alinhar as partes fraturadas para o encaixe, encaixe do osso fraturado com as mãos, massagem para melhorar a circulação sanguínea, recuperação dos nervos e cicatrização do osso fraturado. Assim, na época da dinastia Qing tiveram várias obras relacionadas a massoterapia clínica onde se acumulou experiências e se elevou consideravelmente a teoria dessa técnica.

Já no período republicano Chinês, houve um choque cultural e uma forte influência da cultura ocidental, com isso, o governo começou a discriminar a medicina chinesa e ainda gerava guerras

corriqueiras que resultaram na era mais decadente da história da massoterapia. Porém, mesmo assim, surgiram alguns médicos famosos e personalidades da massoterapia.

No início da construção da Nova China, a técnica da massoterapia se desenvolveu rapidamente, porém quando chegou o período de caos, a mesma sofreu novamente danos quase irreparáveis, e após a abertura da revolução, a massoterapia obteve um grande desenvolvimento com um propósito muito mais abrangente.

Atualmente, pessoas de muitos países como: Estados Unidos, Inglaterra, Itália, França, Singapura, Malásia, Índia, entre outros países, valorizam e vão para a China aprender esse tratamento da Medicina Tradicional.



**JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES É PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E ESCRITOR ESPECIALIZADO EM ARTES MARCIAIS E TERAPIAS ORIENTAIS**

**-ESTE ARTIGO TEVE ORIGEM NAS TRADUÇÕES CHINESAS FEITAS PELO PROFESSOR MICHAEL GRECO PERDIGÃO**

**ESTE TEXTO FOI TRANSCRITO DA REVISTA MASTER**

# PRINCIPAIS TEORIAS DO WING CHUN

O Wing Chun é uma arte marcial baseada em praticidade e bom senso e que ganhou acentuada reputação como sistema de combate no qual o adversário é mantido a curta distância (infight).

As teorias do estilo Wing Chun não têm limite em aplicação, portanto citarei as principais para que se possa ter uma maior compreensão do sistema. Um bom lutador de Wing Chun, para assim ser considerado, tem que ser capaz de demonstrar tais teorias em nível prático, ou seja, executá-las na realidade sob diferentes circunstâncias.



- **"Economia de Movimentos"**

Em Wing Chun, todas as técnicas são econômicas, não existe desperdício de movimentos. Enquanto uma das mãos ataca, a outra deve estar defendendo ou controlando o adversário. O lutador ataca diretamente sobre a linha central (que se constitui na menor distância entre duas pessoas). Economia de movimento, em outras palavras, é conservar toda a "estamina" possível de modo a contar com uma reserva de energia em eventual emergência.

- **"Chi"**

A energia que todas as pessoas possuem dentro do corpo. Para conseguir uma melhor circulação desta energia, o lutador deve se manter calmo e relaxado. Se puder controlar o chi e usá-lo para aumentar a força muscular, o lutador tornará o corpo todo mais forte pelo aumento de energia externa.

- **"Relaxamento"**

O Wing Chun é praticado com a ideia de que "a verdadeira força vem da suavidade", o que significa que todas as técnicas são executadas primeiro suave e relaxadamente para transformarem-se depois na força correta do estilo.

- **"Sensibilidade"**

O Wing Chun é baseado em sensibilidade. O praticante a desenvolve primeiro de maneira a sentir e controlar os próprios movimentos para então sentir e controlar o oponente. A sensibilidade é necessária para o desenvolvimento do tipo correto de força e para o reconhecimento mais apropriado de ataque. Esse reconhecimento não deve, pois, ser baseado apenas na visão; o praticante deve sentir a abertura do oponente.

- **"Momento certo"**

Em Wing Chun, o momento certo de atacar ou defender é decidido através da capacidade de sentir, pelos braços, as oportunidades apresentadas pelo oponente. Detectar o momento correto pela sensibilidade dos braços aumenta em muito a probabilidade de acertos. Por outro lado, o praticante que busca seus movimentos em aberturas detectadas pela visão, dá margem maior a seus ataques serem bloqueados, e, conseqüentemente, tornarem-se menos efetivos.

- **"Distância"**

O praticante de Wing Chun aprende a distância correta para a aplicação de cada técnica de maneira a ser eficiente em seus golpes. Através de exercícios de parceiro que pratica e desenvolve o julgamento dinâmico de distância e o ajustamento da posição de maneira a produzir estrutura mais forte e econômica em cada técnica.

- **"Força"**

A força do praticante de Wing Chun vem das juntas dos ossos, gerada pelo trabalho coordenado de alinhamento dos ossos, das juntas e dos tendões, com relaxamento dos músculos para explodir então rapidamente, igual a ponta de um chicote. Existem oito tipos de força que ajudam o lutador a fluir e a se ajustar em qualquer situação de combate.

- **"Controle"**

O lutador de Wing Chun sempre faz por desenvolver o controle de suas técnicas e do próprio corpo de modo a controlar também o adversário. Aprender a dominar seu centro de gravidade e a calcular sua força, sua distância, sua estrutura, assim como o momento certo de fazer a coisa certa é, essencial para o praticante ser capaz de se ajustar às dinâmicas condições de uma luta real.

- **"Linha central"**

O lutador de Wing Chun estuda o oponente através da chamada "linha central". A linha central constitui-se em uma linha imaginária entre o praticante e o adversário. Parte do eixo central do primeiro e vai até o eixo central do segundo. Quando o lutador de Wing Chun ataca, ele o faz pela linha central para obter melhor e mais segura linha de ataque. Quando bloqueia ou controla os ataques do oponente, o faz tirando-o para fora da linha central de modo a criar aberturas no adversário nas quais possa inserir os próprios ataques.

- **"O corpo como um todo"**

O lutador de Wing Chun move o corpo como entidade única (cabeça, tronco e membros formam uma unidade) para gerar o máximo de força com o mínimo de esforço. Deve combinar ataque, defesa e postura, segundo a ideia de "atacar o oponente executando três movimentos simultâneos" (ataque, defesa e deslocamento).

- **"Estrutura"**

Todas as técnicas do Wing Chun possuem estrutura própria, visando produzir força de maneira mais econômica e eficiente. O praticante aprende a forma correta de cada técnica e aprende como aplicar. A estrutura inclui todo o corpo, que deve funcionar como escora para as técnicas de mãos e pernas. Ao conhecer sua estrutura, o lutador pode receber e localizar as fraquezas do adversário e se aproveitar delas.

- **"Yin e Yang"**

O estilo Wing Chun segue a teoria Yin/Yang, a qual afirma estarem as coisas sempre mudando. Obedecendo a esta teoria, o lutador deve desenvolver uma variedade de técnicas baseadas na rotação contínua de ataques em cima, em baixo, à direita, à esquerda, nunca o fazendo com a mesma técnica duas vezes no mesmo lugar.

- **"Preparando ciladas"**

O praticante de Wing Chun aprende a "preparar ciladas" ou controlar as armas do adversário de modo que este não possa mover-se por um instante. Isso lhe dá tempo suficiente para executar ataques sem interferência. O lutador também arma ciladas para as mãos, as pernas, a postura, o corpo e até para a mente do adversário.

- **"Mãos auxiliam as pernas, pernas auxiliam as mãos"**

Em Wing Chun, todo o corpo funciona como uma peça única. Ao chutar, o lutador usa as mãos para controlar o oponente, garantindo uma posição bem forte e equilibrada. No ataque com os membros superiores, a postura assumida pelo corpo (neste caso pelas pernas) escora ou auxilia as mãos a produzirem e a absorverem força.

- **"Cabeça de vidro, estômago de algodão, braços e pernas de ferro"**

Na defesa, o lutador pensa como se tivesse "a cabeça de vidro"; que pode ser quebrada facilmente e "o estômago de algodão"; que pode ser ferido. Mas os braços e as pernas são "duros como ferro" para assegurar defesa a vulnerabilidade do restante do corpo.

- **"Fazer o primeiro movimento de modo a controlar o oponente"**

O Wing Chun é um estilo agressivo de luta. O praticante desenvolve a habilidade de atacar primeiro seguindo o provérbio: "quando você se move, eu o faço mais depressa". Em ataque com uma das mãos, o lutador sempre controla o oponente com a outra para manter-se dono da situação.

- **"Receber o que está vindo, seguir o que está se retirando"**

Quando ataca, o oponente está vindo, o lutador de Wing Chun recebe esse ataque preparando uma cilada na qual o adversário é pego. Quando puxa o ataque de volta, o oponente está se retirando; o lutador vai então junto com o oponente, porém movimentando-se bem mais rápido de modo a controlar a retirada do adversário.

**Os conceitos citados, são extremamente importantes para que haja fluência nas técnicas de Wing Chun, não se esquecendo que a teoria, vem da prática do treinamento.**

# **ENTREVISTA A ED PARKER (1931-1990)**

## *Mestre do Kempo*

Por meio de nosso sifu Argimiro Gonzàlez, foi realizada uma entrevista a Ed Parker um dos maiores representantes das artes marciais no mundo, que com uma voz suave e seu resplandecente cabelo branco 1.84 de altura e 95 kg aproximadamente nos atendeu muito amavelmente. O mestre Edmund K. Parker nasceu em Honolulu, uma das ilhas do Havaí, seu mestre foi o famoso "Thunderbolt" o grande mestre William K.S. Chow, de quem recebeu o seu sua graduação de especialista na arte do kempo karatê. Entre seus alunos se destacam famosos como: Elvis Presley, Benny Urquidez, Dan Inosanto, J.T. , Will, Steve McQueen, Arturo Petit, Jack Farr, Larry Tatum etc. Atualmente a "Associação Internacional de Kempo Karatê" do mestre Parker conta com sedes nos principais países do mundo como Inglaterra, Alemanha, Holanda, Estados Unidos, Espanha, África do Sul, Nova Zelândia, Austrália, e pela América do Sul e Centro América. Essa introdução é importante para que os nossos leitores conheçam



o homem que vamos entrevistar especialmente para vocês.

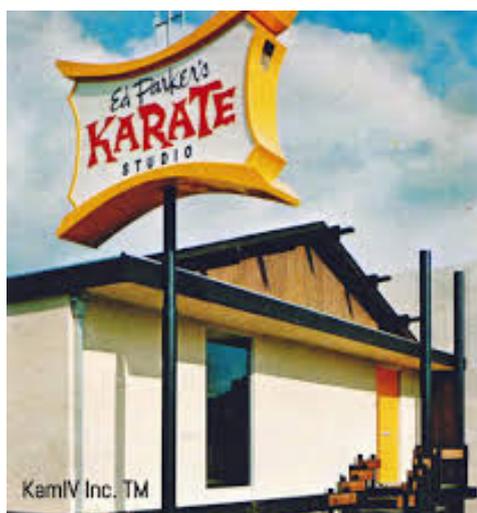
### **Mestre como você começou nas artes marciais?**

Quando eu era menino em Honolulu, meus amigos me tratavam um pouco mal, se eu dizer uma palavra, até que eu conheci um companheiro de igreja que nos contou que havia vencido um jovem que nós conhecemos que como uma pessoa forte. A princípio acreditava que ele estava mentindo, já que ele era um menino baixo e de aparência magra, e não se via que com essas condições que ele pudesse derrotar alguém como esse menino que todo mundo tinha medo.

### **Mestre, então, esse menino que era ele?**

Este menino era o irmão do professor K.S.Chow de quem virei aluno em pouco tempo, trabalhando fortemente até que me deu chave-mestra para introduzir as adaptações necessárias.

### **Quanto tempo necessita para alcançar a faixa preta em Kempo Karatê?**



É um pouco difícil de falar sobre tempo, já que tudo depende do treinamento diário, ou seja, se deve falar de horas de treino concentrado. Uma pessoa que se dedica seriamente a prática diária, poderíamos dizer que umas 350 horas seriam necessárias para alcançar a faixa preta.

Mestre tem atualmente alunos na Venezuela de Kempo Karatê?

Sim desde mais de cinco anos temos na Venezuela Felipe Souto e Oscar Gonçalves Gonzales que tem realizado um bom trabalho.

**Vimos Que você realiza anualmente um torneio que é muito famoso, ali esteve presente Bruce Lee o que pode nos dizer sobre ele?**

Assim que conheci Bruce Lee, me dei conta de que ele tinha para compartilhar com a gente era muito diferente do que a gente conhecia, esse foi o motivo pela qual eu o trouxe da China para participar do torneio.

**Poderia nos dar sua opinião pessoal sobre Bruce Lee?**



Bruce Lee Viveu na minha casa onde trocamos técnicas de artes marciais. Onde mais tarde o introduzi em meio de amigos que eram atores no mundo do cinema e da televisão. Eu entendi claramente que assim que nós entrássemos em ação. aumentaria enormemente a motivação para que a pessoas se interessassem pelas artes marciais.

**Mestre Pode ser que no futuro karatê participe das Olimpíadas?**

Sim, pode participar, sempre e quando Associação de Karatê do Japão e as associações de outros países se coloca entre acordo é muito importante que a Federação mundial de Karatê do Japão cheguem a um acordo com as associações de Kempo Karatê para se levar o Karatê para as Olimpíadas

**Existe algum problema que impeça que o tempo karatê participar das Olimpíadas?**

O problema que existe agora é que a Federação de karatê do Japão não quer chegar num acordo com a nossa associação para unificar o Karatê para que possa participar das Olimpíadas.

**Muito obrigada mestre por essa entrevista.**



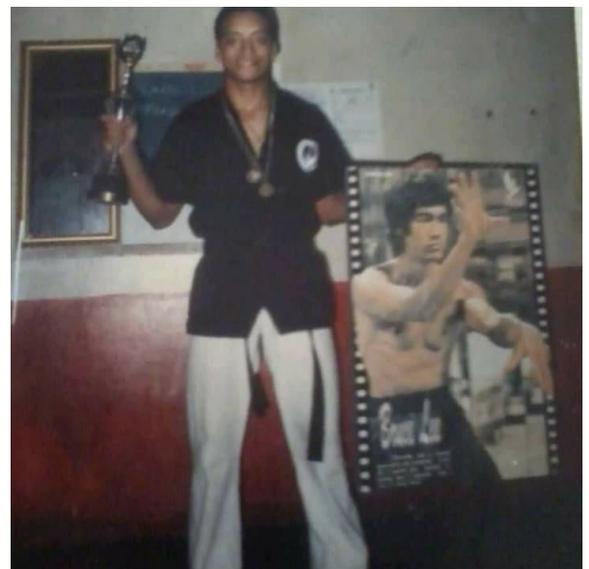
# LUIZ CLÁUDIO TEXEIRA

## Biografia

Comecei nas artes marciais aos 14 anos, a primeira sendo o Karatê Kiokushin Kai com Celso dos Santos, depois o Kung Fu com Gabriel Charles UVARY e por último, o Kick Boxing e Muay thay com Índio Rackhal.

Lutei 7 torneios nos anos 90, Light Contact, Full Contact e Estilo Livro. Dei aula na academia “Black Belt” e na academia “5 Formas”. Desde que comecei nas artes marciais, sempre estive em busca da eficiência e simplicidade do combate, não abrindo mão da honra, disciplina e caráter.

Hoje, sou 6'Kick Boxing, Grão Preto Muay Thay, 6'Dan Karatê Kenka Ryu e fundador do (estilo livre) Kung Fu.



# A ARTE DE ENSINAR O GOSHIN PARA AS MULHERES

O Goshin é a arte de defesa pessoal capaz de desarmar e render o adversário. Quando o foco é a defesa pessoal feminina costuma-se dizer que qualquer pessoa pode praticar essa arte marcial, independentemente da idade e condicionamento físico. Entretanto, para que essa afirmação seja verdadeira, é essencial que o instrutor esteja preparado para treinar com um público diversificado, que nada sabe sobre artes marciais.

O sucesso do Goshin focado no público feminino depende da habilidade do professor em desenvolver uma didática que lhe dê a possibilidade de atingir o objetivo principal da arte, sendo que para isso terá que cativar a confiança a fim de estabelecer a permanência nos treinos.



O instrutor terá que entender que cada um tem limitações e que estabelecer metas de superação não significa exigir do aprendiz o que está além de sua capacidade física. A estratégia é começar com movimentos simples como esquivas, bloqueios, retenções e alavancas numa progressão que gere uma autoconfiança no aprendiz. É preciso que o próprio aluno perceba seus avanços, pois é o que vai consolidar sua continuidade nos treinos.

Essa arte marcial envolve um ensino-aprendizagem-treinamento sistematizado, pois, para enfrentar uma situação real o aluno precisará desenvolver agilidade para garantir golpes com rapidez e precisão, o que implica em um treinamento físico que conduza o organismo para essas adaptações específicas.

Logo no início dos treinos o professor deve informar que se trata de resultados a curto, médio e longo prazo, começando por situações corriqueiras como um aperto de mão indesejado até desarme de armas de fogo, imobilização e condução.

Outro aspecto que não pode deixar de ser mencionado é que haverá contato físico, pois envolve treino com agarramento, o que significa que a ética profissional deve ser inquestionável. Geralmente, as mulheres buscam o Goshin justamente porque no dia a dia o desrespeito ao feminino é assustador, pois são frequentes alvos para assaltos, assédio, importunação sexual e até o feminicídio, o qual possui índices alarmantes. Por este motivo a postura ética do instrutor deve ser irrepreensível, não gerando nenhum tipo de constrangimento ou toque que viole a ética dos treinos. Ainda que os combates corpóreos sejam necessários para simulações reais, o respeito deve ser sempre prioridade e cabe ao instrutor explicar o que fará antes de realizar os golpes para evitar situações de desconforto e abandono do exercício por parte das alunas.

A arte de ensinar o Goshin exige do instrutor mais do que didática, é necessário também sabedoria, honra, ética e respeito a própria arte marcial e ao outro, tendo sempre em mente que o público feminino busca exatamente deixar de ser alvo, ter dignidade de ir e vir sem medo, ser respeitada como pessoa humana e não vista como objeto sexual.

As técnicas oferecidas nessa modalidade de defesa pessoal tendem a gerar autoconfiança e autoestima, capacitando mulheres a uma conscientização que fortalecerá sua coragem. Por isso, o instrutor de Goshin deve ter sempre em mente os princípios que regem as artes marciais, ter um planejamento das atividades que gerem progresso, respeitando o ritmo e limitações das alunas, juntamente com uma postura condizente a sua função.



# O KARATÊ DE CONTATO E O CÂNCER

nanocell.org.br/o-karate-de-contato-e-o-cancer/

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

**Edição Vol. 7, N. 6, 05 de novembro de 2020**

O câncer é um grave problema de saúde pública no mundo, atingindo pessoas de diferentes etnias, sexo, idade e nível social. Sua incidência e mortalidade vêm aumentando devido a diversos fatores, entre eles, o envelhecimento da população, crescimento populacional e aumento na prevalência dos fatores de risco. Em países em desenvolvimento, como o Brasil, tem ocorrido, nos últimos anos, o aumento da prevalência de cânceres cujos fatores de risco estão associados às condições socioeconômicas e hábitos de vida, como sedentarismo, má alimentação, etc. (Bray et al., 2018)

A preocupação com o câncer é crescente e ainda existe muito medo e estigma por parte da população em torno dessa doença. No entanto, uma das formas de combate ao câncer é se informar sobre e discutir cada vez mais sobre os fatores de risco e como preveni-los (Barbosa, 2007). Todos sabem da existência do câncer e possivelmente já tiveram um parente ou já ouviram falar de alguém que teve. Mas, será que todos sabem o que é o câncer? O câncer pode ser definido como um conjunto de mais de 100 doenças que podem ocorrer em qualquer tecido ou órgão do corpo humano e que, têm em comum, o crescimento desordenado das células desse tecido ou órgão. Existem várias formas de classificar o câncer, de acordo com o local onde ele se desenvolve, de acordo com a forma com que se espalha, de acordo com a gravidade, etc. De acordo com o local em que ele se desenvolve, de forma simplificada, podemos classificá-lo em quatro tipos (INCA, 2011):

Carcinoma – o mais comum entre os casos da doença. Atinge o cólon, próstata, pulmão, mama, etc.);

Leucemia – atinge as células do sangue;

Linfoma – sistema imunológico;

Sarcoma – tecidos como ossos, músculos e tendões.

A origem do desenvolvimento de um câncer pode ter várias causas, como as hereditárias ou genéticas, alimentação inadequada (fastfood, consumo excessivo de açúcar, gordura, cafeína, álcool), falta de higiene, estilo de vida inadequado (estresse, fumo, consumo de drogas ilícitas ou lícitas, vida sexual inadequada), ambiente onde vive, etc. (INCA, 2011).

Alguns tipos de câncer podem ser evitados através da prevenção. Uma das medidas preventivas mais interessantes, pois previne não só o câncer, mas também uma série de outras doenças, como doenças cardiovasculares, é a adoção de hábitos de vida saudáveis, como:

## KARATÊ & KICKBOXING

- Alimentar-se de forma adequada e suficiente (carboidratos, frutas, legumes, hortaliças, etc.), assim como hidratar-se constantemente;
- Higiene básica adequada, como lavar as mãos com frequência e higienizar os alimentos antes de comer. Fazer atividade física regularmente;
- Consultar-se com médico e outros profissionais de saúde de forma regular.

Dentre as atividades físicas que podem ser praticadas com o intuito de combater o sedentarismo e prevenir fatores de risco relacionados ao surgimento de câncer, está o karatê de contato. O karatê é uma das atividades físicas mais completas, do ponto de vista de saúde, e quando praticado duas vezes por semana, com aulas de uma hora de duração, é possível perder peso, desenvolver o condicionamento físico, flexibilidade, força e o fator mais importante, bem estar mental e emocional, pois, quando praticado de forma adequada, o karatê deixa de ser um mero esporte e se torna um modo de vida. Até mesmo pessoas em tratamento de câncer, com intervenções mais agressivas como cirurgias e o uso de medicamentos quimioterápicos, podem se beneficiar do karatê de contato, como forma de ajudar na recuperação e tratamento. Nesses casos, os treinos podem ser mais curtos e menos exigentes, dependendo da gravidade da doença e da individualidade do paciente. Os treinos de luta, por exemplo, podem ser substituídos por treinos de fundamentos da modalidade, como o Kihon, o Kata e o Idogueiko. Além disso, os trabalhos mentais e psicológico desenvolvidos no karatê são fundamentais nesse período, em que a maioria dos pacientes se encontram abalados emocionalmente. Assim, com os ensinamentos de superação e evolução constantes do karatê, os resultados tendem a ser bastante positivos (Ramalho, 2018; Gondim, 2019).

O karatê de contato se mostra, assim, uma atividade extremamente versátil e que ao contrário do que se propaga na crença popular, pode ser aplicado a diversas situações e tipos de pessoas, não sendo limitado somente a atletas ou pessoas com um bom porte físico. É uma modalidade que sempre vai além da atividade física e da defesa pessoal, características que poucas modalidades de combate desenvolvem.



Fonte: <http://www.haukis.com/wp/?p=17153>

### REFERÊNCIAS

1. BRAY, Freddie et al. *Global cancer statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries*. *CA: a cancer journal for clinicians*, v. 68, n. 6, p. 394-424, 2018.

2. BARBOSA, Leopoldo Nelson Fernandes; FRANCISCO, Ana Lúcia. *A subjetividade do câncer na cultura: implicações na clínica contemporânea*. *Revista da SBPH*, v. 10, n. 1, p. 9-24, 2007.

3. INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER. *ABC do câncer: abordagens básicas para o controle do câncer*. 2011.

4. Ramalho, Bianca. *Conceitos Básicos relacionados a Doenças Crônicas e Autoimunes: Considerações para Atuação do Profissional de Educação Física* / Bianca Ramalho. – São Paulo: CREF 4/SP, 2018.

5. Pitanga, Francisco José Gondim. *Orientações para Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos direcionados à Saúde* / Francisco José Gondim Pitanga. – São Paulo: CREF 4/SP, 2019.

# LUTE PELOS SEUS SONHOS

Se alguém está pensando em países com sucesso no boxe, apenas alguns poucos (realmente bem informados) terão Gana em mente. Porém, fiquem todos sabendo que Gana produziu alguns dos campeões mundiais no boxe, sendo o mais famoso deles o Azumah Nelson. O interessante mesmo, é que do boxe ganês, todos os tais campeões mundiais saíram de Bukom, um pequeno bairro nos subúrbios de Acra, sim de lá, da PERIFERIA, de onde vivem majoritariamente pescadores, foi lá que surgiram os maiores lutadores. Se bem que, por lá, a luta tem uma longa tradição. É a segunda natureza dos seus habitantes, como dizem.

Há centenas de anos, o povo de Gana, que vivia principalmente onde hoje é Acra, desenvolveram uma forma única de sistema de combate local. E quando os britânicos chegaram, os moradores de certa forma já eram lutadores natos, só precisavam mesmo serem apresentados oficialmente ao boxe. Desde então, o boxe é a modalidade mais famosa de Bukom, o esporte número um na periferia. Hoje em dia é muito mais do que um desporto, é uma forma de fugir da pobreza e de todos os outros problemas. Muitas crianças e adolescentes sonham em se tornar profissionais de boxe nos Estados Unidos ou na Europa. Lutando diariamente pelos seus sonhos, literalmente.



Fotografia: "Lute pelos seus sonhos, os pugilistas de Bukon" por Patrick Sinkel, Alemanha, Finalista Profissional, Desporto, Sony World Photography Awards em 2016.

# JOÃO RONALDO

João Ronaldo se encontra nas artes marciais desde 1976. Aos 10 anos, treinou judô na CBC em Varginha, entrando no tae kwondo com o mestre Heitor em Varginha, logo após, ingressando no karatê de contato com o Mestre Paulo César do Carmo também em Varginha. Por fim, treinou com o Mestre Moacir Aparecido no karatê shotokan. Lecionava aulas de karatê em Elói Mendes, Paraguaçu e Alfenas em Minas Gerais, modalidade na qual foi campeão mineiro de karatê diversas vezes. Sua última luta de karatê foi em Varginha, contra o gigante Macarrão, lutador muito forte de 1.98 de altura e mesmo assim, João Ronaldo recebeu a vitória, representando a equipe de Moacir Aparecido. Em 1986 foi para São Paulo, onde conheceu o campeão Henrique Barbosa. Henrique então o apresentou a equipe do campeão e Grão Mestre Álvaro Aguiar em 1988, na lendária Academia Tigre, onde João Ronaldo se formou com o Grão Mestre nas modalidades muay thai, hapkido, kick boxe, full contact. hoje, mais de 23 anos, com centenas de campeões e formados, acumulando centenas de de campeões e formados, acumulando centenas de cinturões e medalhas.

Esse projeto visa também tirar das ruas homens, mulheres e crianças, recuperando mais do que os trabalhos que recebem apoio da prefeitura local que por sinal nunca o apoiou e nem reconheceu. Apesar disso, o projeto social João Ronaldo “Não pratique drogas, pratique esportes”, trouxe para João diversas vitórias, uma atrás da outra.



Mestre João Ronaldo  
Minas Gerais

STRIKER  
MMA  
LIGA MINEIRA DE CONTATO  
DEFESA PESSOAL  
CONTATO TOTAL MUNDIAL

**Respeito todas Artes Marciais  
MAS ME ORGULHO  
DE SER UM  
FAIXA PRETA  
DE CONTATO TOTAL**  
**#OrgulhoDeSerContatista**

Com mais de 43 anos nas artes marciais, Mestre João Ronaldo, atual Presidente da Federação Brasileira de Muay Thai e Artes Marciais, da liga mineira de muay thai e da liga mineira de contato total, trabalha atualmente voltado mais para o contato total, onde se apega a todas as modalidades numa só, sem perder a essência do que o atleta deseja aprender.

# SAUDAÇÕES MARCIAIS À TODOS!

Meu nome é Ricardo Fioravante, no meio marcial sou conhecido por Mestre Kadinha. Sou de SP, Brasilândia, e comecei nas Artes Marciais com 14 anos, treinando Kung Fu estilo Tai San com um aluno do GM, Marcus Tullios. Ele treinava nos finais de semana no quintal da casa do meu instrutor e, após um tempo, fui treinar em uma academia no bairro de Vila Nova Cachoeirinha com o professor Flavio José, aluno do GM Sergio Batarelli, o mesmo estilo de Kung Fu Tai San com ênfase no Full Contact. Com o professor Flávio participei de dois campeonatos de Full Contact, organizados pelo GM Batarelli. Depois, fui treinar com o professor Edmilson Alves, formado do Mestre Flávio, no centro da cidade de SP a pedido do Mestre Flávio, pois ele estava começando a dar aulas de Kung Fu/Full Contact.

Em seguida, voltei a treinar na Vila Nova Cachoeirinha com o professor Ezequiel (Campeão Brasileiro de Full Contact), onde cheguei à graduação de instrutor. Passado um tempo de treino, apareceu uma oportunidade de fazer um trabalho social em uma igreja católica do bairro onde, através do esporte, faria um trabalho de tirar as crianças da rua e do caminho errado, ensinando valores morais que as artes marciais ensinam. Sob a supervisão dos professores comecei a ensinar o que tinha aprendido nesses anos de treinamento e, inclusive, reforçando para as crianças e sempre ouvindo de seus pais o progresso delas, acompanhando a evolução de todos.

Hoje, estas crianças se tornaram homens de caráter, casados, pais de família, empresários, médicos, profissionais liberais, funcionários públicos e outros. Mas o que mais me orgulhou foi o menino João Pinotti. Criado sem pai, apenas pela mãe e pela avó aposentada, vivendo uma infância com extrema dificuldade financeira, chegou pra mim com diversas questões comportamentais. O trabalho social que eu desenvolvi junto a igreja foi o início da construção de seu caráter, pois, através das artes marciais, ele pôde desenvolver importantes princípios como disciplina, senso coletivo, determinação, humildade, respeito e confiança, valores que hoje fazem parte do DNA do empreendedor que ele se tornou.



Turma do Kung Fu Tai San



GM Kadinha e GM Adriano Silva

# **A PRÁTICA DO KARATÊ SHIDOKAN**

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

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

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

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

## **BENEFÍCIOS DO KARATÊ**

O Karatê quando bem treinado, possui uma série de benefícios aos praticantes, confira abaixo alguns deles:

### **GRANDE CONDICIONAMENTO**

Proporciona grande condicionamento cardio-vascular e muscular (não há ganho de massa muscular, mas de força e definição).

### **DESENVOLVE A COORDENAÇÃO**

Desenvolve a coordenação motora e a mobilidade das articulações.

### **EXIGE O APRENDIZADO**

Exige o aprendizado de estratégias por parte do lutador.

### **AUTO-CONTROLE**

Incentiva o auto-controle emocional.

### **AUTO-DEFESA**

Pode ser aplicado à auto-defesa.



# QUEM FOI RUY DE MENDONÇA

Ruy de Mendonça, Português e criador do Kung Do Te...

De acordo com os arquivos, Ruy Manuel Raposo de Mendonça nasceu em Algezur (ainda a confirmar, mas acreditamos que no ano de 1942) e faleceu na Espanha, na cidade de Torremolinos, no dia 06 de abril de 2005. Embora Português, o Mestre tinha fortes ligações e viveu os últimos anos de sua vida na Espanha.

Ruy de Mendonça, embora falecido, é imortal, visto toda a obra e legado que deixou entre nós.

Não há dúvidas que ao falarmos este nome várias opiniões e histórias serão mencionadas, mas existe o fato do Mestre ter sido um dos maiores - senão o maior - introdutor das artes marciais no nosso país e em vários outros.

Resumidamente, desde cedo, o Mestre iniciou o caminho na vida e na prática das artes marciais. Com o passar dos anos e o aumento natural da sua paixão pelas artes marciais e a necessidade de sobrevivência, Ruy de Mendonça tornou-se diretor de uma revista sobre o assunto e escreveu alguns livros.

Seus títulos incluem: militar (presente na Guerra do Ultramar), especializado em Combate Corpo a Corpo e Sobrevivência, graduado em Karatê Shotokai, seguidor e praticante dos conceitos e filosofia do Jeet Kune Do, graduado em Ninjutsu Bunjinkan, formador de forças de segurança públicas e privadas, criador do Kung Do Te/Ruy San Ryu...

Da nossa parte, deixamos aqui a nossa maior estima e consideração ao Grande Mestre Ruy de Mendonça.

Agradecendo, acima de tudo, por ter sido diretamente o pioneiro da mensagem que chegou e incentivou centenas, milhares - ou quem sabe até milhões - de jovens à prática das mesmas, desde os anos 70.

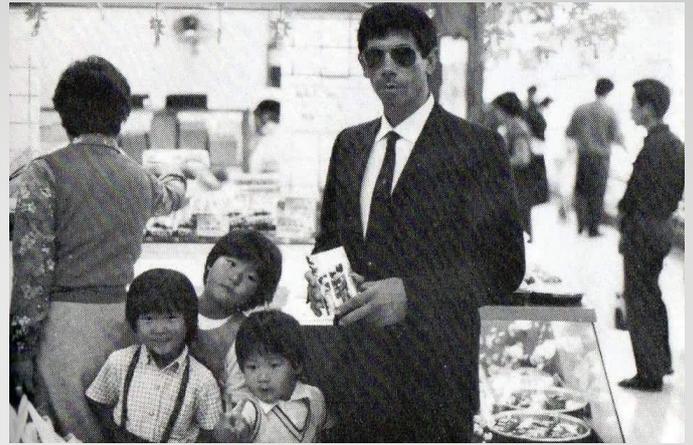
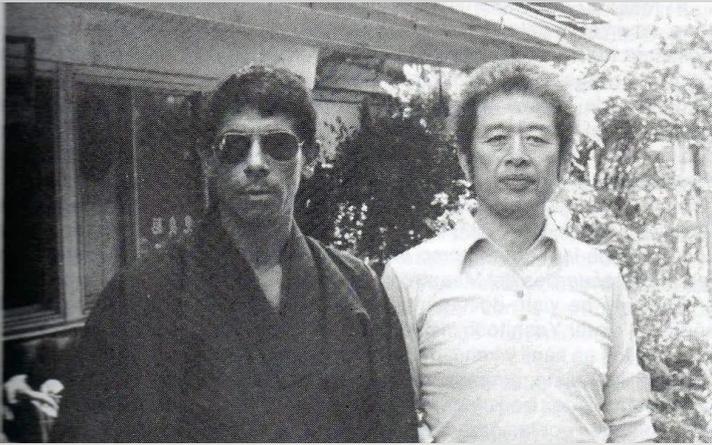
Consideramos de maior valia todos os conhecimentos Marciais que partilhou com todos estes jovens, que em significativa escala, hoje em dia, são Mestres de Kung Do Te, Jeet Kune Do, Ju Jitsu, Karate, Kung Fu, Kempo, Ninjutsu, Pankration, e até instrutores de Defesa Pessoal, treinadores de Boxe, Kick Boxing, MMA, entre outros.

Obrigado ao Português, Grande Mestre e Homem.

## Um mestre e sua história

O Grande Mestre Ruy de Mendonça tem sua história, que não é conhecida por todos, mesmo entre os praticantes de hoje. Daí a parte que não agradará a todos, mas que não é possível ignorar, pois está registada em tantos lugares do mundo que é duvidável... E para as mentes mais aguçadas basta uma pequena pesquisa.

Umam fotos raras, que me foram enviadas por um "seguidor" OBRIGADO



## G. M. Ruy Mendonça

"Kung Do Te" é uma arte marcial eclética, criada e fundada pelo Grande Mestre Ruy de Mendonça.

Ruy Manuel Raposo de Mendonça é um nome que desperta várias opiniões e sobre o qual contam-se diversas histórias. De fato, Ruy de Mendonça é uma figura emblemática do horizonte marcial português, assim como um grande artista marcial, profundamente conhecedor do mundo das artes marciais.

Kung Do Te é uma arte marcial criada como um conceito de livre expressão marcial, muito inspirada nos princípios filosóficos de Bruce Lee, usando métodos e técnicas muito completas para o combate real.

Hoje o Kung Do Te continua em evolução, sob a direção da Federação Portuguesa de Kung Do Te, regulamentando todo o seu processo técnico e competitivo.

"Kung " vem de "Kung Fu", que significa "trabalho". "Do" vem de "caminho" ou "filosofia", e "Te" significa "mãos". Assim sendo, Kung Do Te significa em sua profundidade "O Caminho do treino físico, mental e espiritual."



# POLUCENO BRAGA

Poluceno Alvarenga Braga, mais conhecido como "Popo". Ele é um dos alunos mais antigos do mestre Carlos Silva e começou há muitos anos atrás, treinando o contato total. Na época eles estavam iniciando o Muay Thai em Minas Gerais. Popo foi graduado pelo mestre Carlos Silva como mestre e com o grau de 5º Dan de Kickboxing.

Então, vamos começar...

Em 1998, fiquei sabendo que alguns amigos estavam treinando numa academia de contato. O meu pai já tinha me levado em várias academias de estilos mais tradicionais, como karatê, taekwondo, capoeira e nunca me animaram.

Quando o Nielsen e Fabiano me levaram lá, foi uma coisa meio mágica, a academia era em cima da casa do Mestre, bem simples, porém muito bem montada, com ringue, o telhado com telhas galvanizadas, bem baixo e a tarde era aquele calor. Parecia cenário de filme, era muito bom mesmo.

A academia na época se chamava ACSAM, Associação Carlos Silva de Artes Marciais, tinha esse nome por combinar várias técnicas de luta de contato. Nós treinávamos técnicas do contato total português, karatê (fazíamos treino de calejamento no makiwara, bastão, pneus e corda), Muay Thai (treinávamos muito clinche, técnicas de cotovelos, joelhadas, melhoramos bastante os nossos chutes com a caneladas), kickboxing (aqui sempre estudamos os melhores do mundo e os melhores eventos, como o K1 por exemplo), boxe (sempre estudávamos a parte da movimentação, esquivas, variações de guarda e base) e defesa pessoal (parte que o Mestre Adriano Silva sempre enriqueceu bastante todo o repertório, com defesas de faca, projeção de solo, algumas finalizações).

No final de 1998, o nosso Mestre Carlos Silva, já observava que precisávamos de desafios maiores. E, no muay thai, poderíamos ganhar uma chance maior, além de que os seus atletas poderiam lutar como profissionais e ganhariam alguma bolsa (um valor em dinheiro combinado antes da luta).

Amadurecendo essa ideia, em janeiro de 1999, ele fundou a FMMT, Federação Mineira de Muay Thai, a primeira do estado de Minas Gerais.

Para termos um lugar onde discutir as estratégias a fim de crescer o esporte em Minas, foi criado um conselho, no qual fiz parte. Desse dia em diante começamos a trabalhar em divulgar o muay thai pelo estado de Minas Gerais, sempre viajando, palestrando seminários para apresentar a arte a quem não conhecia e também fortalecer parcerias.



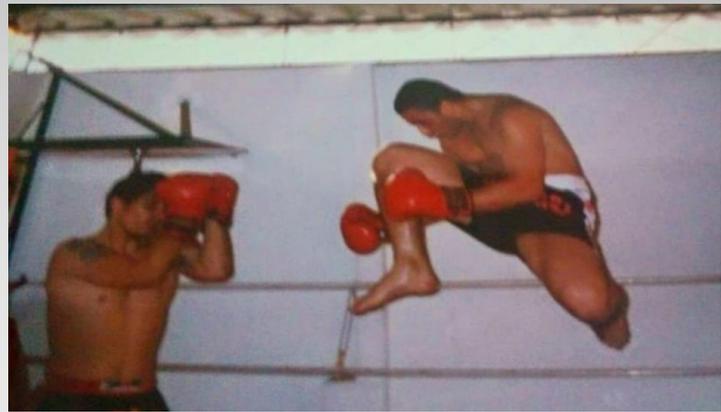
**Foto depois do treino na academia ACSAM**  
**Já sede da Federação Mineira de Muay Thai**  
**Olhando aí... Na minha cabeça o nome Tiger**  
**Gym da academia veio junto ou um pouco**  
**depois de Federação Mineira, porque**  
**quando eu entrei era Associação ainda.**  
**Ainda teve essa parte da Boxe Thai MG**  
**Eu tinha camisa azul com esse nome**

## KARATÊ & KICKBOXING



Essas fotos foram de um dos seminários que realizamos, esse foi na cidade de Betim-MG, na academia do Mestre Nelson, onde se reuniu vários treinadores para alinhar as técnicas e começar a pensar no primeiro evento de muay thai do estado.

Em 2001, surge a data do primeiro evento, o AMT Muay Thai. Na época, houve um episódio muito interessante, aquela certa insegurança do desconhecido, já que ninguém da equipe tinha subido no ringue. Nessa época treinava-se pouco, porque tínhamos que conciliar trabalho e estudo com a academia, sendo que eu tinha feito uma pequena cirurgia no pé. Nessa época, o Mestre ainda usava muito as cartas, não existia internet, e caminhando com ele, ele me disse: "Poxa Popo, trabalhamos tanto para ter esse evento em Minas e parece que não vamos levar ninguém". Aquilo doeu até em mim, que tinha trabalhado junto com ele. Virei pra ele e disse: "Mestre, pode colocar o meu nome". E ele falou: "Como assim, você operou o pé, não está treinando". E eu respondi, "Pode colocar. Algum dia eu te desapontei?" Isso foi aquela injeção de ânimo que faltava na equipe, fomos em 4, e os 4 voltaram com as vitórias pra casa.



Eu e o Cláudio Amorim treinando na academia já com o nome Tiger Gym.

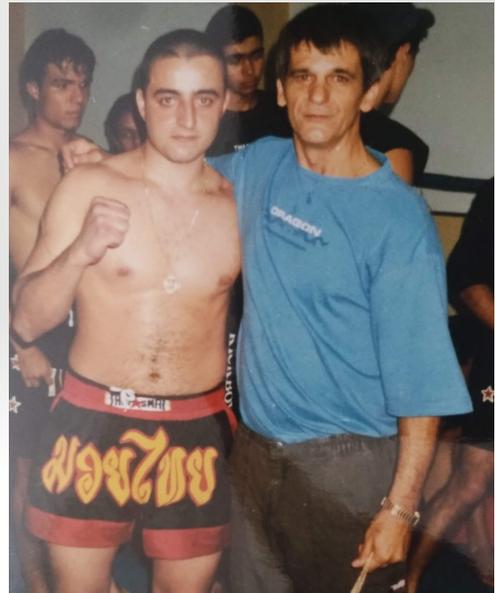
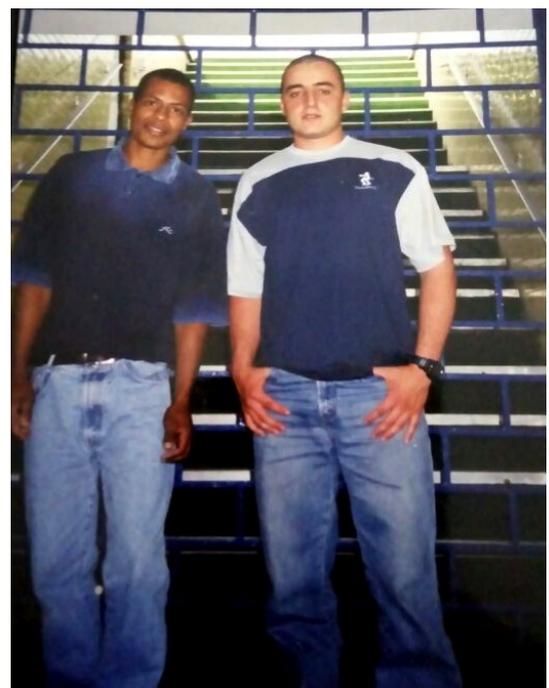


Foto minha com o Mestre Nelson do dia do Amt Muay Thai



Eu e o Jocemar "O Pedra" em algum evento por ai... [risos].



Da direita pra esquerda, temos o Paulo Shogun, Bruno Carvalho, Mestre Carlos Silva, Cláudio Amorim e eu.

Ainda em 2001, o Mestre Carlos Silva enxergava a necessidade de aumentar o número de praticantes na nossa cidade, graduando uma turma ao grau de instrutor, a fim de abrirmos várias filiais na cidade. E essa ideia foi um sucesso, cresceu e muito o número de praticantes. Como combinado, cada um ia escolher um nome para a sua equipe, onde surgia a Terrier Gym.

Esse nome foi escolhido em um consenso com os alunos, porque não queríamos um nome pessoal, e sim um nome que todos se identificasse. Na época, já existia vários nomes de equipe com raça de cachorro, bulldog, pitbull, nós queríamos uma coisa nova, e vimos que todas as raças que tinha o Terrier no nome, tinham um temperamento mais agressivo, desde as raças de porte pequeno até as maiores. Assim, ficamos com Terrier Gym.

Agora, tínhamos bastante alunos e poderíamos fazer uma seleção para formar um time top para desenvolver atletas para grandes eventos. Foi aí que começou a ter os aulões.

Era top demais, pois lotava a academia e todo mundo queria participar, como os meus alunos tinham pouco tempo de treino, e eu nunca gostei de perder em nada... [risos].

Reunia todos alunos e começávamos a estudar nossas estratégias. Já começava

bem light, quem nocautear ganha um mês de academia grátis, só pra dar um incentivo.



Para o Mestre não os controlar, eu chamava e explicava: "Gente, o Mestre trabalha em códigos, quando ele pedir um treino mais técnico, ele quer um treino pegado, quando ele pedir mais leve, sempre vai ser ao contrário, vai ser mais forte... [risos].

Nossa, quando contei isso pro Mestre, lógico que foi depois de anos... Como a gente ria, ele me olhando, "Não acredito nisso Popo... [risos]"

A Terrier Gym logo começou a ter os seus primeiros atletas. Sempre muito preocupado com toda preparação deles, confesso que já errei por excesso, mas uma coisa que me orgulho muito é que nunca nos desligamos do Mestre, às vezes mais próximos, às vezes mais distante, devido os caminhos da vida mesmo, mas nunca tive interesse de abandonar as minhas raízes.

O Mestre Carlos nunca parou de correr atrás de conhecimento para atualizar os nossos treinos. Sempre trouxe vários Mestres e atletas de equipes grandes para continuar evoluindo.

Em 2006, participei de um Seminário que me marcou muito. Fiz o seminário do famoso Ramon Dekkers, foram dois dias de seminário, realizado em Campinas-SP, pela Federação Paulista de muay thai do Mestre André.



Tenho todos guardados, os seus primeiros seminários internos, do Nagata, do Noguchi pelo Katel, da Chakuriki, Shidokan...

A gente contou 7 anos de história, ainda faltam 17 anos.

Em 22 de novembro de 2013, eu graduei o meu primeiro grau preto.

E com certeza, nunca me arrependi dessa graduação. O guerreiro, um aluno que se tornou um amigo, um homem de caráter e respeito, virou exemplo dentro e fora do grupo. Jonathan Bulldog Rodrigues, o meu primeiro grau preto de muay thai, meu primeiro faixa preta de kickboxing.



No mesmo tempo que comecei a dar aula em 2001, comecei a treinar Jiu-jitsu com o professor Adriano. O Jiu-jitsu brasileiro é uma arte muito eficiente e logo vi que seria uma excelente opção para ser um atleta mais completo.

Em 2003 um amigo me chamou para treinar ele para um evento de mma, o Cesar,

mais conhecido como Ouriço. O Ouriço já tinha uma grande experiência na capoeira, faixa roxa de Jiu-jitsu do Mestre Passarinho/Manimal Carlson Gracie.

Lutamos num evento da cidade, e saímos com a vitória.

Em 2004 a academia que eu dava aula fechou e mudei pra outra academia.

Como não estava treinando mais Jiu-jitsu e estava me fazendo muita falta, procurei o mestre Passarinho e perguntei se ele me aceitava na sua equipe, dali nunca mais sai.

Em 2005 lutei um campeonato de Jiu-jitsu e fui Campeão, ganhando um Cinturão de Jiu-jitsu.



## KARATÊ & KICKBOXING

Chegando mais responsabilidade na vida, tive que trabalhar em período integral, e dar aula a noite, me afastando por um tempo do Jiu-jitsu.

Em 2016, consegui voltar aos poucos, tentando conciliar os meus horários.

Considero o Mestre Passarinho como irmão, e fiquei muito grato qdo ele me convidou para a sua cerimônia de 5º grau da faixa preta de Jiu-jitsu, realizada na tão famosa Academia da Carlson no Rio de Janeiro.



De kimono preto Mestre Manimal, de kimono Azul Mestre Passarinho



Um lugar que chega a ser mágico, um energia muito boa, e saber q era ali que o nosso grande Mestre Carlson Gracie forjou tantos atletas.



O dia que recebi a faixa roxa., a qual estou até hoje.

Acho q foi em 2017, o meu Mestre Carlos Silva me convidou para ajudar ele em um novo projeto, trazer o Shihan Misumi aqui em Juiz de Fora, para dar continuidade com o karate Shidokan.



Essa foto é do dia que fiz o meu exame para faixa preta de karate Shidokan, um dia muito especial pra mim, depois de muitos anos sem treinar pesado, fazer uma preparação para um exame que é muito difícil, é um exame de horas e horas de testes.



Esse exame foi realizado no início do ano de 2019.



Os diplomas são enviados do Japão, juntamente com a faixa preta, um honra indescritível.



Um amigo de longas datas, o Professor William, excelente profissional.

## KARATÊ & KICKBOXING

Hoje continuo trabalhando com as artes marciais, aqui perto de onde moro em Juiz de Fora no bairro São Pedro. Recebi um convite de um amigo, para uma nova academia q ele está pra inaugurar.



Nessa foto estou junto de grandes amigos. Na esquerda o Professor William, e na direita de kimono azul, Mestre Passarinho.



Aqui realizo o meu trabalho, na Academia Carlson Gracie Way3, onde ensino os primeiros passos para as arte marciais de contato, como o Kickboxing, Chakuriki Style, Boxe e Muaythai.

# Expedientes



**Carlos Silva**

*Diretor Chefe -  
Correspondente*



**Marina Marques**

*Editora Chefe - Tradutora  
Espanhol/Português*



**Julio Carneiro**

*Diretor Executivo*



**Gustavo Rocco Blasco**

*Jornalista Responsável*



**Edimárcio Rodrigues**

*Correspondente*



**José Koei Nagata**  
*Correspondente*



**Marcos Lourenço**  
*Correspondente*



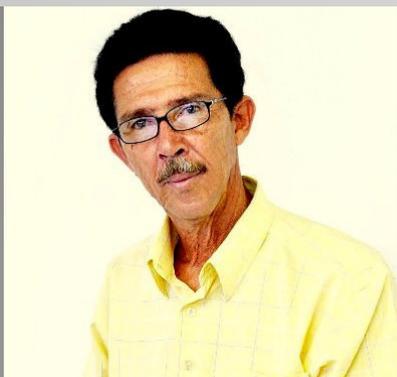
**José Castro**  
*Correspondente*



**José Augusto Maciel Torres**  
*Correspondente*



**Fernando Hartung**  
*Correspondente*



**Argimiro Gozález**

*Correspondente*



**Luiz Cláudio Texeira**

*Correspondente*



**Katty Oliviera Silva Pereira**

*Correspondente*



**Carlos Gustavo dos Santos Higa**

*Correspondente*



**Mauro Pelegrini**

*Correspondente*



**João Ronaldo**  
*Correspondente*



**Ricardo Fioravante**  
*Correspondente*



**Carlos Silva de Portugal**  
*Correspondente*



**Poluceno Braga**  
*Correspondente*