

Chakurikibrasil.com

Edição especial



KARATÊ & KICKBOXING



**EDMÁRCIO
RODRIGUES**

MESTRE DE JEET KUNE DO, CONSIDERADO O PRIMEIRO
INSTRUTOR OFICIAL DA ARTE DE BRUCE LEE NO BRASIL.

SETEMBRO 2021 | VOLUME 2 | EDIÇÃO ESPECIAL

KARATÊ & KICKBOXING

ARTES MARCIAIS ESPORTE X DEFESA PESSOAL

Bruce Mendes Muller, 1
faixa preta 1° Dan Karate
shotokan

PANKRATION

Mestre Carlos Manuel V. 2
Da Silva

O AIKIDO É EFICIENTE EM UM COMBATE REAL?

Mauro Pellegrini 3

FACEI E UNIBOXE: UMA GRANDE PARCERIA MARCIAL

JOSÉ AUGUSTO MACIEL 4
TORRES

O QUE É KARATÊ DE CONTATO?

Carlos Higa

9

EDMÁRCIO RODRIGUES

Entrevista comemorativa

12

CURSO DE DEFESA PESSOAL FEMININA

Katty Oliveira Silva
Pereira

22

CÓDIGO MORAL DO KUNG FU WUSHU

Argimiro González

24

KARATÊ & KICKBOXING

HISTÓRIA DE SHAOLIN

Argimiro González 26

A SAUDAÇÃO DO KUNG FU

Argimiro González 34

AS CRIANÇAS NAS ARTES MARCIAIS

Carlos Silva

39

USO DA CINTURA PÉLVICA OU QUADRIL NO KARATÊ

Entrevista comemorativa

40

Vem aí

3º CONGRESSO NACIONAL ESTILO CHAKURIKI



BRASIL

EM NOVEMBRO

OS BULL TERRIER'S VÃO SE REUNIR

Dia 13/11 e 14/11

Sábado às 15:00

Domingo às 09:00

Use máscara e traga sua garrafinha

Local:

CTE filial da Chakuriki

Cidade de Tocantins - MG - Centro

Travessa Olga de Melo Álvares

Mais informações:

@chakurikibrasil @ctechakuriki

032991630274

032991469467





ARTES MARCIAIS ESPORTE X DEFESA PESSOAL

POR: BRUCE MENDES MULLER, FAIXA PRETA 1º DAN KARATE SHOTOKAN

Há algum tempo, vemos uma grande mudança nas artes marciais. E que mudança são essas? Notamos que várias regras e golpes vem se adaptando, para que as competições se tornem mais dinâmicas e com menos lesões para os participantes, propiciando assim que o treinamento não pare, o que é de suma importância, principalmente para atletas profissionais de alto desempenho.

É interessante essa dinâmica, pois muitos praticantes de artes marciais querem se testar em campeonatos e colocar em prática de uma forma legal e mais segura o que aprendem com seus professores. Consequentemente as competições aumentam, as mídias e redes sociais as divulgam de uma forma mais ampla, o que aumenta a procura pela sua prática, isso é inegável.

Todas as pessoas têm objetivos diferentes quando começam a lutar, algumas querem competir, outras buscam como atividade física voltada para saúde ou praticam como modo de vida, então não podemos esquecer de sua origem, artes marciais no geral foram desenvolvidas há milênios, a princípio como defesa e ataque para situações reais, onde "uma pessoa mais fraca pode se defender contra alguém mais forte".

E de que forma o esporte pode influenciar positivamente ou negativamente as artes marciais como forma de defesa pessoal?

Positivamente como já foi dito, o esporte atua fazendo a "propaganda" daquela determinada arte, fazendo com que tenha uma maior procura e divulgação, além de estudos em preparações físicas específicas que com certeza faz evoluir aquela determinada arte marcial, dentre inúmeros outros aspectos positivos. Mas em contrapartida temos os aspectos negativos onde muitos professores, especializam-se em competições e acabam não treinando/ensinando as raízes da arte marcial, que é voltada para lutas reais ou defesa pessoal. Citando como exemplo o Karate, onde dentro dos Katas, temos movimentos até como "dedo no olho", chutes na altura da coxa, joelho, golpes de punho cruzado e até projeções com imobilizações que foram "esquecidos" de treinar e com isso vão caindo em desuso naquela determinada arte marcial, diminuindo sua eficácia em uma situação de luta real e defesa pessoal.

O objetivo deste texto, é lembrar aos nossos Mestres e Professores, sobre sempre estar treinando técnicas que fogem as regras das competições, mas que se aplicam a situações de lutas reais, que não deixem "morrer" a essência de cada arte marcial, seus fundamentos o do real motivo de sua criação.





PANKRATION

POR: MESTRE CARLOS MANUEL V. DA SILVA

Pankration é uma arte marcial grega antiga que combinou luta livre e boxe. Foi apresentado aos Jogos Olímpicos Gregos em 648 a.C. e ainda é praticado até hoje!

A modalidade de Pancrácio, até há pouco tempo atrás integrada na Federação Portuguesa de Pankration Athlima, vai passar a estar integrada na Federação Portuguesa de Lutas Amadoras, entidade responsável pelo desenvolvimento da Luta Olímpica e suas variantes em Portugal.

A Federação Portuguesa de Lutas Amadoras é uma organização reconhecida pelo Instituto Português do Desporto da Juventude, Comitê Olímpico de Portugal e Confederação do Desporto de Portugal, sendo que a Luta Olímpica na variante de “greco-romana” integra o calendário dos Jogos Olímpicos da Era Moderna desde a 1ª edição da competição no ano de 1896 em Atenas e já integrava os Jogos da Antiguidade Clássica.

O Pancrácio foi introduzido e desenvolvido em Portugal através do mestre Jesus Novo e teve durante 17 anos a cidade de Mirandela como a sua sede no território nacional. Nesse sentido, visto que existe uma grande história e enorme know-how sobre a modalidade a nível local, a delegação nacional da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras responsável pelo desenvolvimento do Pancrácio no território nacional continuará a estar sediada em Mirandela, embora a modalidade passe agora a integrar uma organização maior no que diz respeito ao panorama desportivo nacional e que tem a sua sede principal em Lisboa.

O AIKIDO É EFICIENTE EM UM COMBATE REAL?

POR: MAURO PELLEGRINI

Um olhar mais precipitado bem que pode interpretar o Aikido como uma luta coreografada – um ledor engano! Quem pensa assim está equivocado, pois o Aikido aplicado numa situação real de combate caracteriza-se como uma devastadora arte marcial. Acontece que suas técnicas foram desenvolvidas para provocar fraturas ou fazer com que o oponente encontre o chão depois de ser arremessado por um aikidoista.



Então, no ambiente controlado dentro da aula de Aikido, é necessário simplesmente acompanhar o movimento para aprender e continuar treinando com segurança. Não precisamos sentir um golpe até o fim, apenas sinalizamos para o parceiro de treino quando sentimos que “o golpe pegou”, o que se configura como uma demonstração marcial, ou caso contrário viveríamos arrebatados(risos).

Tais medidas civilizadas servem para convenção geral do treino de Aikido e permitem que os seus praticantes possam treinar intensamente ao mesmo tempo em que preservam a integridade física. Sim, garantidamente o Aikido é eficiente num combate real!





FACEI E UNIBOXE: UMA GRANDE PARCERIA MARCIAL

POR: JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES

Quando Ricardo Serravalle assistiu, ainda no cinema, o filme Rocky IV ele ainda não tinha ideia de como sua vida iria mudar a partir de então.

Quando garoto era perseguido e sofria bullying no colégio e o exemplo do filme escrito e dirigido por Sylvester Stallone, onde o seu alterego Rocky Balboa supera com muita luta todas as dificuldades, despertou nele um espírito de resiliência sem precedentes. Ainda criança passou a treinar boxe e rapidamente superou o seu algoz, o que fez despertar sua autoconfiança que o acompanha até hoje.

Quando garoto era perseguido e sofria bullying no colégio e o exemplo do filme escrito e dirigido por Sylvester Stallone, onde o seu alterego Rocky Balboa supera com muita luta todas as dificuldades, despertou nele um espírito de resiliência sem precedentes. Ainda criança passou a treinar boxe e rapidamente superou o seu algoz, o que fez despertar sua autoconfiança que o acompanha até hoje.



Se tornou um atleta de renome nacional e internacional com recordes brasileiros, conquistas sul americanas e mundial, treinador, professor de Educação Física, administrador, empresário e dedicado a desenvolver projetos sociais, Ricardo como todo o mundo se viu extremamente afetado pela crise financeira que atingiu o mundo devido ao Coronavírus.

Atualmente dividido entre o Brasil e a Espanha, viu na crise uma grande oportunidade de colocar em marcha um projeto antigo que vinha sendo postergado anos após ano: o de montar um negócio digital voltado para o Boxe. Uma paixão que o acompanha desde que viu pela primeira vez “com força de vontade e determinação, podemos alcançar qualquer sonho ou objetivo em nossas vidas” completa Ricardo.



“Em 2016 um amigo meu me disse que o mundo digital era o futuro, me disse que estava se preparando e que um dia me chamaria para montarmos algo. Justamente quando a coisa ia de mal a pior, em julho do ano passado, em plena pandemia ele me ligou ofegante perguntando o porquê eu havia empreendido o marketing digital sem falar com ele antes. Eu disse que não tinha feito nada e ele me disse que não era possível porque havia escutado uma co-produtora dizendo que tinha fechado um produto comigo. Eu achei engraçado, disse que não era eu e ele não acreditou, disse: - Então tem dois Ricardo Serravalle? E me lembrei que sim, que tinha um primo com esse mesmo nome. Então, tudo esclarecido, sentamos, eu em Madri e ele em Salvador, e fizemos o primeiro desenho do que hoje é a UNIBOXE - Universidade do Boxe.”



A Universidade do Boxe é uma plataforma de cursos EAD focada no Boxe e que tem por objetivo expandir o conhecimento técnico e científico do boxe de maneira acessível para os quatro cantos do país onde alguém com uma internet e um celular, tablet ou computador possa ter acesso a um ensino de qualidade, conta Ricardo.

A Universidade do Boxe é uma plataforma de cursos EAD focada no Boxe e que tem por objetivo expandir o conhecimento técnico e científico do boxe de maneira acessível para os quatro cantos do país onde alguém com uma internet e um celular, tablet ou computador possa ter acesso a um ensino de qualidade, conta Ricardo.

“A grande maioria dos treinadores de boxe são pessoas de origem humilde, de baixa condição financeira e que trabalham com o boxe a tempo parcial porque necessitam ter um outro trabalho para sobreviver e nem todos tem 30 mil reais ou disponibilidade para estar 4 anos estudando em uma faculdade para se formar em Educação Física”.

“A grande maioria dos treinadores de boxe são pessoas de origem humilde, de baixa condição financeira e que trabalham com o boxe a tempo parcial porque necessitam ter um outro trabalho para sobreviver e nem todos tem 30 mil reais ou disponibilidade para estar 4 anos estudando em uma faculdade para se formar em Educação Física”.

“A princípio e ainda hoje é muito difícil”, segundo Ricardo a maior barreira é fazer os treinadores e federações esportivas entenderem que a UNIBOXE não é concorrência para ninguém, porque o seu produto é voltado justamente para eles, para uma maior capacitação, não apenas de treinadores, mas para dirigentes de federações e todas as pessoas envolvidas direta e indiretamente com o boxe. “Cada um vai encontrar em nossos cursos algo que vai lhe ajudar a desenvolver seu próprio trabalho porque não somos uma federação, nem academia e quem ganha com tudo isso é o boxe brasileiro”.

“A princípio e ainda hoje é muito difícil”, segundo Ricardo a maior barreira é fazer os treinadores e federações esportivas entenderem que a UNIBOXE não é concorrência para ninguém, porque o seu produto é voltado justamente para eles, para uma maior capacitação, não apenas de treinadores, mas para dirigentes de federações e todas as pessoas envolvidas direta e indiretamente com o boxe. “Cada um vai encontrar em nossos cursos algo que vai lhe ajudar a desenvolver seu próprio trabalho porque não somos uma federação, nem academia e quem ganha com tudo isso é o boxe brasileiro”.



CERTIFICADO
Facei
Faculdade Einstein

CURSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA
TREINADOR DE BOXE
NÍVEL 1.

+ info: universidadedoboxe.com

- Extensão Universitária pela FACEI.
- Chancelado pela FACEI - Faculdade Einstein.
- Curso 100% online.
- Acompanhamento pessoal.
- Curso vitalício (acesso eterno).
- E-book ilustrado com 282 páginas.
- Atualizações constantes.
- Mentorias em grupo.
- Mentorias individuais.
- Publicidade do seu trabalho em nosso site.
- 100% aprovado pelos nossos alunos.
- Garantia de 7 dias, e muito mais!

Atualmente a UNIBOXE conta com três cursos: Treinador Desportivo de Boxe Nível 1, Nutrição e Suplementação Esportiva para o Boxe e Bandagem de Mãos para o Boxe, Kickboxing e Muay Thai para fases de treinamento e competição (amador e profissional).

Segundo Ricardo não vai parar por aí, a UNIBOXE é uma plataforma de ensino e que está em constante atualização, seus cursos são vitalícios, ou seja, quem os compra tem acesso por tempo indefinido ao conteúdo que vai se atualizando e sendo adicionado novos elementos



“O fato de ter firmado essa parceria com a FACEI foi de extrema importância, eu costumo sempre dizer que: mais que certificações, o mais importante da UNIBOXE é o conhecimento que compartilhamos e que nada nem ninguém vai poder tirar, no entanto, ao concluir o curso e ter em mãos um certificado de Extensão Universitária no Boxe reconhecido por uma instituição credenciada ao MEC é uma conquista sem precedentes, não apenas para quem realiza os cursos, mas principalmente para a capacitação do boxe brasileiro e por isso gostaria de deixar aqui meu agradecimento a toda a diretoria dessa instituição pelas portas que abriram não apenas a UNIBOXE, mas principalmente ao boxe. Muita coisa boa está por vir”.





Recentemente a UNIBOXE também está dando a oportunidade para que seus alunos e pessoas interessadas possam comercializar e ganhar comissões sob as vendas dos seus cursos. “Foi uma ideia que tivemos para que possamos ajudar as pessoas que amam o boxe nesses tempos tão difíceis e, ao mesmo tempo, enxergamos uma grande oportunidade de expandir e alcançar mais pessoas abrindo nossos cursos para afiliados, que são como corretores que ganham uma comissão por indicar o nosso curso, assim, ao mesmo tempo que expandimos damos oportunidade para que as pessoas possam ganhar uma renda extra”.

A Faculdade Einstein, com sigla FACEI, mais uma vez inova com este curso, no qual tem como essência o boxe, possibilitando para todos os interessados uma visão holística desta nobre arte.

PROF.DR. JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES, DIRETOR DA FACEI E DA FACIPP, PROFESSOR UNIVERSITARIO E ESCRITOR ESPECIALIZADO EM ARTES MARCIAIS E TERAPIAS ORIENTAIS
E-MAIL:JOSE.MTORRES@HOTMAIL.COM

www.universidadedoboxe.com / www.facei.edu.br

O QUE É KARATÊ DE CONTATO?

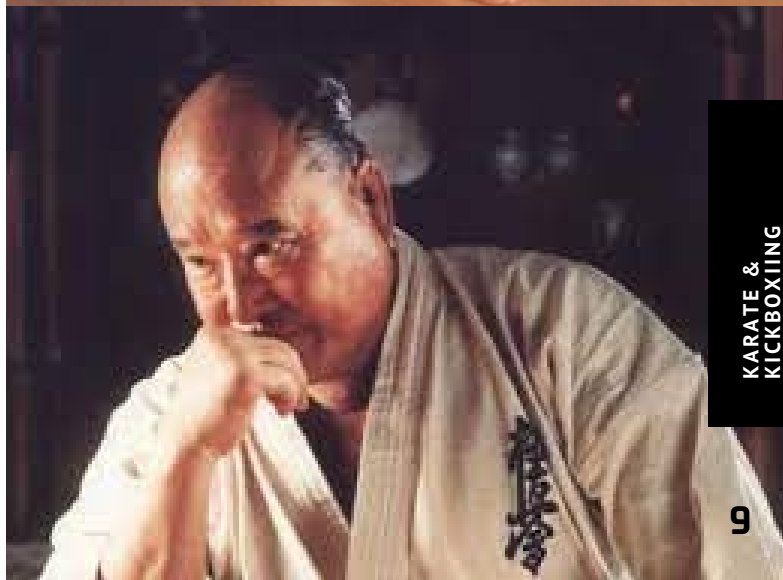
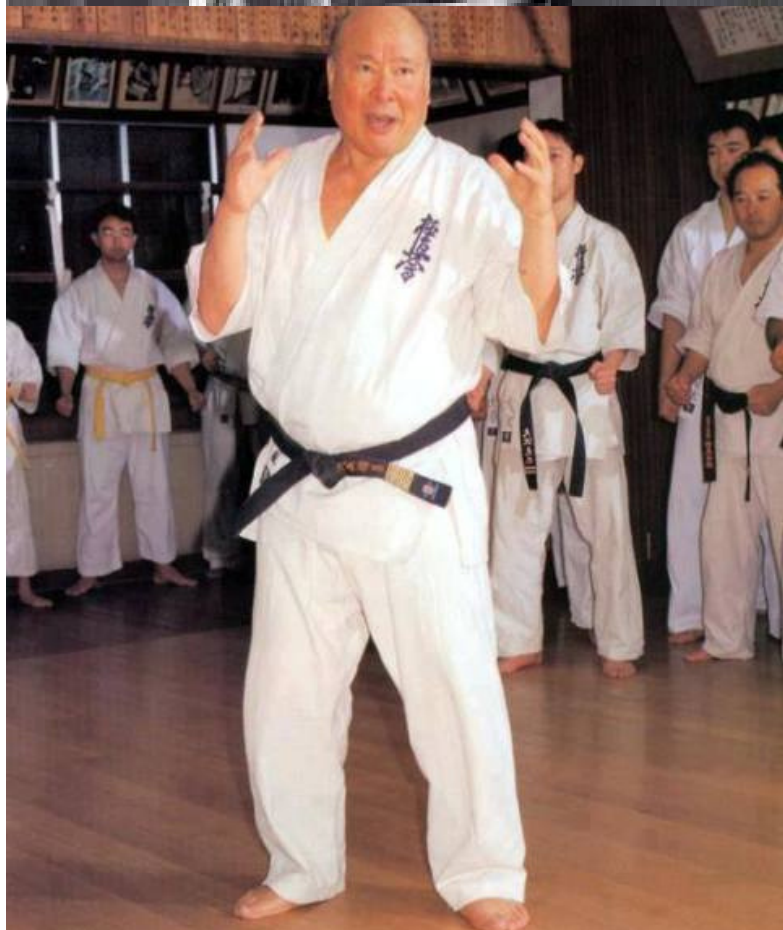
POR: CARLOS HIGA

Osu Samurais! Como estão?

Com imenso prazer começo o meu Trabalho como Colunista da Revista Karatê e Kickboxing a convite do Sensei Carlos Silva, autor desse Grande Projeto. Meu nome é Carlos Higa, sou Professor de Karatê de Contato Shinkyokushin na Cidade de Ribeirão Preto – SP. Sou Profissional em Educação Física e Massoterapeuta Desportivo. Pratico Karatê desde 1985 e ministro minhas Aulas na Cidade de Ribeirão Preto desde 2007. E como vocês devem imaginar, vou falar sobre o Karatê de Contato todos os meses aqui na Revista.

Bom, já me apresentei, então, como diria o Finado Jornalista Paulo Henrique Amorim “vamos ao que realmente importa”. No meio marcial, muitos ouvem ou já devem ter ouvido sobre o Karatê de Contato. Mas afinal, o que é Karatê de Contato? Qual é a diferença desta Vertente de Karatê em relação as Tradicionais? Vamos lá!

O Karatê de Contato surgiu em 1957, com o surgimento do Estilo Kyokushin, criado pelo Grão-Mestre Masutatsu Oyama. O Mestre Oyama, antes da criação do Kyokushin, praticou Karatê Shotokan e Goju Ryu. Kempo, Judo e Muay Thai.



O Karatê Kyokushin tem como diferencial, o trabalho de condicionamento físico e a alta aplicação prática do estilo. Karatecas vindo de outras escolas já percebem a diferença logo no aquecimento, onde é possível desenvolver alta flexibilidade e força, itens fundamentais para os praticantes do estilo.

Na parte didática, o Karatê de Contato é composto pelos 3 Ks: Kihon (Fundamentos), Kata (Luta Imaginária) e Kumite (Luta Real). Uma realidade muito diferente da imaginada pela maioria dos praticantes de outras escolas de Karatê e outras Artes Marciais. Muitos acreditam que no Karatê de Contato é ensinado somente técnicas de luta. Muito pelo contrário, como a maioria dos estilos de Karatê é ensinado desde que o praticante dá os seus primeiros passos dentro do Dojo (Academia) os fundamentos do Karatê (Kihon, Kata e Kumite). É deste aprendizado que é construído o Conhecimento do Karateca (Praticante de Karatê) que este leva para a vida toda. Essa é a formula de sucesso do Karatê de Contato.

Com o passar dos anos, o Karatê de Contato se ramificou com o surgimento de estilos independentes (Shidokan, Ashiraha, Seido, etc.) que se intensificou com a morte de Oyama em 1994 com o surgimento de várias Vertentes do Kyokushin (Shinkyokushin, Kyokushin Union, Kyokushin Budokai, etc.) e outras Independentes, mas isso não diminuiu a admiração e a paixão por essa vertente de Karatê, que a cada ano, cresce o número de praticantes no Brasil e do mundo, maravilhados pela sua eficiência como modalidade de Combate, Esporte e Arte Marcial.



Essa foi uma pequena amostra do que vou publicar aqui na Revista. Espero que tenham gostado. Obrigado e até o mês que vem!

Nam Myoho Rengue Kyo!
Shinkyokushinkai!
Osu!

Carlos Gustavo dos Santos Higa
Faixa Preta 2º Dan Karatê Shinkyokushin
Profissional em Educação Física
Massoterapeuta Desportivo
Cref N° 103341 G/SP



Edmárcio
Rodrigues

EDMÁRCIO RODRIGUES



ENTREVISTA ESPECIAL COMEMORATIVA

Edmárcio Rodrigues, de 45 anos, Mestre de Jeet Kune Do, considerado o primeiro instrutor oficial da arte de Bruce Lee no Brasil. Em 2018 passou a se igualar a Europeus e Americanos na arte do Jeet Kune Do. O professor brasileiro, nasceu no Ceará, tem uma multiformação: é graduado em Luta Livre, Jiu Jitsu, Wing Chun, Savate, Kung Fu, Karate Jun Fan Gung Fu e Artes Filipinas Kali Silat. Possui mais de 30 lutas de Sanda Kung Fu e outras. É especialista em combate corpo a corpo para militares, policiais, agentes e homens de segurança

Abaixo iremos apresentar uma pequena entrevista que fizemos ao mesmo, contando seu inicio e jornada nas artes marciais.



Quando começou nas artes marciais e qual foi seu interesse em iniciar nessas práticas

Eu comecei a me interessar por artes marciais quando ainda tinha 7 anos de idade, ia completar 8, meu pai era praticante de Karate, ele me levava desde os 5 para assistir suas aulas em uma academia local. Logo depois ele me deu uma revista que mudou minha vida até hoje, essa revista falava sobre Bruce Lee, sua filosofia, sua arte, então aos 7 para 8 anos, eu iniciei no Karate Shotokan. Comecei a ler a revista e acabei descobrindo que Bruce Lee era praticante de Kung Fu. Eu não sabia bem o que era aquilo, mas me apaixonei, tenho essa

Formação Full Instructor em contemporary Jeet Kune Do na presença de vários representantes de países. (1º Latino a alcançar tal nível de americanos e europeus).



Em Chinatown de frente a primeira academia de Bruce Lee e Dan Inosanto em Los Angeles.

revista até hoje e depois de anos eu a levei para Dan Inosanto autografar, e depois Paul Yunak também. Logo após ler e mergulhar naquela filosofia que era para mim mágica, eu perdi o interesse pelo Karate, ao descobrir uma academia de Kung Fu local, cheguei em casa e disse para meu pai que não queria mais ir ao Karate, mas queria ir frequentar a arte do Kung Fu que eu havia visto na revista e que tinha achado no bairro local. Naquele tempo era tudo muito amador ainda, década de 80 para 90, não havia internet aqui como há hoje, poucas informações, tudo muito amador e clandestino, mas eu estava gostando, me descobri, eu fui muito tempo jogador de futebol de salão e também de campo, estava dividido entre a arte marcial e o futebol, até que resolvi e escolhi as artes marciais. Então eu coloquei na cabeça mesmo sendo uma criança que iria percorrer este caminho custe o que custar. Enfrentei muitas coisas na vida para chegar aonde estou hoje e poder conseguir me tornar um artista marcial.

Quais artes marciais você conheceu e praticou e que experiência obteve nelas?

Bem, como falei anteriormente eu iniciei no Karate, depois fui praticar Kung Fu, procurei fazer tudo para entender a filosofia da qual havia me apaixonado, treinava em quintais, sítios e academias, sempre fui muito competitivo, então pratiquei Kung Fu Shaolin do Sul e Shaolin do Norte. Na época os livros de Marco Natali e Durbanos me inspiraram muito, mas ainda não era o que eu queria. Veio os filmes da época e as revistas lançadas nas bancas, algo muito legal que não existe mais hoje em dia. Então mergulhei nesse mundo, estava decidido a seguir. Meu pai dizia que se eu fosse para o Kung Fu ele iria me punir, então pegava o dinheiro da merenda que meus pais me davam para levar ao colégio e guardava para ir treinar. Resumindo, eu estudava tudo que via nas revistas sobre Bruce Lee, sobre uso de equipamentos e sobre sua visão de lutador completo, então passei a comprar equipamentos de boxe como luvas, capacetes, sacos de pancada e tudo mais para praticar, corria 6 vezes na semana e procurava lutar com todo mundo, inclusive amigos para experimentar.



Com Josh Barnet e Matt Mitrione após sessão de Wrestling na Combat Submission Wrestling.

De uma certa forma fui autodidata, mas sabia que não era assim que eu queria. Então, certo dia, um amigo meu campeão de Kung Fu já na época, campeão brasileiro, chegou e disse assim: “Edmárcio pra você ser visto e reconhecido precisa lutar, para todo mundo ver, talvez até participar de campeonatos”. Fui para casa pensativo naquele dia: “É verdade, eu tenho que aparecer, tenho que me mostrar, experimentar para saber e ter experiência”. Sempre me considerei decidido quando queria algo, então no outro dia, fui até esse meu amigo e disse: “Eu quero lutar e treinar com mais orientação”.

Foi assim que me tornei na época um dos primeiros lutadores de Sanda Kickboxing da minha cidade, em minha categoria, com mais de 30 combates de Sanda e também profissional.

Depois disso não parei mais, lutei Kickboxing, Karate e fiz lutas clandestinas de MMA na época chamadas de Vale-Tudo, então começou a era Gracie, onde o Jiu-jitsu começou a dominar e mostrar as primeiras edições do UFC, mas eu queria Jeet Kune Do, esse era meu objetivo, mas não existia ninguém por aqui, nem no Brasil, o que deveria existir eram pessoas como eu que apenas treinavam o que via. Mas fui mergulhar nas artes marciais, então continuando, a era Gracie havia chegado e com minhas habilidades no Kung Fu e Kickboxing, fui atrás de enfrentar amigos que faziam Jiu-jitsu, pois não temia combater, assim como não temo até hoje aos meus 45 anos de idade. Então fui derrubado, finalizado, espancado por lutadores de Jiu-jitsu e Vale-Tudo, mesmo já sendo um campeão de Kickboxing, Sanda, mas eu lia que Bruce Lee falava de agarramento, Grappling e percebi que sem isso eu não seria completo, foi aí que tive que me render ao Jiu-jitsu, mesmo sem querer ou gostar (risos). Passei a praticar e a me destacar, era início de 1996 quando iniciei no Jiu-jitsu, acompanhava todos os eventos do UFC. Um belo dia, um colega e aluno meu, veio e me disse assim: “Olha, eu ouvi falar que tem um cara aqui que ensina JKD”, nunca havia ouvido falar, já nessa época eu era graduado e já era um lutador, então, eu disse: “Será que tem Jeet Kune Do aqui?”, entrei em contato com essa pessoa acreditando que ele era um professor de JKD, o mesmo era contra e falava mal do Jiu-jitsu, não gostava quando as pessoas perguntavam se ele havia tido algum mestre ou professor, lamentavelmente descobrimos que era apenas uma pessoa que estudava e inventava por si mesma, mas logo eu e alguns



treinando no Mook Yah Jong (boneco de madeira)

percebemos isso, e vimos a carência técnica e de conteúdo, até formação do mesmo.



Praticando Chi Sao com Paul Vunak

Infelizmente existe muita gente assim nas artes marciais, no Kung Fu e até Bruce Lee por aí. Depois disso, disse para mim mesmo que se eu quisesse verdades teria que ir atrás das fontes certas e corretas, foi aí que decidi já com minha bagagem ir atrás de instrutores reais e profissionais de Jeet Kune Do fora do Brasil. Eu fui com todos esforços possíveis treinar, derramei suor, sangue, para compreender, aprender, entender e aplicar. Para mim não foi muito difícil por já ter experiência sólida em artes marciais, antes de ir aos EUA estive por muito tempo estudando Wing Chun na Alemanha com o sifu Emin Boztepe e outros professores amigos, colhi muita bagagem para depois ter minhas conclusões. Pude treinar Wrestling e treinar com lutadores do UFC e caras carimbados de experiência. Resumidamente, passei anos de muito estudo e treino, não turismo como muitos fazem, pude mostrar meu valor com o tempo para americanos e outros de vários países e experiências. Fora isso, eu estudei e treinei Luta Livre com mestres da linha Brunocila e sou 2º dan de Luta Livre, além de full instructor em Jun Fan Gung Fu, JKD, Kali, faixa-preta de Kickboxing, faixa-marrom de Jiu-jitsu, 3 Dan de Karate Budokai e outras. Fora isso tenho reconhecimento na área militar e policial sendo credenciado pelo Departamento de Polícia Federal a ministrar cursos e instruções nessa área. Eu não sigo estilos, acho que cada um deles é apenas uma parte da fatia do bolo, por isso tive o interesse em conhecer a parte científica de muitos deles para completar as distâncias de combate. Jeet Kune Do para mim é você conhecer e dominar as fases de combate que na minha opinião é Kickboxing, Trapping, Submission e Grappling.

Bruce Lee e Dan Inosanto, examinaram mais de 26 sistemas de combate para dissecar e escolher o núcleo do JKD, de uma certa forma, eles estavam fazendo MMA, pode ser que você não domine todos, mais conhecendo a mecânica de cada um, achará similaridades, a estrutura de cada estilo são as mesmas, o que muda é a visao e a forma de treinamento.



COM SIGUNG DAN INOSANTO
APÓS UM ALMOÇO DE INSTRUTORES EM LOS ANGELES.

Quais foram os mestres e instrutores que te guiaram em seu caminho marcial?

Bem, eu tive muitos professores, todos importantes na minha jornada. Para você não ter estrutura, você antes precisa ter tido estrutura, ou seja, para alguém dizer que não segue estilo algum ou arte, ele antes deve ter tido professores, guias, mestres e orientadores. Pude treinar com grandes caras, alguns passei muitos anos e outros menos, mais eu posso citar Marcelino Mendes, meu técnico de Sanda Kickboxing, junto com o mestre Nereu Graballos, Emin Boztepe, Ingo Weigell, Christian Fragoso na arte do Wing Chun, Dárcio Lira, Thiago Goiabeira, Gleison Tibau (UFC) na arte do Jiu-jitsu, Daniel D Dane, meu mestre na arte da Luta Livre/submission e Vale Tudo, Salem Assli (savate, kali e Jun Fan gung fu), Erik Paulson na arte do CSW/Shooto/Catch Wrestling/MMA e Paul Vunak na arte do contemporary Jeet Kune Do. Se faltou alguém, peço desculpas, mas cada aluno e instrutor me ajudou e contribuiu para isso.



Em Fulerton Califórnia na Combat Submission Wrestling no centro de treinamento do Sensei Erik Paulson, sessão de Sparring Jeet Kune Do, Savate, MMA.

Quais as suas considerações acerca do Jeet Kune Do e sua importância para o artista marcial?



Eu acredito que o JKD seja uma ferramenta importante, mas muito mal interpretada por muitos, apesar de ser apenas um nome, você precisa saber como alcançar esse nome, como entender e como fazer, não adianta só falar, tem de fazer. A importância do JKD é que ele abriu a mente de muitos no mundo, fazendo entender que o combate precisa ser total, a prática precisa ser total, não apenas fala filosófica, muitos podem não concordar, mais JKD para mim é o MMA e se Bruce Lee tivesse vivo ele diria isso. JKD é totalidade de combate, domínio das distâncias, era isso que Bruce Lee citava sempre e está aí nas suas obras. Muitos vão dizer assim: “Não, JKD não é MMA, ele é para as ruas”, eu concordo que seja, mas também é a expressão atual do Mixed Martial Arts, eu não me importo se alguns não concordarem, eu sei na pele o que estou fazendo, e muitos que se dizem seguir JKD não possuem todas as ferramentas, mesmo alguns mais velhos na arte, com todo respeito, até podem estar com Bruce Lee, mas ficaram presos e não sobreviveriam 1 minuto com lutadores de MMA. Então para mim é como sigo ensinando e como absorvi em toda minha experiência, que você seja capaz de lutar em todas as distâncias. Apenas falar como muitos falam de JKD é infantil, é porque existe muita má interpretação e compreensão, e isso faz a cada dia muitos do JKD serem de péssima qualidade e muitos do que aparecem de uma hora para outra serem apenas pessoas que se mexem e tentam ter JKD apenas lendo, ou imitando ou vendo alguém.





A frase que diz que se quiser aprender a nadar deve se jogar dentro da água muitos não fazem. Mas sem sombra de dúvidas, o JKD e a forma de Bruce Lee ultrapassar crenças e mitos abriram a mente de milhares, influenciando vários artistas marciais. Por isso considero Dan Inosanto um senhor além, pois ele compreendeu isso e formou os melhores caras no mundo, pelo menos a vista dos outros que se tem, na compreensão e são versados em vários sistemas. Quando vejo pessoas falando assim: “Eles fazem concepts, não original”, eu fico pensando o quão idiota é essa afirmação. Bruce Lee disse a Dan que o JKD era algo que iria evoluir e tem muitos caras aí presos no passado, que apenas possuem diplomas, mas não saíram disso. Se JKD é evolução, por isso cito o MMA, sabemos que na rua podemos usar dedos nos olhos, chutes na genitália, morder, usar armas e outras coisas, mas só falar é fácil, se você não entender o combate total de nada adianta. Então, eu acho que o JKD precisa ser mais levado a sério, muitos querem ganhar os louros sem ter trabalhado duro, enquanto outros trabalharam exaustivamente, nascem a cada dia, pessoas sem experiência e que isso as faz se intitular professores e mestres. Veja bem, no Jiu-jitsu, na Luta Livre, no MMA, no Judo, você não vê pessoas de uma hora para outra inventando faixas, ou você é bom ou não é, ou você sabe ou não sabe, já no JKD a má interpretação leva muitos a fazerem e seguir tudo errado, isso é lamentável para a arte.

Como você enxerga o cenário atual do Jeet Kune Do no Brasil e o que você espera para o futuro da arte?



Eu vejo o cenário atual, bagunçado, muito mal interpretado, mal seguido, mal ensinado. Eu espero que as pessoas que se dizem amar essa arte possam realmente fazer as coisas certas e ganharem experiência, por conta disso não há união dos professores de JKD por aqui no Brasil devido a história de cada um. Penso que devemos respeitar, mas se é uma arte séria que todos possam fazer de forma séria, não uma arte infantil.

O que Bruce Lee representa para você e quais as suas maiores inspirações nele?

Bruce Lee para mim, foi e é um homem que estava a frente de seu tempo, ele deixou uma mensagem para o mundo das artes marciais, ele inspira totalidade, adaptação, evolução sempre





Dos alunos diretos de Bruce Lee, quais os que mais você admira e te inspiram na sua experiência?



Sem sombra de dúvidas, Dan Inosanto, pois ele não ficou preso ao passado e seguiu o que Bruce Lee disse para ele, que o Jeet Kune Do é evolução. Além disso sua humildade e compreensão científica das artes marciais é fenomenal, não desmerecendo os outros estudantes originais, mas Sigung Dan Inosanto compreende bem as artes marciais e de uma certa forma ajudou no início do desenvolvimento de Bruce Lee. Se as pessoas observarem, todos os alunos de Bruce Lee ficaram sob sua direção por um tempo, exceto Sibaak Taky Kimura porque na hierarquia ele era irmão mais velho que Dan como aluno de Bruce Lee, mas Dan Inosanto ajudou a todos e formou muitos caras bons como Paul Vunak, Richard Burton, Chris Kent, Casa Magda, Rick Faye e muitos outros, embora somente alguns tenham experimentado lutar de verdade. Então Sigung Inosanto é incrível! Recordo uma das vezes que estive na Inosanto Academy, que todos os dias cedo de manhã, ele passava com seu Kimono para treinar Jiu-jitsu, isso já com 74 anos na época. É muita energia e disposição para evoluir mesmo em tão alta idade.



Após acampamento e formação de instrutores na Inosanto Academy com Sifu Salem Assli e Sigung Dan Inosanto! (ESTADOS UNIDOS)

Qual a sua visão sobre o MMA e a importância do esporte hoje?



Se não fosse o MMA, o antigo Vale Tudo, haveria ainda muitos escondidos dentro de casa se dizendo mestres e donos de sistemas superiores. O MMA acabou com isso, mostrando que se você não treinar e não dominar várias distâncias de luta, você perecerá no mundo moderno e atual. Então o lado positivo do MMA é a quebra de tabus e paradigmas. Já o lado negativo, é que ainda se deve lembrar do respeito, da tradição, isso

também tem sua importância. MMA é uma sigla para as artes marciais mistas, então se você pratica mais de uma arte marcial, você pode estar sendo um praticante de MMA, não um lutador de MMA, mas você estará entendendo muita coisa. Acho o MMA importante porque mostrou muita realidade ao mundo, uma delas é que homem a homem se não souber derrubar, controlar e lutar no chão vai perecer. Contra fatos não há argumentos! Eu hoje reúno minha experiência no método KSW de MMA, nas artes marciais com a filosofia do Jeet Kune Do no topo.

Na sua opinião, quais os principais passos para a evolução de um artista marcial.



Na minha opinião, os primeiros passos seriam procurar realmente pessoas para te orientar em primeira fase naquilo que você quer seguir, pois eu costumo dizer uma frase assim: “Se você quer ser bom, procure os bons, não importa o preço, agora se você quer sempre ser um praticante meia-boca e medíocre, qualquer coisa vai te agradar”.

Então procure pessoas com experiência, acredite, desenvolva, estude, treine de verdade, não tenha medo de se expor, muitos pseudos professores não se expoem porque sabem que são farsas e desconfiam de suas próprias habilidades. Então se seu objetivo é se tornar um professor, lutador, ensinar, ou seja qual for seu caminho, faça da forma correta.



Curso de Defesa Pessoal Feminina

Por: Katty Oliveira Silva Pereira



Muitos mitos giram em torno da ideia de que a mulher não é capaz de se defender. Quebrando o estereótipo de sexo frágil, o curso de Defesa Pessoal Feminina rompe os grilhões que submete a figura da mulher a vulnerabilidade. Utilizando diferentes técnicas como de Muay Thai, Boxe, Jiu-jitsu, entre outras, a mulher pode se preparar para ataques surpresas e assim perder o título de vítima da situação.

O isolamento social motivado pela pandemia de Coronavírus iniciada em março de 2020 acentuou o aumento das agressões domésticas e do feminicídio. O jornal A Tarde de março de 2021 explica que “de acordo com um estudo, o crime com maior número de registros foi agressão/tentativa de feminicídio (753);

seguido por feminicídio; homicídio, isto é, o assassinato em que não foi possível constatar que a motivação era o gênero da vítima (298); violência sexual/estupro (217); agressão verbal/ameaça (98); tortura/sequestro/cárcere privado (81); tentativa de homicídio (43); outros (37); e balas perdidas (31)”. Infelizmente a Bahia está em terceiro lugar no ranking nacional de estado que mais se mata mulheres.

Esses números elevados apontam as mulheres como principal alvo, fruto de um contexto histórico cuja imagem feminina sempre foi de submissão, de subserviência, de objeto sexual, privada do direito a estudar, tomar decisões sobre sua própria vida e até mesmo de trabalhar, sendo obrigadas a depender de um provedor, seja esse pai ou marido

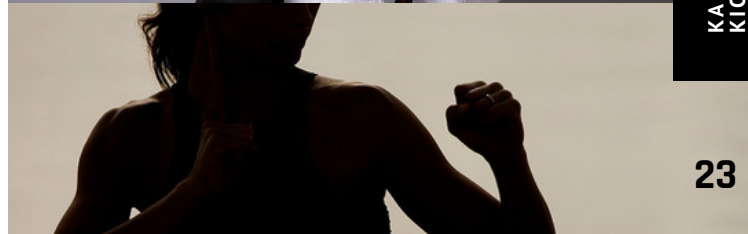
A emancipação da mulher ainda não é bem aceita no século XXI e os índices de feminicídio por si só provam isso. Mesmo existindo a lei Maria da Penha criada em 2006, o Brasil é o quinto país do mundo que mais mata mulheres, que apresenta uma enorme desigualdade de gênero.

A emancipação da mulher ainda não é bem aceita no século XXI e os índices de feminicídio por si só provam isso. Mesmo existindo a lei Maria da Penha criada em 2006, o Brasil é o quinto país do mundo que mais mata mulheres, que apresenta uma enorme desigualdade de gênero.

Não importa o tipo físico da mulher, todas podem aprender técnicas de defesa pessoal, não exigindo força, mas habilidades resultantes de um treinamento que a torne apta a agir na hora certa, deixando de lado a passividade para não se tornar mais um número nas estatísticas.

Não importa o tipo físico da mulher, todas podem aprender técnicas de defesa pessoal, não exigindo força, mas habilidades resultantes de um treinamento que a torne apta a agir na hora certa, deixando de lado a passividade para não se tornar mais um número nas estatísticas.

Essa é uma oportunidade para mulheres soteropolitanas aprenderem a se defender, afinal nunca se sabe o dia ou a hora que vamos nos deparar com um agressor.



Código Moral do Kung Fu Wushu

Por: Shifu Argimiro González

Traduzido por: Marina Marques

Está difícil hoje em dia para os órgãos que conduzem as artes marciais, a nível mundial, controlar centenas de escolas que funcionam em cada um dos países do mundo, ao menos que as autoridades (Ministério do Esporte e da Educação) participem, organizem e vigiem o funcionamento de cada uma das escolas para garantir aos estudantes e representantes um ensino bem dirigido. Talvez seja uma das razões pela qual cada instrutor impõe suas próprias regras, sendo algumas benéficas e outras prejudiciais para a boa formação de seus alunos. Com isso, não quero dizer que os mestres não têm ensinado corretamente seus alunos que hoje são instrutores, mas sim devo apontar que muitos desses "instrutores" têm degenerado os conhecimentos originais que receberam de seus mestres.

Dessa forma nos encontramos com "falsos instrutores" que dizem ser criadores de novos estilos em que só ensinam o combate e a lutar. Isso é preocupante não somente aos mestres da Ásia, mas também a todos aqueles instrutores que se dedicam a ensinar as artes marciais em sua forma tradicional.

Essa situação também deve ser considerada por todos os escritores das artes marciais, sobre quem recai a responsabilidade, por meio de seus artigos, de educar e informar os jovens que buscam desorientadamente ingressar em escolas. Em uma escola, o ginásio de arte marciais deve promover os três princípios fundamentais para a boa formação de seus alunos.



Primeiro: a saúde. Obter um bom equilíbrio entre a mente e o corpo tendo como resultado final o estado de saúde extraordinário, o qual ajudaria a desenvolver e melhorar todos os órgãos do corpo que para muitos é o mais importante.

Segundo: a formação moral. É a parte mais valiosa que devemos buscar quando ingressamos em uma escola de artes marciais. Esse princípio existe desde os tempos antigos, ensinado pelos monges do Monastério Shaolin y Wudang uma vez que eles consideraram a parte moral da comunidade fundamental para formar um bom cidadão. Os monges diziam: "se isso fosse feito formando um bom lutador e não tendo nenhuma formação moral, ele só conseguiria fazer isso, mas nunca se tornaria um bom mestre".



Terceiro: a defesa pessoal. O aprendizado do Kung-Fu tem como objetivo principal a defesa pessoal, que desde a antiguidade tem sido de grande importância dominá-la, já que em muitas ocasiões a vida depende do conhecimento da defesa pessoal.

Quando conseguimos assimilar e desenvolver estes princípios, e inconscientemente nos comportamos de forma tranquila, serena, ainda que em situações difíceis, essas qualidades nos permitem desenvolver mais nosso caráter espiritual a cada dia.

A continuação apresenta o material inédito sobre o código moral do templo Shaolin, Wu Dao (武道) "caminho do guerreiro" (conjunto de normas éticas) baseado nas regras e mandamentos criados pelos sacerdotes que viveram na época da dinastia Ming. O código moral Wude (武德) "moralidade Marcial" Monastério Shaolin consta cinco partes, que são:

1. Os dozes princípios éticos;
2. Os dez mandamentos;
3. Os seis princípios do boxe;
4. Os 10 atos proibidos;
5. As 10 obrigações.



HISTÓRIA DE SHAOLIN

POR: SHIFU ARGIMIRO GONZÁLEZ

TRADUZIDO POR: MARINA MARQUES



O Monastério Shaolin foi construído durante a época das dinastias do sul e do norte (420- 589), quando no ano de 495 d.C. um monge índio chamado Batuo (跋陀) (escrito em chinês) conhecido como Fótuó (佛陀) chegou na China para praticar o Budismo (Xiǎoshèng 小乘). Foram muitos os seus seguidores, entre eles se destaca o Imperador Xiaowen (魏孝文帝) da dinastia Wei (386-534), que ordenou a construção de um monastério para o monge Batuo, e é considerado o primeiro abade fundador e iniciador da escola Chan (禪) do budismo e criador de uma série de exercícios conhecidos como "as sete posturas de Batuo". Estes exercícios estão considerados como o creme de wugong (武功 destreza Marcial) um tipo de boxe protetor que combina qigong y wugong, praticados hoje em algumas escolas de wushu. Entre os discípulos que aprenderam as técnicas marciais do monge Batuo estão dois conhecidos: Huì Guāng 慧光 / 487-536 d.C, quem ficou famoso por conseguir dar pontapés voadores perfeitos no topo de uma das paredes de Defesa do monastério, e o segundo discípulo, Sēng Chóu 僧稠 / 480-560 d.C, um homem com uma das mais excelentes qualidades corporais. Era tão forte que uma vez com um porrete ele empurrou para o lado dois tigres que estavam lutando. Estes dois discípulos são creditados como criadores do Shaolin chi Wǔgōng (少林寺武功), que continuaram com os ensinamentos do " as sete posturas de Batuo", que são: três que estão situadas no centro chamada postura de guindaste, dragão e leão que permitem que a energia, o espírito e movimentos sejam usados respectivamente, conhecido como o controle da mente emocional (心 Xin). As outras são conhecidas como as posturas em 4 direções, que são: tigre, leopardo, serpente e abutre, com as quais pode-se praticamente controlar os ossos, força, suavidade e vitalidade.

Trinta e dois anos mais tarde, no ano 527 d.C. chega ao templo Shaolin o monge Tamo (Da Mo 达摩) o Bodhidharma (菩提达摩). A ele foi creditada a criação do Budismo Chan (禪) e do boxe Shaolin, ensinou seu discípulo chinês, Hui-k'ó (慧可), e que também era um especialista nas artes marciais (武藝), estabelecendo seu sistema de ensino baseados na meditação e em uma série de movimentos dos quais alguns foram escritos em um famoso livro chamado "I Chin Ching" (livro de mudança de músculo) sob o título "Shih-Pa-Lo-Han-Shou" (18 movimentos das mãos de Lohan) que foram a base principal para mais tarde criar o boxe do monastério.

A CERIMÔNIA

Depois que alguns abusos começaram a se espalhar no monastério, Shaolin Chueh Yuan estabeleceu algumas regras e mandamentos para promover a disciplina dos bonzos. Estes mandamentos foram escritos próximos à dinastia ming (1368-1644), quando o monge Chueh era o sacerdote encarregado do templo. Nesta época, os discípulos ao iniciarem tinham que jurar um voto de obediência de frente ao Buda, seus Mestres, condiscípulos e senhores mais antigos do templo. A cerimônia começava, o abade se dirigia a todos os discípulos: "eu lhes dou agora os dez mandamentos, antes de aprender a respeitar os demais e a si mesmo". " diga-me seu nome?". Pergunta o abade. "Yue Kong" responde o discípulo. O Abade diz: "o primeiro mandamento é: "não matarás". Podes obedecer?" O discípulo responde: "eu só matarei para defender a justiça". O segundo mandamento: "não roubarás" "podes obedecer?". O discípulo responde: "Sim posso". Desta maneira o abade continua dizendo cada um dos mandamentos, se o discípulo está de acordo a aceitar e obedecer às leis do monastério, é ingressado como monge e a partir desse momento começa a estudar Kung Fu Wushu.



OS DOZE PRINCÍPIOS ÉTICOS

1. RESPEITAR OS SEUS MESTRES, APRECIAR SEUS COMPANHEIROS E HONRAR O CÓDIGO MORAL.

2. PRATICAR AS ARTES MARCIAIS DIARIAMENTE E FORMAR UM CORPO FORTE E SÃO.

3. NÃO SE DEVE PERTURBAR SEUS CONDÍSCIPULOS E NEM TIRAR O QUE NÃO NOS PERTENCE.

4. O PRATICANTE NÃO DEVE SE GABAR COM A ARTE E NEM OFENDER SEUS SUPERIORES.

5. NÃO SE DEVE RIR SEM MOTIVO, ASSIM COMO MENTIR.

6. NÃO SE DEVE HUMILHAR AS PESSOAS HUMILDES, ASSIM COMO USAR ALGUÉM MAIS IMPORTANTE PARA TIRAR VANTAGEM.

7. NÃO SE DEVE LUTAR, FAZER MOTINS E SER AGRESSIVO NAS RUAS.

8. NÃO SE DEVE GOLPEAR E CHUTAR SEM OBJETOS NEM FAZER ACUSAÇÕES EM VOZ ALTA AOS OUTROS COMPANHEIROS.

9. NÃO SE DEVE DIZER FALSOS RUMORES E NEM SE GABAR DE FORÇA PARA OPRIMIR OS MAIS FRACOS.

10. O PRATICANTE NÃO DEVE SER AVARENTO NEM DEVE ROUBAR AS PROPRIEDADES DOS DEMAIS.

11. NÃO SE DEVE SER ENVERGONHADO PARA BUSCAR O CONHECIMENTO DAS ARTES MARCIAIS, MAS SIM DEVE SER OBEDIENTE, SIMPLES E SUAVE EM SUA FORMA DE FALAR.

12. O PRATICANTE DEVE DESENVOLVER O AUTOCONTROLE COOPERAR E SER ÚTIL.

OS DEZ MANDAMENTOS

1. UM ESTUDANTE DEVE PRATICAR DIARIAMENTE SEM INTERRUPÇÃO.

2. O BOXE DEVE SER USADO SOMENTE PARA DEFESA PRÓPRIA.

3. O ALUNO DEVE MOSTRAR CORTESIA E PRUDÊNCIA PARA COM SEUS MESTRES E OS MAIS VELHOS.

4. O ALUNO DEVE SER SINCERO, AMISTOSO, BONDOSO E HONESTO COM TODOS OS SEUS CONDÍSCIPULOS.

5. O ALUNO, AO VIAJAR, DEVE EVITAR MOSTRAR SUA ARTE PARA PESSOAS COMUNS, INCLUSIVE DEVE EVITAR E REJEITAR DESAFIOS.

6. UM BOXEADOR NÃO DEVE SER UM GUERREIRO.

7. NÃO SE DEVE CONSUMIR CARNE E VINHO.

8. NÃO SE DEVER SER PERMITIDO O DESEJO SEXUAL "NÃO SE CASARÁ".

9. O BOXEADOR DEVE TRANSMITIR A ARTE A QUEM É NOBRE E MISERICORDIOSO. O BOXE NÃO DEVE SER ENSINADO ÀS PESSOAS NÃO BUDISTAS PARA EVITAR PRODUZIR DANOS A NOSSOS SEMELHANTES.

10. O BOXEADOR DEVER SER GENTIL E EVITAR A AGRESSIVIDADE, GANÂNCIA, AMBIÇÃO E OSTENTAÇÃO.

OS SEIS PRINCÍPIOS BOXE SHAOLIN

01. SEJA HABILIDOSO. OS MOVIMENTOS SEMPRE DEVEM SER VARIADOS, INESPERADOS E FLEXÍVEIS.

02. SEJA DISCRETO. DERRUBE SEU Oponente USANDO SUA PRÓPRIA FORÇA A SEU FAVOR, "PARA QUE VOCÊ PODE DERRUBAR UM PESO DE MIL ONÇAS USANDO APENAS A FORÇA DE MEIA ONÇA."

03. SEJA OUSADO. ATAQUE SEM HESITAÇÃO, QUANDO HOVER OPORTUNIDADE.

04. SEJA RÁPIDO. "PODE-SE VER SEU PUNHO, MAS NÃO SEU SOCO", O QUE SIGNIFICA QUE VOCÊ PODE SER ATINGIDO COM A FORÇA DE UM RAIOS.

05. SEJA FERROZ. SEMPRE ACERTE OS PONTOS VITAIS.

06. SEJA PRÁTICO. CADA UM DOS MOVIMENTOS SERVE A UM PROPÓSITO FINAL, SEJA PARA

ATACAR OU DEFENDER, MAS NÃO SE MOSTRAR AO PÚBLICO.

OS DEZ ATOS PROIBIDOS

01. É PROIBIDO INCOMODAR.

02. É PROIBIDO SE APROPRIAR DA ESPOSA ESTRANGEIRA, INCLUSIVE OBRIGANDO ALGUÉM A SE CASAR.

03. É PROIBIDO ENGRANDECER ALGUÉM EXAGERADAMENTE.

04. É PROIBIDO ROUBAR E ABUSAR DE TERCEIROS.

05. É PROIBIDO ABUSAR E CONSUMIR SUBSTÂNCIAS TÓXICAS, BEM COMO PRATICAR ATOS DE BRUXARIA.

06. É PROIBIDO PRATICAR ATOS DE CRUELDADE, BEM COMO DELEITAR-SE COM O SOFRIMENTO ALHEIO.

07. É PROIBIDO O ENVOLVIMENTO EM ATIVIDADES IMPRÓPRIAS.

08. É PROIBIDO DESRESPEITAR MAIS VELHOS.

09. PROIBIDOS À INDISCIPLINA E REBELIÃO CONTRA A OBEDIÊNCIA ESTABELECIDADA POR SEUS PROFESSORES.

10. É PROIBIDO FAZER AMIZADES CORRUPITAS E SE ASSOCIAR A CRIMINOSOS.

AS DEZ OBRIGAÇÕES

01. ESTÁ OBRIGADO A MANTER A CALMA, O EQUILÍBRIO E A HARMONIA.

02. ESTÁ OBRIGADO A NÃO ACEITAR A AUTO DEIFICAÇÃO.

03. ESTÁ OBRIGADO A SALVAR VIDAS E AJUDAR OS FRACOS, ALÉM DE
CONTRIBUIR EM TUDO
REFERENTE AO APERFEIÇOAMENTO DA HUMANIDADE.

04. ESTÁ OBRIGADO A COLABORAR PARA COMBATER VILÕES E LUTAR
PARA ELIMINAR TODOS
AQUELES QUE FAZEM A HUMANIDADE SOFRER.

05. ESTÁ OBRIGADA A PROTEGER OS OPRIMIDOS, AS CRIANÇAS, OS MAIS
VELHOS E OS SOLITÁRIOS.

06. ESTÁ OBRIGADO SER GENEROSO, EFICAZ, CORAJOSO E ATIVO.

07. ESTÁ OBRIGADO SEMPRE SER A FAVOR DOS DIREITOS HUMANOS.

08. ESTÁ OBRIGADO A ENSINAR AS TÉCNICAS E SEUS CONHECIMENTOS DE
KUNG FU A TODOS AQUELES QUE DE BOA FÉ DESEJAM APRENDER.

09. ESTÁ OBRIGADO CONHECER A ARTE DA AUTODEFESA DO BOXE
SHAOLIN.

10. ESTÁ OBRIGADO A SELECIONAR BONS DISCÍPULOS E TRANSMITIR A ARTE
SEM EGOÍSMO.



①



②



③



④



⑤

委内瑞拉“少林拳学会”剪影

● 张启生

①委内瑞拉古老而美丽的小镇度古益(EL Tocuyo)有一个传播中国武术的“少林拳学会”，已有20年历史。从这里毕业的学生分布在委内瑞拉各城市任武术教练，可谓已“桃李满天下”。图为已有450年历史的度古益教堂

②“少林拳学会”创办人公沙里先生(A. Gonzalez)精通武术、少林拳、八卦掌、短棍、木枪、气功、瑜伽功。特别是他的蛇拳已达炉火纯青境界。图为他在演练蛇拳。

③公沙里先生说，中国是个伟大的国家。我要把学会办成中国文化推广中心。图为少林拳学会一角。

④公沙里先生所著《中国武术》一书已译成英、法、意、西、葡等文字，很受欢迎。图为“少林拳学会”成就碑记揭幕。

⑤该市市长(前左六)及中国大使馆文化一秘刘志刚(前左三)祝贺学会的武术表演成功。



交流花果

“Seja gentil e compassivo, bem controlado e virtuoso.
Tenaz e valente, sempre marche em direção à meta.
Abandone todo o mal, cultive o bem;
Limpe a mente.
Este é o ensinamento dos Budas ”

Dos antigos monges budistas
Dhammapada, 183

Email: sociedadshaolinquan@gmail.com

0416-630.98.58

A SAUDAÇÃO DO KUNG FU

POR: SHIFU ARGIMIRO GONZÁLEZ

TRADUZIDO POR: MARINA MARQUES

BAOQUANLI GONGFU

EL SALUDO DEL KUNG FU

Una Señal de Respeto



抱 武術 拳
Pao Chuan



Nas artes marciais chinesas a saudação (JING LI) é parte da disciplina, a qual deve ser realizada com respeito ao ser oferecido para o mestre e aos condiscipulos. No (武館) Wuguang (O que significa sala de treinamento), ao início da aula o Shifu saúda: TONG XUE MEN HAO (Olá discípulos) e os alunos “ShiXiong” (irmãos marciais) respondem: SHIFU HAO (師父) (Olá mestre), LAOSHI HAO (老師) para os ilustres mestres convidados, e DASHI (大师) para o grão mestre do Kung Fu.

Existem várias formas de realizar a saudação no Kung Fu, neste livro vou apresentar a saudação mais popular no ocidente e é usado atualmente pelas escolas da Sociedade Shaolin Quan 少林拳学校. Uma das formas de pronunciar a saudação em chinês é “Pao Chuan” o BàoQuan Li 保全力 que significa “saudar com o punho e a palma da mão”. Ao final da aula o Shifu se despede: TONGXUEMEN ZAIJIAN (Adeus discípulos) e os alunos respondem: SHIFU ZAIJIAN (Adeus mestre) LAOSHI ZAIJIAN (para ilustres mestres convidados). XIEXIE ZHANG SHIFU (谢谢张师父) (Obrigada mestre).



① 右脚向前上半步，脚尖外展，两膝略屈。同时，左拳变掌与右拳一起弧形上提至右胸前，右拳拳心朝下，拳面朝左；左拳掌指朝上，掌心与右拳面相对。



② 上动不停。左脚向前上半步，以脚前掌虚点地面，两腿屈膝成左虚步。同时，右拳、左掌向前平击。



A saudação (Bào Quan Li 保全力) realizado com a mão direita fechada em punho e a esquerda aberta na palma, representa o seguinte: o punho, o Yang e o Sol; a palma, o Yin e a Lua. Quando a saudação é realizada, ela simboliza a união de Yang (陽) com Yin (陰) e do Sol com a Lua. Na língua chinesa, os dois caracteres juntos “Ri” (日 sol) e “Yue” (月 lua) formam uma nova palavra que se pronuncia Ming (明) e significa brilhar, brilhante ou clareza. Por isso, quem faz esta saudação é considerado: Lutador pela justiça e Patriota brilhante e lúcido.



Yut 日 (Sol)



Yut + Yuet
Ming



Yuet 月 (Luna)



Pao



日十月一明字



右脚踏上一步，脚尖外展，两膝略屈。同时，左拳交掌与右拳一起弧形上提至右胸前，右拳掌心朝



Chuan

SAUDAÇÕES PARA COMPETIÇÕES DE KUNG FU.
 SAUDAÇÕES UNIFICADAS PELA COMISSÃO DE NACIONAL
 WUSHU DA CHINA, 1986.

Saludos para Competencias de Kung Fu Wushu

Saludos Unificados por La Comisión Nacional de Wushu de China. 1986

Báo Quan Li (Pao Chuan Li)



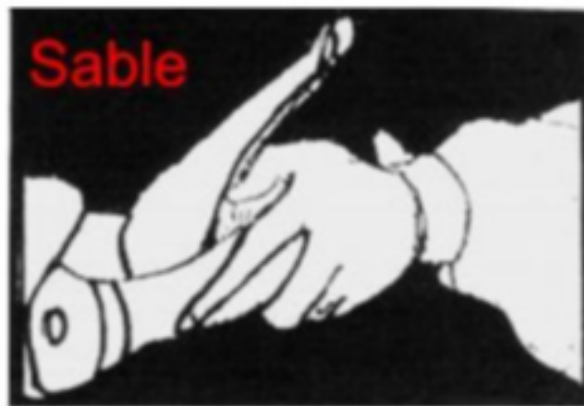
抱拳禮

Chi Jián Li (Chi Chien Li)



持劍禮

Báo Dao Li (Pao Tao Li)



抱刀禮

Chi Gun Li (Chi Kun Li)



持棍禮

Chi Quiang Li (Chi Chiang Li)

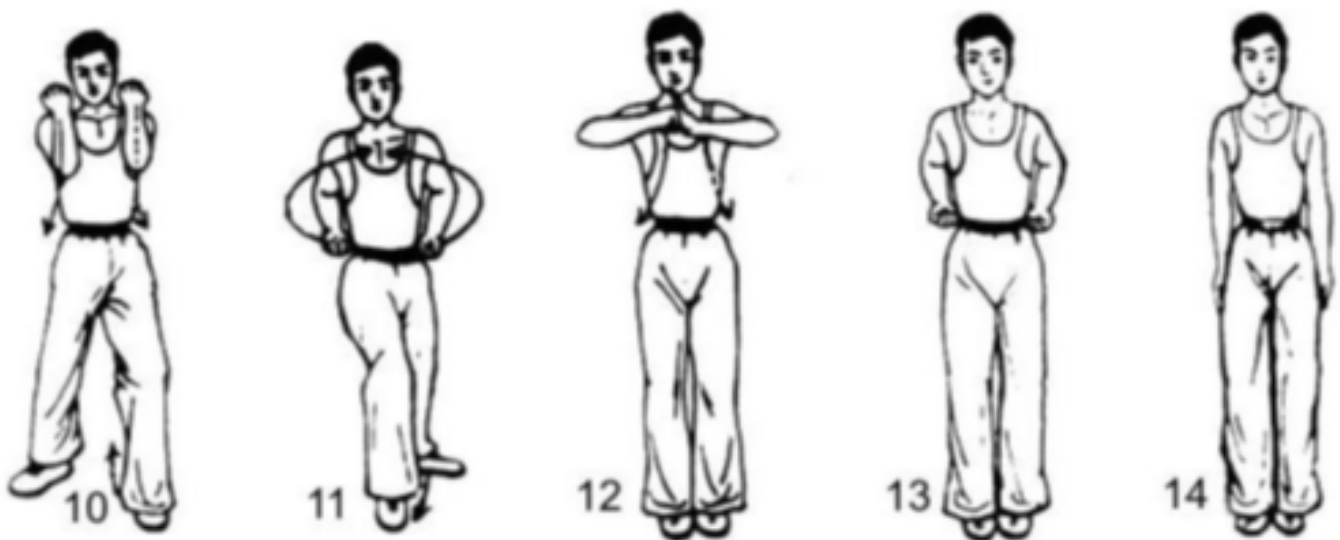


持槍禮

抱
拳

El Saludo en el Nanquan

Ceremonia Completa del Boxeo del Sur

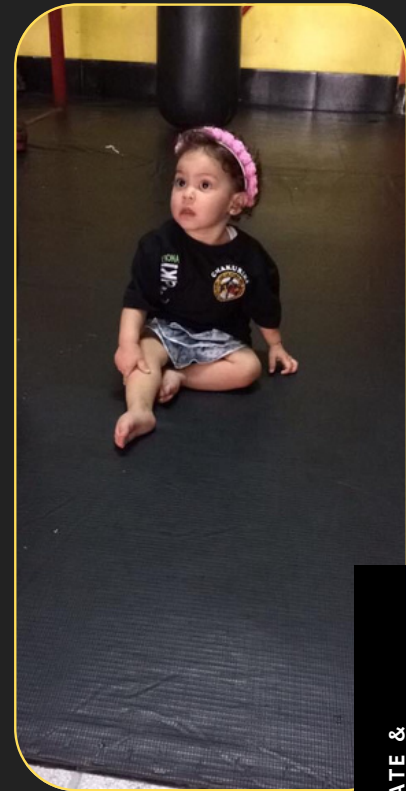


AS CRIANÇAS NAS ARTES MARCIAIS.

POR: CARLOS SILVA

Eu tinha 10 anos quando iniciei nas artes marciais. Na época era algo mágico, aquela disciplina entre o aluno e o mestre sempre me motivou muito. Hoje infelizmente é algo bem distante em algumas artes marciais. Eu penso que a disciplina das artes marciais aplicada às crianças vai canalizar a energia, vai disciplinar, vai criar coragem aos jovens, e as crianças que treinam alguma arte marcial serão fortes e serão crianças do bem, ou seja, a prática das artes marciais é benéfica a quem pratica. Todos os esportes são ótimos para as crianças, mas as artes marciais trazem equilíbrio para o corpo e a mente.

Com o tempo a parte de competição pode fazer parte da vida de um jovem como algo para a juventude e parte da vida adulta. Mas a prática não esportiva, a continuação dos treinos e estudos das artes marciais são para a vida toda. Vejam o belo exemplo do karatê praticado em Okinawa por homens, mulheres, jovens e crianças comprovando que o karatê é para a vida toda. Treinem as crianças elas serão o futuro.



Aisha Silva mussi no dojo chakuriki Brasil

USO DA CINTURA PÉLVICA OU QUADRIL NO KARATÊ

POR: SENSEI RONEI

Aplicação da força nos Quadril

A força demolidora do karatê é gerada pelo giro do corpo, é especialmente pela rotação do quadril.

Ao desferir um soco de karatê, o giro suave, rápido e nivelado dos quadris é essencial para a aplicação eficaz da força. Não se pode dar um soco potente apenas com a força do braço ou do ombro.

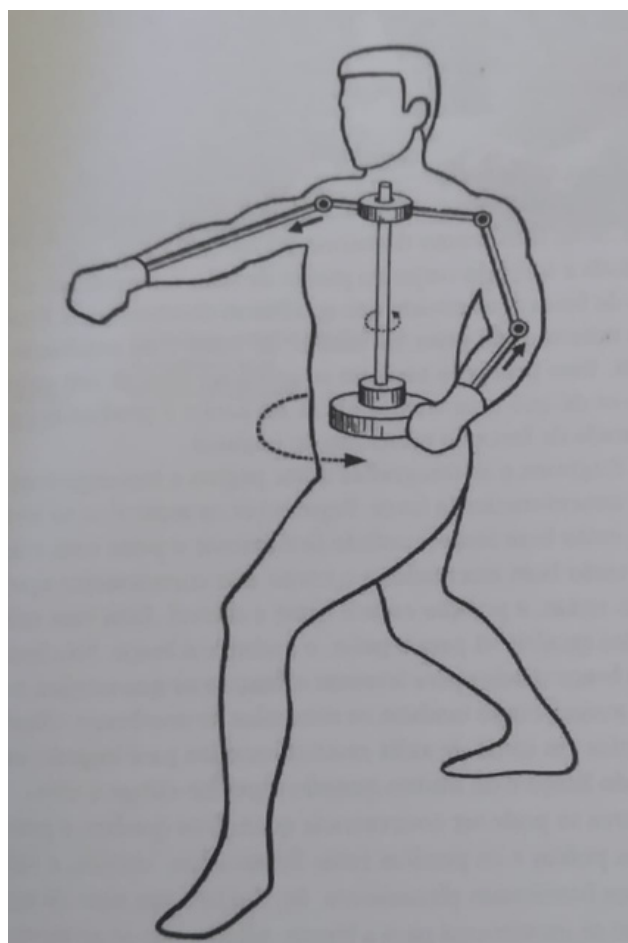
Giro dos Quadril

A força gerada pelo giro dos quadris é transmitida a coluna vertebral, em seguida aos músculos do peito e dos ombros e finalmente ao braço e ao punho, o resultado é uma técnica de energia muito intensa.

O movimento rotacional, atua em conjunto com a cintura escapular (cintura pélvica + cintura escapular), ou seja, quadris e ombros.

Existem dois movimentos básicos na aplicação das técnicas: Shomen e Hanmi respectivamente tronco de frente (empregado em ataques) e tronco de lado (aplicado em bloqueios). Há outras técnicas variantes como gyako-hanmi.

No karatê-do os ataques tanto de braços como de pernas, se realizam com o quadril e igualmente as defesas.



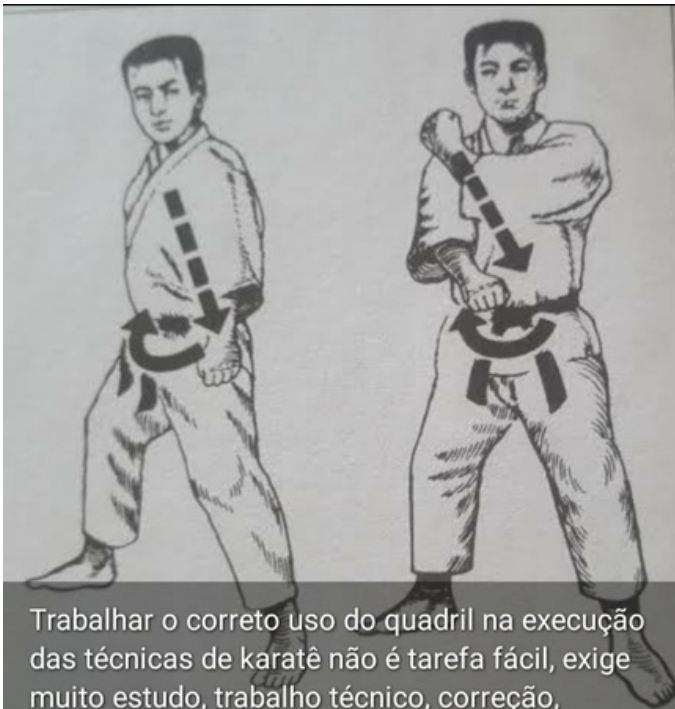
GIRO DOS QUADRIS -- PONTOS IMPORTANTES

1- Gire os quadris num movimento contínuo, ficando atento para que durante todo o giro eles se mantenham no mesmo nível. Um quadril não deve ficar mais baixo que o outro.

2- Gire os ombros ao mesmo tempo que os quadris. Não gire os ombros antes e em seguida os quadris.

3- Ao girar os quadris, não se incline para a frente, jogando assim as nádegas para trás. Mantenha o tronco perpendicular ao chão.

4- Mantenha os quadris no mesmo plano horizontal durante o giro.



Trabalhar o correto uso do quadril na execução das técnicas de karatê não é tarefa fácil, exige muito estudo, trabalho técnico, correção, aprimoramento e empregar todos os meios e treinamentos para atingir um nível satisfatório. Quer seja chutando, golpeando ou bloqueando, sempre o correto uso do quadril será de imensa valia.

Arremesso dos Quadris para a Frente

O arremesso dos quadris para a frente também é muito importante no karatê. Arremessando os quadris e ao mesmo tempo dando um grande passo á frente, é possível desferir um ataque vigoroso. Além disso, depois de desferir um soco, ou um chute, esse movimento á frente dá oportunidade de acompanhar o ataque inicial rapidamente.

Arremessar os quadris para frente é diferente de meramente dar um passo á frente.

Como já diziam os mestres mais experientes, no karatê os praticantes socam com o uso do quadril, defendem com o uso do quadril e chutam com o uso do quadril.

O quadril na execução das técnicas de karatê, funciona como uma "mola" ou como uma "engrenagem".

Fonte: livro o Melhor do karatê Mestre Nakayama e livro Karatê Dinâmico Mestre Nakayama.

Soco para a esquerda



O uso correto da cintura pélvica ou quadril na execução das técnicas de karatê, é de suma importância para que se tenha velocidade, definição, força, kime, potência e efetividade. Os grandes Mestres sempre falam e orientam sobre o correto uso do quadril, sempre fazendo referência ao fato de que no karatê o uso do quadril é imprescindível, pois bloqueamos e golpeamos com o quadril. Seguindo essa máxima, existem treinamos diversos para aprimorar o uso do quadril, seja com o auxílio de materiais ou executando os exercícios em dupla ou só.

EXPEDIENTE DESTA EDIÇÃO



CARLOS SILVA
CHAKURIKI BRASIL



SANDRO OLIVEIRA
DIRETOR GERAL / DESIGNER



JULIO CARNEIRO
DIRETOR EXECUTIVO



MARINA MARQUES
TRADUÇÃO ESPANHOL / PORTUGUÊS



KATTY OLIVEIRA SILVA PEREIRA
REVISORA: PEDAGOGA, MESTRE E
DOUTORANDA EM EDUCAÇÃO



MESTRE CARLOS MANUEL V. DA SILVA
CORRESPONDENTE

EXPEDIENTE DESTA EDIÇÃO



MAURO PELLEGRINI
CORRESPONDENTE



CARLOS HIGA
CORRESPONDENTE



JOSÉ AUGUSTO MACIEL TORRES
CORRESPONDENTE



BRUCE MENDES MULLER
CORRESPONDENTE



ARGIMIRO GONZÁLEZ
CORRESPONDENTE



SENSEI RONEI
CORRESPONDENTE