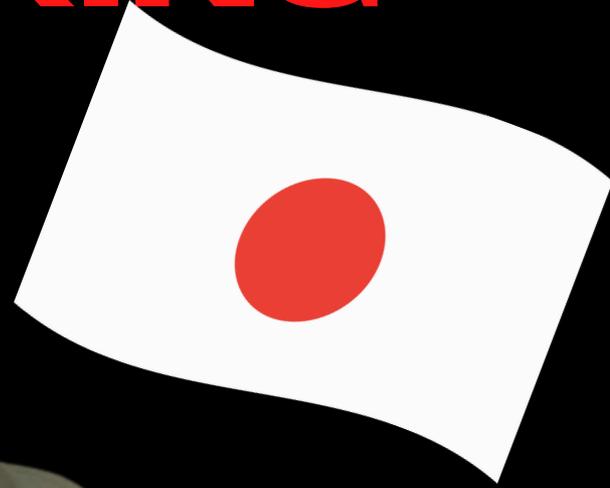


KARATE & KICKBOXING



SHIHAN MISUMI
KARATE SHIDOKAN

ÍNDICE

01

SHIHAN MISUMI

13

**O KARATE DE CONTATO COMO
OPÇÃO NO TRATAMENTO E
PREVENÇÃO DO ALZHEIMER**

16

HISTÓRIA DO KUNG FU

21

**HISTÓRIAS QUE O RINGUE CONTA
"I KILLED MY MOM"**

23

**A HISTÓRIA DO KYOKUSHINKAIKAN NO
BRASIL - SHIHAN KOJEM NAGATA**

30

MESTRE KIM DO WING CHUN

32

**SEITAI, A TERAPIA DOS
SAMURAI**

ÍNDICE

35

**KYOKUSHINKAIKAN EM
MATO GROSSO DO SUL**

42

**ENTREVISTA COM SIFU RON
KOSAKOVISKI**

45

FERNANDO DA SILVA

48

WING CHUN MEU ESTILO DE COMBATE

53

**.ENTREVISTA GEORGE PREYTMAN
SENSEI**

59

GRÃO MESTRE JOÃO LUIZ BORGES

61

**HISTÓRIA E TREINAMENTO DO KUNG FU
- WUSHU
PARTE 3**

SHIHAN MISUMI

Breve História

Shihan Misumi, nascido em Shimane, Japão em 10 de dezembro de 1939, aos 16 anos ingressa no mundo do Karatê, Gojiu ryu, em Ueno com o Shihan Ichikawa Sosui durante 2 anos (graduado marrom com 2º Kyu).

Aos 19 anos vem para o Brasil no ano de 1960 e retorna em 1974 ao karate no estilo Kyokushinkai com o Shihan Eisho Nakaza em Santo André durante 10 anos graduado até o 2º Dan.

Em 1984 ingressa na Shidokan se tornando responsável pela academia Shidokan de Santo, após 10 anos tem o seu trabalho reconhecido e fica responsável pelo estilo diretamente por Sosui Soeno Yoshiji. Recebendo o cargo Shibutyo (representante da Shidokan no Brasil).

No ano de 2012 recebe o cargo de Renshi, diretamente do Sosui Soeno Yoshiji, contando hoje com mais de 21 filiais no Brasil e esse ano de 2022 sendo representante da Shidokan do Chile também (sendo responsável Shihan Marco Opazo Landero - 3º Dan) juntamente com seu filho Shihan Paulo Ken Misumi - 4º Dan.

Shihan Paulo Ken Misumi - 4º Dan em 1991 ingressou ao Japão e entrou na academia Shidokan em Tokyo para ter um treinamento direto com até então Kancho Soeno Yoshiji, durante 10 anos.



SHIDOKAN BRASIL

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

KARATE & KICKBOXING



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

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

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

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

KANCHO YOSHIJI SOENO

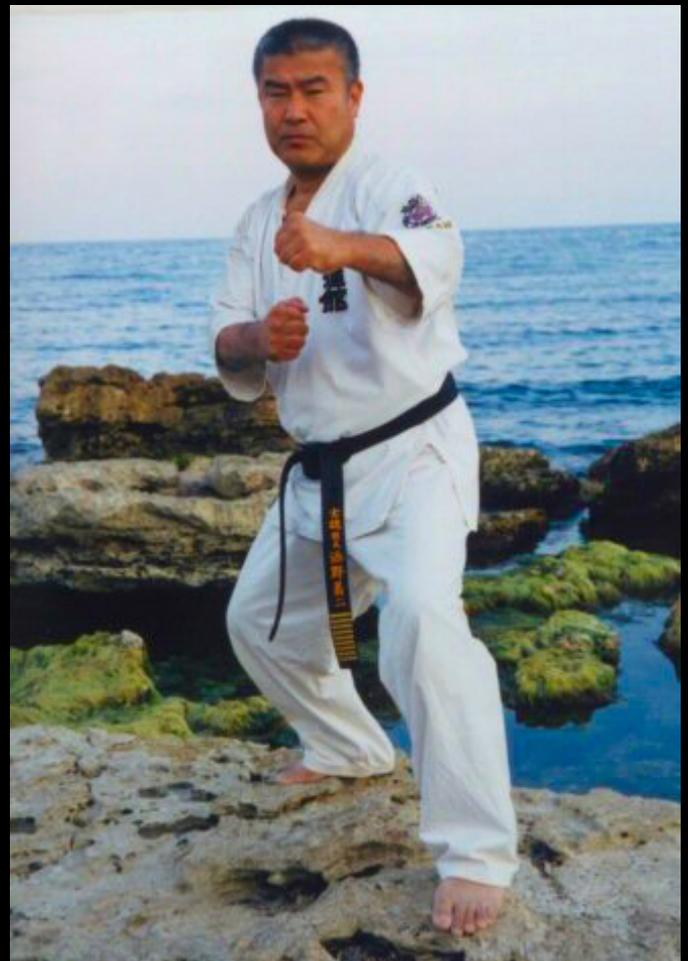
Nasceu em 9 de setembro de 1947, em Tokorozawa-shi, Saitama, Japão. A partir de uma idade precoce Yoshiji Soeno se interessou por artes marciais e especialmente Judô Kendo. Para reforçar as suas competências ingressou no Oyama Dojo (agora conhecida como Kyokushin Kaikan).

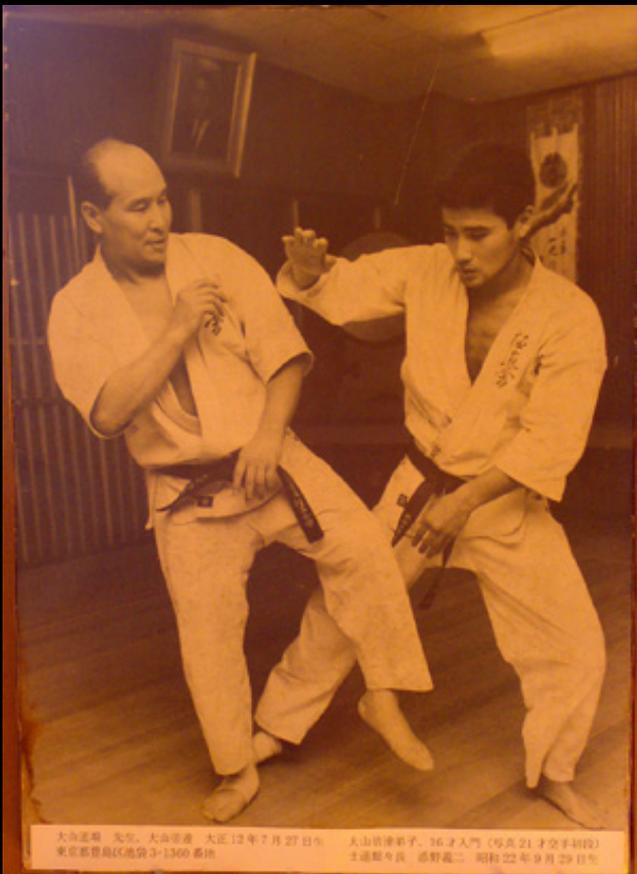
Após sua estréia em torneios, foi considerado o favorito e ganhou o primeiro All Japan Karate Championship. Ele foi chamado de o “Tigre do Kyokushin”.

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

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

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





Em 1974, logo após o 5º All Japan Open, Yoshiji Soeno, o “Tigre da Kyokushin” (emparelhado com o igualmente famoso Terutomo Yamazaki, conhecido como o “Dragão de Kyokushin”) decidiu seguir as pisadas de Mas Oyama. Com a bênção de Sosa Oyama, ele embarcou em uma missão à Tailândia a fim de re-determinar qual é a melhor arte marcante na Terra – Karatê ou Muay Thai? Ao chegar em Bangkok, Soeno correu imediatamente para o Rachdamnern Stadium, e abordou “Hasat”, pedindo para lutar.

Hasat não estava convencido da proeza de Soeno, mas Soeno se revelou a ele por um simples “teste” envolvendo um lutador tailandês disponível que estava lá no momento. Hasat solicitou então ir para Chiang Mai, para ele fazer um nome no norte da Tailândia antes de voltar a Bangkok para lutar novamente. E assim Soeno voou para lá, ‘Osman’, o organizador local, que já sabia de antemão que ele estava chegando, colocou Soeno para o combate na mesma noite. Soeno passou dificuldades no primeiro round, grudado nas cordas foi derrubado por um golpe surpresa, uma joelhada voadora por seu oponente tailandês.

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Assim surge o que conhecemos hoje como kickboxing Shidokan.

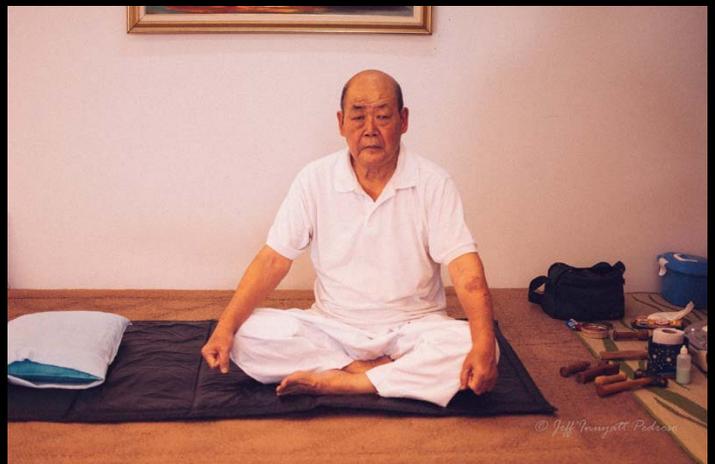
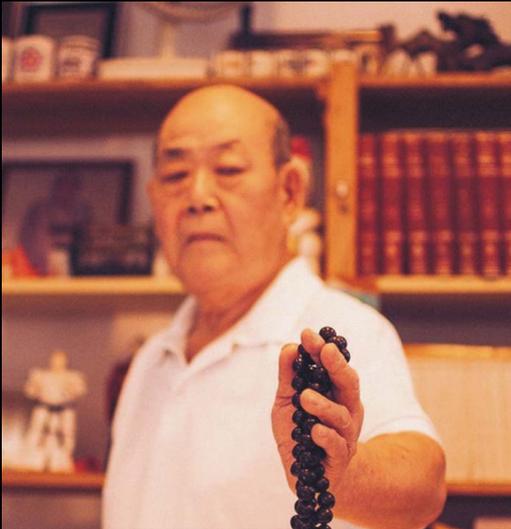


YAWARA-SEITAI

Conheça mais sobre essa técnica de alinhamento corporal:

**Tratamento de coluna e dores em geral;
Tratamento de Bronquite e Rinite infantil**

Com o alinhamento do corpo e uma boa alimentação, sua imunidade se fortalecerá, evitando muitos males.





ESSÊNCIA

SAÚDE

Massagem seitai propõe a correção do corpo

Alinhamento correto da coluna livra de dores crônicas e problemas respiratórios

JÁISA GLEICE

O alinhamento da coluna por meio da massagem oriental yawara-seitai promove uma série de benefícios para a saúde do corpo, como a diminuição e até o fim das dores, além de tratamento eficiente para a bronquite e a rinite infantil. A técnica é japonesa, secular, e foi inspirada na terapia jiu-jitsu, que consiste em aplicar os movimentos da luta em exercícios para estimular os movimentos e a circulação a fim de recuperar o fluxo de energia vital. Problemas na coluna, segundo o mestre Shiran Misumi, da academia paulista Shidokan Brasil, têm início é no tornozelo.

"As pessoas começam a sofrer com problemas na coluna a partir dos 2 anos, devido o tornozelo direito ser endurecido, o que afeta toda a saúde", explica o mestre, ao acrescentar que todas as pessoas pisam mais forte de um lado só. Uma coluna fora do lugar provoca dores de cabeça, nas articulações, insônia, ataca o nervo ciático, causa torcicolo, traz má circulação, cólica e até problemas psicológicos. O método de yawara seitai consiste em uma série de movimentos e forte pressão realizada com o polegar, a palma da mão ou a ponta do cotovelo dos pés à cabeça. Os movimentos alinham o sistema ósseo e relaxam a musculatura.

Mensalmente, o mestre vem a Goiânia, onde durante dois dias atende pacientes em sessões da massagem no Espaço Tempo de Ser, no Setor Jaó. Cada sessão da yawara-seitai dura, em média, 40 minutos. "Na primeira sessão, o paciente já vai sentir os benefícios, pois faz muita diferença, mas indicamos um mínimo de três - uma sessão por mês -, dependendo do estado geral do paciente, é preciso uma avaliação nossa", esclarece o mestre. A professora de ballet Cristiane Moraes já fez mais de duas dezenas de massagens. "Faço há dois anos", conta. Quando foi buscar auxílio na técnica, Cristiane sentia dores pelo corpo e rigidez, que acreditava serem provocadas pelo excesso de aulas. "Mas era tensão", completa.

Ela lembra que na primeira vez já sentiu a coluna voltar ao lugar, a respiração melhorar e houve um perceptível relaxamento dos movimentos. "Me senti livre, me mexia sem incômodos e, mesmo tendo feito uma sessão poucos dias depois de uma cirurgia plástica, percebi a melhora na musculatura e na circulação", atesta. Cristiane se recorda do caso de um piloto de avião que também buscou apoio na técnica e recuperou os movimentos que há tempos vinha tentando resgatar só com fisioterapia. A massagem também atua no rejuvenescimento do corpo, revigoramento do sistema nervoso, e

por influenciar no sistema circulatório e respiratório, promove benefícios concretos em crianças que sofrem de asma ou bronquite.

Longe da pressão dos movimentos, em casa e por poucos minutos, crianças e adultos podem se autobeneficiar com a técnica. Os pais podem ajudar os filhos a evitar os desvios na coluna e amenizar os próprios incômodos movimentando a si mesmos. Nas crianças com até 4 anos, um simples movimento forçando o pé para cima e para baixo e os dedos dos pés também para cima e para baixo durante um minuto, uma vez ao dia, já colabora para o equilíbrio. O mestre conta que há casos de crianças que reclamam de dores que os médicos creditam à dor do crescimento, "mas é dor de estar torto". A partir dos 5 anos e até a vida adulta, completa os movimentos anteriores o giro dos pés para a direita e depois para a esquerda, apoiando as mãos na altura da canela.

E, ainda, com os joelhos semiflexionados e os calcanhares bem apoiados no solo, abaixe (sem ir até o chão) e volte à posição anterior algumas vezes. "Isso alonga e relaxa os tendões", justifica o massagista japonês. O tendão nessa região é o mais potente do corpo. "Não é difícil cuidar da saúde", aposta Shiran Misumi. O japonês, de 74 anos, estudou durante dez anos e graduou-se em Kuro Obi 6º Dan, se tornou especialista na massagem yawara-seitai, que pratica há 22 anos. Mora em Santo André (SP), onde está à frente da academia de artes marciais Shidokan Brasil.

A técnica Yawara= Flexibilidade, Sei = Ajuste e Tai = corpo foi introduzida no Brasil pelo professor Asaji Suzuki, um monge budista. Em Goiânia, os atendimentos para a massagem japonesa yawara-seitai devem ser agendados em contato com a equipe do Espaço Tempo de Ser. Para janeiro, as datas programadas para a vinda do mestre são dias 22 e 23.

Informações podem ser obtidas pelo telefone (62) 3204-4645



SAÚDE

Fábio Lima



Massagem Yawara-Seitai é composta de uma sucessão de pisões, torções, puxões, chutes e outros métodos pouco convencionais, mas que prometem provocar um duradouro bem-estar

Um golpe na coluna

Massagem milenar japonesa inspirada em técnicas de guerreiros samurais vem conquistando os goianos

ADALTO ALVES

Eu levei uma surra do mestre Shihan Misumi. É isso que dá se meter com um japonês que luta karatê shidokan. Mas não nos enfrentamos pra valer (eu não teria chance). Mestre Misumi me fez um favor. Colocou minha bacia no lugar e alinhou minha coluna. Pareceu um malho. A diferença é que, em vez de chorar, eu agradei satisfeito.

Mestre Misumi vem dando surras em Goiânia há mais de um ano para uma clientela que faz questão de apanhar. Na verdade, ele vem dando um jeito nas colunas alheias por todo o País há mais de 20 anos. Com uma técnica herdada dos guerreiros samurais, a yawara-seitai. "Yawara" é, digamos, o "jiu-jitsu" antigo. "Sei" vem de ajustar e "tai", de corpo. Em outras palavras, uma surra.

As mãos do mestre de 73 anos que veio do Japão há mais de 50 são firmes e lancinantes como agulhões. Dizer que os dedos massageiam as áreas afetadas beira o eufemismo. A gente sempre pensa em massa-

gem como algo agradável e relaxante. Tudo bem, no final, a yawara-seitai relaxa. Mas não podemos esquecer um detalhe. Samurais eram guerreiros duros na queda. Nós somos ocidentais viciados em computador.

Só de pensar que o mestre Misumi aprendeu yawara-seitai com um ninja que trabalhou como espião na Segunda Guerra Mundial deixa a gente de olho arregalado. Mas o mestre é da paz. Ele vem a Goiânia uma vez por mês e tem agenda lotada em dois dias, com atendimentos de 45 minutos, das 7 horas às 22 horas, num espaço do Setor Jaó. O agendamento tem que ser feito com antecedência. Os adultos pagam R\$ 140, e as crianças, R\$ 80 (com sessões de 15 minutos).

A professora de balé e anatomia energética Cristiane Moraes conheceu o trabalho do mestre Misumi em São Paulo. Ele mantém a academia Shidokan Brasil, em Santo André. Ela foi indicada por amigos e, desde então, não dispensa encontros regulares para alinhar a coluna. Tanto que é responsável pela vinda de mestre Misumi a Goiânia. "A coluna é sua sustentação e, dentro dela, existem ramificações nervosas, geral-

mente bloqueadas por estresse e outras questões. A yawara-seitai desbloqueia esses pontos. Você sai das sessões pensando menos", diz ela, rindo.

A teoria de mestre Misumi pode parecer engraçada, mas os efeitos de sua terapia são benéficos. Ele diz que, desde cedo, aos dois anos de idade, perdemos a mobilidade do tornozelo direito. "Inconscientemente, o lado direito é o lado do ataque, mais forte. O lado esquerdo é o do repouso, mais fraco." Acabamos deslocando a região do quadril e, em consequência, a coluna, pressionando as terminações nervosas e desencadeando processos doentios que irradiam para pulmão, coração etc.

Logo, a yawara-seitai é recomendada para todas as idades e para todos os problemas. Não quer dizer que mestre Misumi toma o lugar do médico ou substitui o tratamento convencional. A técnica tem perfil alternativo e complementar. Até de prevenção, mas não de cura. Embora, teoricamente, ao liberar o fluxo de energia, provoque uma duradoura sensação de bem-estar. No entanto, esteja preparado para so-

frer na primeira sessão. Mestre Misumi não tem dó de desatar os nós com dedos de aço.

Alguns movimentos são assustadores. Felizmente, ele me deu permissão para gritar. Pisões, torções, puxões, chutes e outros expedientes são utilizados sem aviso e sem maiores constrangimentos. A demonstração não durou o mesmo que uma sessão normal e, por isso, fiquei livre de um ataque nos braços e no pescoço. Ao imaginar aquele barulho de osso triturado numa torção de pescoço acho que fiquei no lucro. Não sinto necessidade de virar a cabeça num ângulo de 180 graus.

Mas pensando no quanto a coluna é castigada, todos os dias, não apenas com uma postura inadequada, mas com todo tipo de tensão física e emocional, uma surra bem dada por um mestre oriental que sabe o que faz e faz bem feito desperta a consciência de que estamos mal acostumados com nossas limitações. Yawara-seitai, além de aliviar as dores, estimula o funcionamento de glândulas e órgãos, ativa a circulação, revigora o sistema nervoso, aumenta a flexibilidade e é eficaz em tratamentos respiratórios.

YAWARA-SEITAI

- (Terapia do Jiu-Jitsu)
- Tratamento de coluna e dores em geral
- Tratamento de *Bronquite e Rinite Infantil*



Shihan Misumi
(6° DAN)

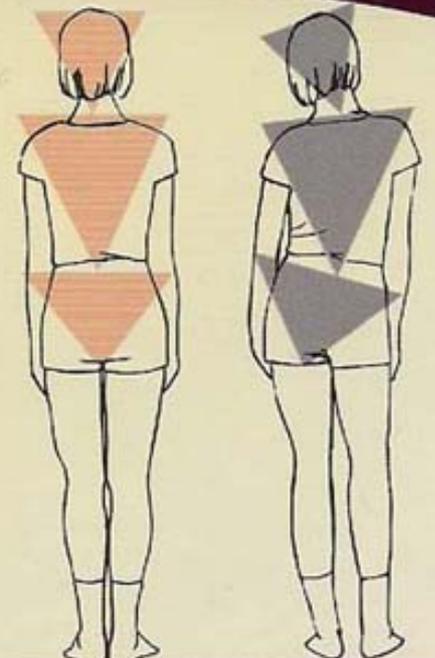
Com sua vasta experiência na área (Yawara Seitai), descobriu que todas as crianças a partir de 02 anos sofrem com problemas de coluna, devido o tornozelo direito ser endurecido, assim afetando não só a saúde física, como também o emocional.

Com o alinhamento do corpo e uma boa alimentação, sua imunidade se fortalecerá, evitando muitos males.

DESVIO DA COLUNA

Cuide da coluna!

Seu corpo livre de dores,
mal estar e desconforto.



(11) 4996-1287

michiomisumi@hotmail.com

www.shidokanbrasil.com.br

Academias

SHIHAN MISUMI (7° DAN)

**Avenida Araucária, 483 – Parque Novo Oratório,
Santo André – SP**

Fone: (11) 4996 – 1287



FILIAIS BRASILEIRAS

**SHIHAN DAI PAULO KEN MISUMI
(4° Dan)**

Paulo WhatsApp: (11) 99502 – 5137



**SHIHAN DAI ALEXANDRE PRATES
(4° Dan)**

**Academia CCAA/UNAS Heliópolis
Rua Coronel Silva Castro, 58 – Bairro
Heliópolis/Sacomã
Email: alexandreprates2021@yahoo.com**



**SENSEI ERISVALDO ALVES MARINHO
(1° Dan)**

**Rua Ada Rogato, 87 – Parque Res. Cândido Portinari,
Ribeirão Preto – SP
Email: erisvaldoalvesmarinho@hotmail.com**



SENSEI ROBERTO CHAMBERLAIN
(3° Dan)

Academia Shidokan Brasil – Dojo/RS
Email: robertochamberlain@hotmail.com



SENSEI DARIO CESAR GALAZI TASSI
(3° Dan)

Academia Saúde Fitness
Rua Geraldo Gomes Sandim, 235 – Jardim Leblon,
Suzano – SP
Email: dariocesartassi@ig.com.br



SENSEI ANTONIO FERREIRA DA SILVA FILHO
(3° Dan)

Academia Sensei Antonio
Rua Otarcilo Viana Lima, 492 – Centro, Horizonte –
CE
Email: senseiantoniof@hotmail.com



SENSEI CARLOS EDUARDO NUNES DA SILVA
(3° Dan)

Academia chakuriki
Av 7 de setembro 854 sala 02 . Centro
Juiz de Fora – MG
Telefone: (32) 991627907
Email: carloschakuriki1969@gmail.com



SENSEI RONALDO & SENSEI EDILENE
(2° Dan)

Academia Moment Fitness
R. Sebastião Walter Fusco, 383 – Cumbica, Guarulhos
– SP
Email: moment.academia@gmail.com



SENSEI FRANCISCO & SENSEI SILVEIRA
(3° Dan)

Academia Shidokan Sensei Bombeiro
Rua Durval Soares, 20 – Centro, Várzea Alegre – CE
Email: senseibombeiro@bol.com.br



SENSEI FRANCISCO E SENSEI BRENDON
(3° Dan e 2° Dan)

Academia Shidokan Sensei Bombeiro
Rua Carlos Spera, 23 1º andar. Centro – São Bernardo
do Campo 09720-170
Email: senseibombeiro@bol.com.br



SENSEI MURILLO HORTOLAN GONÇALVES
(2° Dan)

Dojo Hortolan – Academia Naruto Fitness
Rua Prof. Adélia Alves Martins, 480
Jd. Selecta – São Bernardo do Campo 09791-510
Email: mhortolan@hotmail.com



Sensei Vicente Paulo Ribeiro de Souza
(3° Dan)
senseifalcon77@gmail.com



Sensei Felipe Vieira
(1° Dan)
f_vieira@ymail.com



O Karate de Contato como Opção no Tratamento e Prevenção do Alzheimer

nanocell.org.br/o-karate-de-contato-como-opcao-no-tratamento-e-prevencao-do-alzheimer/

Carlos Gustavo dos Santos Higa

Profissional em Educação Física, Faixa Preta 2º Dan em Karatê Shinkyokushin, pós-graduado em Fisiologia do Exercício e Treinamento Esportivo pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais e em Personal Training pela EEFERP – USP, Ribeirão Preto, SP, Brasil. CREF N° 103341 G/SP. Email: kaizenribeiraopreto@gmail.com.



Fonte: Retirada do Site Kyokushinkaiku.

<https://kyokushinkaiku.no.comunidades.net/historico-masutatsu-oyama>.

Edição Vol. 8, N. 2, 26 de fevereiro de 2021

O Alzheimer é uma doença Neurodegenerativa que afeta milhões de pessoas todos os anos. Geralmente ela se manifesta na velhice (após os 60 anos). Porém, existem casos que a doença pode se manifestar antes ou após os 40 anos. O Mal de Alzheimer é uma doença com uma causa não muito definida. Mesmo assim, sabe-se que fatores genéticos e outros como sedentarismo, obesidade, tabagismo, pressão alta, falta de estímulo mental (estudo e/ou leitura) além da chegada da velhice, contribuem para o desenvolvimento dessa síndrome demencial.

Não existe cura para a doença, porém ela pode ser controlada e com tratamento médico e o risco de desenvolvê-la diminuído ao se adotar desde jovem hábitos saudáveis. Um desses hábitos que podemos citar é a atividade física, pois estudos indicam que manter-se ativo é extremamente importante para ter um cérebro saudável (leia mais em: <http://www.nanocell.org.br/sendo-um-adulto-inteligente-enquanto-crianca-atleta/> e <http://www.nanocell.org.br/plaquetas-ativadas-durante-exercicio-fisico-podem-contribuir-para-a-geracao-de-novos-neuronios/>).

Além disso, pacientes mais ativos tem os sintomas da doença amenizados e costumam retardar o progresso da doença (leia mais em: <http://www.nanocell.org.br/hormonio-liberado-no-exercicio-fisico-melhora-a-memoriana-doenca-de-alzheimer/>).

O Karatê de Contato pode ser uma boa opção para atenuar ou retardar os efeitos do Alzheimer. O Karatê não é somente uma modalidade de luta, mas também uma das atividades físicas mais completas para trabalhar e desenvolver o corpo e a mente do praticante. Aprender Karatê exige muito do corpo nas questões técnicas, motoras e fisiológicas e na parte mental e psicológica.

Na parte mental e psicológica, encontra-se o verdadeiro benefício da prática do Karatê no tratamento e prevenção do Alzheimer. Por causa da estrutura dos Treinos da Modalidade (Kihon – Fundamentos, Idogueiko – Fundamentos em Movimento, Kata – Luta Imaginária e Kumite – Luta Real). Sendo assim, trabalha-se de forma sistemática o corpo e a mente, pois no Kihon existem séries de Golpes (socos, defesas, ataques e chutes) para serem aprendidos, somadas a Posturas de Combate. No Idogueiko, são praticados esses golpes e posturas em movimento, visando ao Kata, a Luta Imaginária. No Kata, teremos a simulação do uso desses Fundamentos – o que prepara o karateca para o Kumite, a luta real na prática.

Esse aprendizado exige muito treino, dedicação e estudo para aprender a função de cada golpe, postura e as suas aplicações. O Kata é uma Luta Imaginária, com passos e sequências que devem ser memorizados e aprendidos – um excelente exercício para a memória e o raciocínio! Em suma, além do trabalho corporal, o mental também é muito exigido, pois o Karatê é um modo de vida e uma forma de arte. Por isso, a prática e vivência do Karatê uma excelente forma de combater e prevenir doenças Neurodegenerativa como o Alzheimer. .

Mas esses benefícios, para que isso fique claro, dependem de anos de treino, pois os benefícios físicos e mentais do Karatê são cumulativos. Porém, em alguns meses, os primeiros bons resultados já serão sentidos. Esses efeitos dos anos de prática podem ser observados onde o Karatê nasceu: no arquipélago de Okinawa, pertencente ao Japão. Os karatecas okinawenses alcançam significativa longevidade e muita saúde, tanto física como mental. Isso se deve ao fato de que o Karatê em Okinawa ainda é visto como aprendizado permanente, uma Filosofia e Modo de Vida, e não como mero Esporte de Combate como é encarando em boa parte do mundo e no próprio Japão. Como sempre existe algo para aprender, melhorar e evoluir dentro do aprendizado do Karatê, sua memória e raciocínio são exercitados continuamente – o que, somado aos benefícios de exercitar-se, reduz os riscos de desenvolvimento de várias doenças Neurodegenerativa.

Um aprendizado que vai muito além da graduação de faixa, resultados em competições e demonstrações de força e técnica. E com isso, o corpo e a mente do karateca nunca descansa e nunca se acomoda. Podemos usar uma analogia da água em movimento de um rio para entender o significado da vivência do Karatê:

“Água Corrente é Pura. Água Estagnada Apodrece”. Assim deve ser o Aprendizado do Karatê. O Praticante deve estar sempre se mexendo e evoluindo. Caso contrário, estagna.

Com isso, podemos constatar os mais diversos benefícios da Prática do Karatê na saúde do cérebro e prevenção/tratamento do Alzheimer.

REFERÊNCIAS:

1. Alzheimer: atividade física é importante fator de proteção para demência.

<https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/dia-mundial-do-alzheimeratividade-fisica-e-fator-de-protecao-para-demencia.ghtml>. Acessado em 20/02/2021.

2. Qual a importância da atividade física no tratamento?

<http://www.alzheimermed.com.br/perguntas-e-respostas/qual-e-a-importancia-daatividade-fisica-no-tratamento>. Acessado em 20/02/2021.

3. Hormônio do Exercício pode atenuar o Alzheimer.

<https://portal.fiocruz.br/noticia/hormonio-induzido-por-exercicio-pode-atenuar-oalzheimer>. Acessado em 20/02/2021.

4. Imagem: Retirada do Site Kyokushinkaiku.

<https://kyokushinkaiku.no.comunidades.net/historico-masutatsu-oyama>. Acessado em 20/02/21.

HISTÓRIA DO KUNG FU

O Kung Fu teve o seu primeiro registro histórico em 2.674 a.C, o termo "Kung-Fu" é aplicado as artes marciais Chinesas a séculos e significa "Trabalho Duro" ("Hard Work"). Essa descrição se encaixa nos rigores envolvidos no aprendizado e prática das Artes Marciais Chinesas.

De um estudante de Kung Fu se espera a prática diligente. Esta deve envolver fé, resistência, e muitas cansativas, e as vezes dolorosas horas de treinamento.

Combinando isso a altos padrões de moral, caráter e disciplina mental, dão-se ao mesmo estudante um caminho muito árduo a seguir.

Existem outros termos nas artes marciais chinesas como: "Ch'uan Shu" (Primeira Arte), "Wu Shu" (Arte Marcial), e "Kuo Shu" (Arte Nacional). Porém, nenhum desses termos conseguiu ser tão popularizado e conhecido como o "Kung-Fu".

O Kung-Fu não é simplesmente conhecido como uma forma saudável de exercícios físicos e sistema de defesa pessoal altamente eficientes, mas também mostra ser um benefício mental e espiritual ao praticante.

O corpo de um indivíduo não pode agir sem a interferência da mente, e a mente deve ser orientada a acalmar o espírito. A prática do verdadeiro Kung-Fu exige que os ensinamentos influenciem no dia-a-dia (modo de vida integral), em cada aspecto da vida do praticante.

O Kung-Fu une mente, espírito e corpo. Habilita ações harmoniosas entre os elementos da vida de um ser humano. A filosofia reside na importância entre a harmonia e a ordem natural das coisas.

A filosofia talvez seja melhor simbolizada pelo antigo símbolo taoísta "yin yang ".

Nenhum lado do símbolo é maior em tamanho e muito menos em importância do que o outro.

Os dois lados devem estar em perfeito equilíbrio ou o todo é afetado. Isto se reflete também no praticante de Kung-Fu.

Deve-se somente atingir o grau de 'mestre' no Kung-Fu, quando todos os elementos da vida de uma pessoa estiverem em equilíbrio.

A identidade do Kung-Fu é complexa. Sua origem data de aproximadamente 4600 anos, porém, alguns estudiosos afirmam que o Kung-Fu data do século VI.

Acima de 1000 estilos são conhecidos e reconhecidos de onde mais de 300 são catalogados. Surgiram do Kung-Fu, o Karatê, o Tae Kwon Do, a Esgrima, o Aikidô e muitas outras.

Estas novas formas de luta foram criadas a partir de uma vertente do Kung Fu ou de um determinado estilo ou técnica, de onde, buscou-se trabalhar, conservar, e até mesmo adaptar características de um determinado conjunto de movimentos, estilos, ou até mesmo todo um conjunto de técnicas ou formas de defesa ou ataque dando origem a uma nova luta. O Jiu-Jitsu, por exemplo, se originou da técnica Shaolin C'hin Na.

O Karatê, teve origem com mais ênfase, no estilo do Tigre. Esta arte requer de seu adepto um esforço extremo de disciplina no que se refere a comportamento físico e mental. Isto é apenas um item genérico de muitos outros em que se pode dissertar a respeito do Kung-Fu que é muito mais do que uma luta.

Para se tornar adepto, é importante que se entenda o Tao (caminho), e o Budismo, a essência da filosofia e a vida dos que deram origem a estas artes. O poder do adepto do Kung Fu repousa na habilidade de se defender em situações ímpares e impossíveis. Após anos de prática dirigida, esses monges se tornaram mais do que simplesmente adeptos das formas de sobrevivência, porém, a aceitação e a escolha para se tornar um membro, era difícil.

Como jovens meninos, a aplicação para se tornar um membro do selecionado grupo de alunos, era composta de tarefas fáceis e difíceis do trabalho relacionado a manutenção dos Templos.

Sua sinceridade e habilidade em manter os segredos da ordem Shaolin eram severamente testadas por anos a fio antes de se divulgar os mais importantes e preciosos segredos.

Uma vez aceitos pela ordem superior do Templo, sua entrada no Kung Fu era considerada como uma porta de entrada para um novo mundo.

Ele trabalharia por longas horas treinando o corpo e a mente para trabalhos em equipe e em esforços coordenados. Ele aprenderia os princípios do combate, o caminho de Tao, e juntos, iriam assegurar seu caminho a Paz.

Seriam ensinadas inicialmente as primeiras técnicas básicas utilizando os punhos (socos), formas pré-definidas que simulavam múltiplos ataques.

Estas formas se tornavam mais complexas de acordo o avanço do aprendiz, que em paralelo, estudava Taoísmo. Completado o estágio de estudante, ele se tornava um discípulo.

Iria então, estudar os segredos mais profundos das artes e filosofia. Armas de todos os tipos iriam se tornar familiares a ele, assim como armas de ataque e defesa.

Ele iria aprimorar seus movimentos para harmonizar com sua respiração. Sua mente iria esvaziar nas profundezas da meditação e iria melhorar sua energia Chi (conceito de magnitude, plenitude mental).

Em resumo, Chi é o poder governando o poder universal, assim como a palavra). Somente canalizando essa energia, pode uma pessoa de pequeno porte físico, aprender a quebrar tijolos com suas mãos nuas, ou aprender a sentir os movimentos de seu inimigo no meio da escuridão.

A harmonia que deve existir num praticante de Kung Fu, também deve ter origem na escola de Kung Fu, da escola para o aluno e do aluno para a sociedade.

Na escola de Kung Fu é ensinado ao aluno; o respeito ao próximo, respeito aos instrutores, e a sociedade em que vivem.

Em todos os estudantes, repousa a responsabilidade no cuidado com o próximo e com a escola de Kung Fu, e dessa forma uma escola de Kung Fu age como uma família.

De fato, na tradição chinesa, os membros de uma 'escola' são denominados "irmãos" e "irmãs". O 'mestre' visto nesse contexto, é o "pai" da escola e recebe mais respeito do que um professor.

CONCLUINDO, O SEGREDO DO KUNG-FÚ É :

1 - Não é rigidez muscular nem dureza de ossos, mas sim uma capacidade de coordenação dos quatro membros, uma perfeita harmonia de movimentos, um enraizado equilíbrio motor que permite ao corpo desempenhar uma sequência de golpes técnicos

2 - Não é a força bruta, explosiva, mas sim potência contínua e suave, porque a dureza sempre encontra outra maior. Só a suavidade pode deter e absorver uma violência. "Uma mão pode quebrar uma tábua, um bastão pode quebrar os ossos da mão, uma pedra pode quebrar o bastão, mas se usarmos a arma mais dura que é a pedra para quebrar uma corrente de água, a pedra será absorvida pela suavidade e continuidade da água."

**PONTO VITAL**

"Não, por favor senhor, não!" Assim gritava um jovem deitado nu sobre um solo ensanguentado. O suor corria intenso sobre o seu corpo bronzeado.

Um homem o observava e o criticava aos outros que em volta, ouviam, mudos. "Ele dá vazão as suas emoções rápidas demais. É dizer se foi a inserção da agulha a causa de sua dor, ou se ele é somente um grande covarde".

Pegou então uma longa e fina agulha que pressionou na jugular do cativo. Este estremeceu numa agonia mortal.

O sangue jorrava de sua boca e o manipulador da agulha, pondo-se de pé, disse: "Ah! Este é um ponto vital." Não isto não é uma câmara de torturas dos depravados cientistas nazistas, mas sim, uma câmara de um rico príncipe hindú que à 5.000 anos passados prestava atenção aos movimentos dos animais, estudando suas esquivas e ataques. Ele observava tudo, desde a astúcia do tigre até os movimentos dos pássaros.

O príncipe aprendeu a imitar estas características e aplicou as táticas contra seres humanos. Para descobrir os pontos vitais do corpo humano, inseria agulhas no corpo de um escravo, notando o efeito e continuando seu movimento até que uma ruptura causava a morte. Lendas dizem que ele sacrificou mais de 100 escravos para descobrir os pontos vitais do corpo humano.

KWAN KUN HISTÓRIA OU LENDA?

Sua história remota a 2000 anos atrás, na época em que a China nem sequer era dividida em três reinos (SAN CÓ). Apesar de haver um único rei, o território chinês era governado por "generais" que mantinham o poder e o controle de seu território.

Eram chamados de "senhores feudais". Nesse período muito antigo, onde grande parte do território chinês ainda não era habitado, três "ministros" dividiam a parte civilizada: LIU PEI, TCHOU e SIN KIM. Sin Kin governava uma parte pequena no território, enquanto Tchou tinha a parte maior.

Mas era Liu Pei que contava com a ajuda e a amizade do guerreiro KWAN KUN. Na verdade, Kwan Kun era o "irmão de sangue" de Liu Pei, que mais tarde viria a se tornar um dos reis. "Chegando numa cidade Kwan Kun estranhou que, a tardezinha, todos se escondiam em suas casas. Perguntou o que acontecia e foi informado que o céu havia mandado uma serpente enorme, tão grande quanto um dragão verde, matando as pessoas e comendo as crianças.

Kwan Kun esperou por 7 dias, até que encontrou a serpente. Após uma luta feroz, Kwan Kun saiu vencedor e jogou o corpo da serpente no rio. Pouco tempo depois, no lugar onde a serpente foi jogada, apareceu a lâmina, com o dragão cravado, que deu origem ao "Kwan Tou". De toda essa história o que vale ressaltar é a grande honestidade e o caráter incorruptível de um valoroso guerreiro: Kwan Kun.



PEQUENA HISTÓRIA DO NUNCHAKU

O Nunchaku tem sua origem na China e remonta à época do primeiro imperador da dinastia Sung.

Seu nome era Chao Kang-Yin, e muito antes de ser imperador foi um grande especialista em Kung Fu e em várias armas chinesas, em especial o alfanje.

Estabeleceu concursos sobre terra arma já que sua habilidade era exemplar. Certa ocasião sentiu-se muito mal e decidiu sair de casa.

No caminho a seu destino, encontrou uma senhora chamada Chao Wu Niang; como um bom cavalheiro aceitou acompanhá-la à sua casa.

Durante o percurso foram atacados por um bandido de nome Ho Shing. Durante o combate Ho Shing cortou o bastão de Chao Kang-Yin em dois pedaços.

Mais tarde Chao Kang-Yin utilizou os dois pedaços de seu bastão unindo-os com dois pedaços de corrente rústica e assim criou o nunchaku de duas seções que mais tarde tornou famoso em várias províncias chinesas.

O jovem Chao Kang-Yin, depois de haver vencido a vários oponentes, se deu conta que essa arma era muito eficiente.

Em pouco tempo teve a oportunidade de ver um combate entre um jovem bandido e um velho especialista em Kung-Fu.

No combate notou que o velho com um bastão longo derrubava facilmente ao jovem que utilizava dois sabres (Espadas grandes). Chao Kang-Yin foi para casa muito pensativo.

Vendo um de seus bastões pensou em uma arma que tivesse mais alcance e que ao mesmo tempo fosse flexível.

Tempos mais tarde mudou de arma (nunchaku de duas seções) na composição de três pedaços, que é o que conhecemos hoje como nunchaku de três seções San Chi Kuan, San Chieh Pang ou San Chieh Kun.

O TOQUE DA MORTE (DIM-MAK)

Há uma técnica chamada "O toque da morte", um dos segredos indevassáveis do Kung-Fu.

A vítima não sabe que as suas horas estão contadas. Pode ser duas semanas ou dois meses. Os mestres do Templo Shaolin, com auxílio de esquemas da anatomia Shaolin, conseguiram descobrir que em certas horas do dia, o sangue vem próximo à superfície.

Um lutador precisa destes conhecimentos e bater na área desejada do corpo.

Para alguém conhecer todos estes segredos levava no mínimo 30 anos. Uma pessoa atingida pelo toque da morte, somente poderia ser salva por um outro conhecedor desta arte e do antídoto.





MAURO PELLEGRINI

HISTÓRIAS QUE O RINGUE CONTA

"I KILLED MY MOM"

Apesar do Muay Thai ser uma arte amplamente conhecida hoje em dia, houve um tempo que não era assim.

Poucos atletas e poucas academias aventuravam-se em campeonatos.

A academia do mestre Eduardo era uma delas. Contava com a Participação de 5 atletas que já disputavam e uma galera boa já iniciando.

Dentre os competidores destacava-se o aluno Jozimar "Cascalho" que por aqueles dias tinha sido convocado para realizar a última luta de um campeonato na cidade vizinha.

Campeonato pequeno, com apenas 5 lutas, mas muito bem organizado com pagamento de "bolsa" e "tal".

Os treinos rolavam intensos e frequentes para estarem preparados ao desafio.

Porém como imprevistos nunca deixam de acontecer um dos atletas em treinamento de sparring, sofreu uma torção mito séria no braço esquerdo precisando inclusive de usar tala para recuperação, e isso faltando uma semana para a luta.

O primeiro pensamento do mestre foi avisar ao organizador para arrumar outro atleta ou cancelar a luta. Mas não foi o que aconteceu, pois quando iniciou a conversa com seus atletas sobre a decisão, todos intercederam por Adão que havia dito pelos cantos da academia que "morria" de vontade de lutar.

Adão era disciplinado, forte, tinha boa resistência, mas tinha pouco tempo de treino além do que o atleta com quem ia disputar já tinha 3 lutas.

Conversa vai, conversa vem os argumentos dos alunos convenceram mestre Eduardo. Então ele chamou Adão, que entusiasmadíssimo saltou de um lado para o outro, abraçou todo mundo comemorando e gritando que estava realizando um sonho. Os treinos continuaram intensos naquela semana.

Tudo resolvido, galera preparada, material pronto, e o plano era só pegar a van no dia seguinte e finalmente participar daquele campeonato.

Já era tarde mestre Eduardo havia acabado de fechar a academia e eis que surge Adão cabisbaixo, olhos lacrimejando e cara de desespero, revelando que não poderia mais lutar pois sua mãe havia falecido.

Nessa hora o mestre ficou consternado e acalentou o atleta...disse que com certeza entendia...lhe deu os sentimentos mandou-o para casa e ligou imediatamente ao organizador do evento e comunicou o ocorrido.

Logo cedo saíram para o campeonato o mestre contou a todos o fato e a galera fez um minuto de silêncio, fez uma oração em respeito aquele momento.

Chegando no evento as 5 lutas aconteceram normalmente pois durante a noite os organizadores conseguiram um atleta para repor o lugar de Adão.

Como era de se esperar Jozimar "Cascalho" ganhou a sua luta por um belo nocaute no primeiro round.

Era costume de a academia fazer um grande churrasco de comemoração na semana seguinte ao campeonato, só que dessa vez não seria tão grande, pois tudo seria feito com mais discrição devido a morte da mãe do Adão, o intuito era não causar nenhum desconforto com aquela comemoração.

Pessoalmente o mestre gostava de comprar as carnes para esse dia de churrasco, então chamou um amigo de academia e de vida e se deslocaram até o mercado.

O mercado era extenso com muitos corredores até chegar no fundo onde era o local das carnes.

Atravessando rapidamente para não haver muito atraso nas comemorações eis que ele é seu amigo ficam paralisados quando uma mulher em fúria vem e para em frente os 2. Era a mãe do ADÃO. Sem "papas na língua" ela se pronuncia:

-Bom te encontrar mestre Eduardo, porque eu vou te processar.

Naquela altura dos acontecimentos mestre Eduardo olhou para seu amigo, seu amigo retornou o olhar e os dois voltaram o olhar para a mulher. Achando até mesmo estar vendo um fantasma.

Mas uma respiração profunda os tornou a realidade e mestre Eduardo perguntou aquela senhora qual seria o motivo de tais palavras, ao que ela respondeu novamente:

- O senhor brincou com os sentimentos do meu filho disse que ele ia lutar, depois na hora disse pra ele que ele não tinha condições, isso não se faz, o menino tá ruim até hoje lá em casa.

O mestre ainda pensou em arrumar um jeito cuidadoso de falar, mas já sem forças com a situação ele se declarou:

-Minha senhora, deixe eu lhe explicar...O seu filho matou a senhora, a senhora morreu. ELE foi na minha casa um dia antes da luta, chorando e contando que a senhora infartou e morreu. Virou até a cabeça porque sua vontade naquele exato momento foi até de rir da situação.

Um misto de raiva e vergonha tomou conta daquela mãe ao que a fez largar o carrinho no meio do mercado e sair pisando firme e respondendo alto.

-Eu não morri, mas eu vou matar aquele "FDP". cheguei a pensar em processar o senhor e a sua academia. Ele me paga...

Ainda segurando um pouco o riso pela situação inusitada o mestre pediu que ela se acalmasse, e acostumado a situações, onde o atleta arruma desculpas por medo de lutar tentou alguns argumentos para apascentar aquela mãe furiosa... Mesmo assim ela se foi muito agitada.

O ocorrido de triste, passou a ser motivo de riso naquele dia de churrasco.

Adão por medo ou vergonha nunca mais apareceu na academia. Encontraram-se por acaso uns quatro meses depois, cabisbaixo envergonhado, adão explicou com suas palavras o ocorrido:

-Sabe mestre, eu estava muito entusiasmado a lutar, mas muito mesmo, só que quando o senhor me enviou aquele e-mail com a minha foto aquele XIS vermelho com aquele sangue (essa era a arte do campeonato) e tinha um "negão" do lado que ia lutar comigo, que era "dobrado", com um protetor de boca saindo pra fora, pensei esse cara vai me "matá", vou matar a minha mãe para não lutar. Aí eu me "safo" dessa. E foi o que eu fiz mestre. Disse isso corado de vergonha e novamente o mestre se esforçou para não rir.

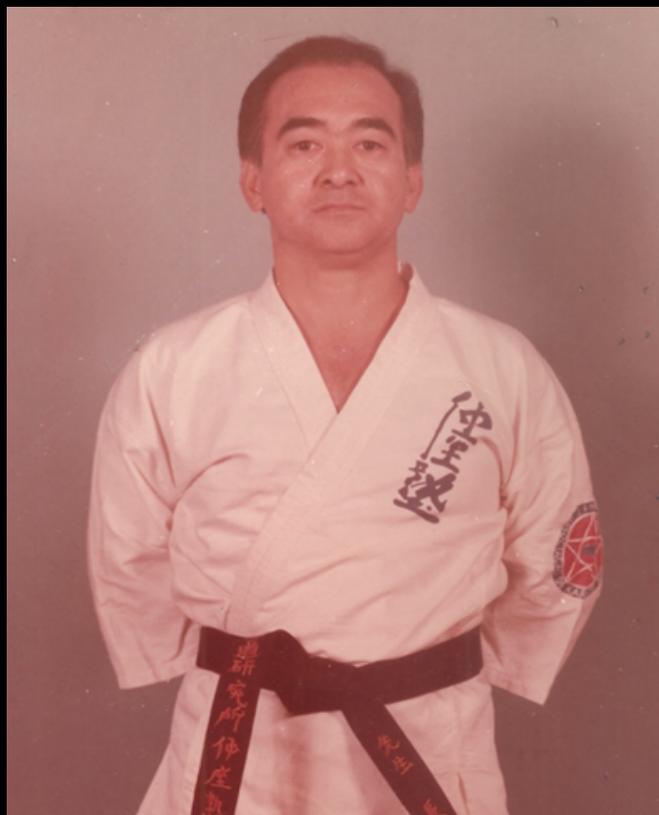
Se é verdade ou mentira, se os fatos ocorreram assim ou não, ninguém sabe, mas essas são histórias que o ringue conta.

Atenção lutadores e lutadoras tem aí nas suas lembranças uma história legal interessante ou divertida envie para o e-mail lugeloteam@gmail.com

Sua identificação será mantida em segredo e sua história revelada.

A HISTÓRIA DO KYOKUSHINKAIKAN NO BRASIL SHIHAN KOJEM NAGATA

Nascimento 26/06/1938 / Falecimento 13/06/2006



Kojem Nagata nasceu na cidade de Santos/SP - Brasil, filho de imigrantes japoneses (okinawense), sendo seu pai Koei Nagata e sua mãe Kame Nagata.

Teve uma infância pobre e sofrida, onde o seu pai Koei Nagata, trabalhava como estivador no porto de Santos e sua mãe Kame Nagata, vendia frutas e verduras de porta em porta.

Aos 06 anos a família mudou-se para Sorocaba /SP.

Teve uma adolescência trabalhadora como todo imigrante, e começou a encantar-se com as artes marciais vindo a praticar o Judô Kodokan onde se formou Faixa Preta, Boxe e somente aos 42 anos, em 1977 descobriu o Karate Kyokushinkaikan

Numa demonstração realizada na ACM de Sorocaba, onde viu o espantoso poder do Karate Kyokushinkaikan, onde Shihan Mizukoshi fez tameshiware (quebramentos), Kihon e Kata. Os primeiros contatos com o Karate Kyokushinkaikan foram com o Shihan Mayuki Mizukoshi 4º Dan, recém-chegado do Japão e designado para comandar a filial na cidade. Shihan Mayuki Mizukoshi fez demonstração de Karate Kyokushinkaikan para divulgar a nova modalidade na cidade e isso o impressionou bastante pelo vigor de golpes de mãos e pés, além dos quebramentos.

Shihan Mayuki Mizukoshi ensinou até então o “senhor” Kojem Nagata nos caminhos do Kyokushinkaikan Karate, porque Kojem Nagata, já tinha uma idade avançada, mas isso não o impediu de aprender o Karate Japonês. Com ele conseguiu e desenvolveu plenamente a “A Arte das Mãos Vazias”, chegando até a Faixa Marrom em 1979.

Após a conquista da Faixa Marrom, Shihan Mizukoshi determina a Kojem Nagata a incumbência de ministrar as aulas de Karate Kyokushinkaikan aos Sábados, pois Shihan Mizukoshi tinha outras tarefas alheias.

Senpai Kojem Nagata, assim começa a ter confiança ante a Shihan Mayuki Mizukoshi. Nesta época o Senpai (ajudante de instrutor) Kojem Nagata, já era o braço direito de Shihan Mizukoshi, inclusive o acompanhava em todos os treinamentos e reuniões, campeonatos, etc.

Quando Shihan Mayuki Mizukoshi decidiu ampliar o Karate Kyokushinkaikan, passou para um local maior consultou-o. Sem hesitar Senpai Kojem Nagata concordou em ser o avalista numa locação de salão, onde a filial teve que mudar de endereço e não mediu esforços na difusão do Karate Kyokushinkaikan, isso em 1981.

Na inauguração na nova Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan, em 1981, houve uma competição de resistência física.

Todos estavam enfileirados e a competição consistia em fazer agachamentos, e Shihan Mizukoshi falou que somente iria premiar quem conseguisse acima de 1.000 agachamentos. Ele era um dos primeiros da fila e aos poucos foram caindo e saindo da fila aqueles que não aguentavam. Após terem completados os 1.000 agachamentos, ele não reparou que ao final da fila, ao fundo da academia tinha outro competidor que estava no páreo da disputa, mesmo tendo completado 1.100 agachamentos ficou com a medalha de prata, sendo o outro aluno conseguido 1.110. Neste mesmo dia, ele iria conseguir mais uma medalha de prata na posição de flexão de braço, onde ganhava quem conseguia manter-se por mais tempo.

Seu filho José Koei Nagata, na época faixa azul, ganhou a medalha de ouro na categoria Tobi Yoko Geri, saltando 1.20 metros de altura.

No Campeonato Brasileiro de 1981, numa demonstração de Karate Kyokushinkaikan, Shihan Mayuki Mizukoshi ao tentar quebrar 05 barras de gelo com Shuto (faca da mão), consegue realizar o quebraamento, mas acaba trincado o osso do braço.

Ao final de 1981 Senpai Kojem Nagata, prestou o Exame de Faixa Preta, mas o Branch Chief não permitiu que ele passasse. Porque queria que o outro faixa marrom na época passasse e assumisse a Academia de Karate Oyama de Sorocaba. Assim, Senpai Agenor Oliva de Moraes, Faixa Preta 1º Dan com 70 anos de idade realizou o Exame de Faixa Preta e conseguiu passar. Sensei Agenor Oliva de Moraes assume o comando da Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan de Sorocaba. Como o Sensei Agenor era um senhor de 70 anos de idade já não tinha o mesmo vigor, emoção e dinamismo que um praticante de Kyokushinkaikan necessitaria. Então perdeu se muitos alunos, porque sua aula era monótona e sem dinamismo. Também cortou as aulas de sábado onde Senpai Kojem Nagata, ministrava aula. Mudou a fechadura da porta, e posteriormente mudou-se para um salão menor e afastado do centro. Neste meio tempo, Senpai Kojem Nagata e outros graduados na época, ficaram sem treinar, e às vezes se reuniam num clube, onde relembavam as técnicas.

Cansado com os andamentos do Kyokushin em Sorocaba/SP até foram conversar com Branch Chief, porém sem solução. Então, Senpai Kojem Nagata decide procurar pelo Shihan Eisho Nakaza (faixa preta 4º Dan de Kyokushinkaikan, formado pelo Grande Mestre Masutatsu Oyama), onde teria que vir a treinar em Santo André/SP.

Após muitas viagens a Santo André/SP, Senpai Kojem Nagata treina arduamente e consegue conquistar a Faixa Preta 1º Dan.

Então em 30 de julho de 1982, em Sorocaba/SP, abre a Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan, vinculado ao Shihan Eisho Nakaza. A partir daí começa a divulgar o Karate Kyokushinkaikan, tendo filiais em Sorocaba, Itapetininga e Boituva.

Acompanhava sempre Shihan Eisho Nakaza em torneios, à qual era árbitro central e lateral, e muitas vezes viajaram a diversos estados brasileiros divulgando o Karate Kyokushinkaikan. Sempre dinâmico e prestativo, auxiliou no que pôde para o crescimento do Karate Kyokushinkaikan.

Neste meio tempo conseguiu o 2º e 3º Dan e também se formou em Bacharel em Direito e em Massoterapia.

Em 1986 Shihan Eisho Nakaza teve que voltar ao Japão, e deixou o legado ao Sensei Kojem Nagata e ao Sensei Manuel Gomes da Silva a incumbência de continuar a crescer e fortificar o grupo no Brasil. Com a ajuda de seu filho José Koei Nagata (formado em Educação Física), começou a dinamizar e expandir o Karate Kyokushinkaikan em todo o Brasil após a fundação da Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate, dando respaldo técnico, físico e jurídico aos filiados.

Sensei Kojem Nagata começa a trilhar o seu caminho no Karate Kyokushinkaikan. Com a ausência do Shihan Eisho Nakaza, mas em conjunto com o Michio Misumi, Manuel Gomes, Sebastião Vila Nova, Moriyama, Ueno, Venceslau, deram conta que unidos são tão forte como qualquer outro grupo de Kyokushin e começaram a realizar diversos Torneios de Karate Full Contact em diferentes estados brasileiros.

Em sua academia em Sorocaba/SP sempre estava supervisionando e lecionando, sendo suas aulas dinâmicas e pesadas. Sua alegria em transmitir os ensinamentos, cativavam os alunos e pela idade, demonstrava grandes qualidades técnicas dentro do Kyokushinkaikan Karate.

Shihan Kojem Nagata foi o precursor em mostrar às diversas Federações de Karate Tradicionais o estilo Kyokushinkaikan, assim como realizar eventos abertos a diversos estilos de Karate de Contato.

Com esse dinamismo fez muitas amizades em diferentes federações de artes marciais e sempre esteve aberto a todos que o procuravam.

Em 1988, estava engajado em outra tarefa (massoterapia) e deixou seu legado ao seu filho José Koei Nagata, que continuou sua saga dentro do Kyokushinkaikan.

Pelo seu trabalho foi designado como Chefe de Filial para o Brasil pela International Karate Organization Kyokushinkaikan, através do Kancho Yoshikazu Matsushima.

Em 14 de junho de 2006 Shihan Kojem Nagata veio a falecer, porém seu trabalho dentro do Kyokushinkaikan Karate continua vivo e será perpetuado através de seu filho o Shihan José Koei Nagata.



Inauguração da academia de Karate Oyama na rua 7 de setembro em Sorocaba/SP 1981



Atuando como juiz lateral em Torneio do Karate Kenshi Kai em Campo Grande/MS em 1983



Sensei Misumi, Shihan Nakaza, Sensei Nagata e Sensei Ueno – Belo Horizonte/MG 1983.



Sensei Venceslau Jaques, Sensei Nagata, Shihan Nakaza, Sensei Manuel. Santo André/SP 1982.



Exame de Faixa na Academia Bandeirantes Karate Oyama – Sorocaba/SP 1981.



Turma de adultos da Academia Bandeirantes Karate Oyama – Sorocaba/SP 1981



Exame de Faixa na Academia Bandeirantes / Karate Oyama Sorocaba/SP 1981



Inauguração da Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan – Sorocaba/SP 1982.



Sensei Kojem Nagata – Mesa de Honra do Campeonato em Santo André/SP - 1988



Sensei Kojem Nagata ministrando aula em Sorocaba/SP 1983.



Campeonato na cidade de Santo André/SP em 1983



Aniversário do Shihan Mayuki Mizukoshi – Sorocaba/SP 1980



Sensei Kojem Nagata, Sensei Agenor Oliva de Morais e Sensei Tetsuo Ono – Sorocaba/SP 1980.



Exame de Faixa – Sorocaba/SP 1992



Inauguração da Academia de Karate Oyama Kyokushinkaikan em 31 de Julho de 1982 na cidade de Sorocaba/SP com o Shihan Eisho Nakaza



Campeonato de Karate Nakaza Juku – Santo André/SP 1983



Karate - Kickboxing - Kenjutsu
Capoeira - Muaythai
Av. Dr. Afonso Vergueiro 1503
Sorocaba/SP - Tel(15) 981287216

Associação Nagata de
Artes Marciais
Av. Dr. Afonso
Vergueiro 1503 – Centro
18035-370 – Sorocaba
– SP
Tel. (15) 981287216
E-mail.: nagatajk@gmail.com
Site:
www.kyokushinkaikan.com.br

MESTRE KIM DO WING CHUN

Wing Chun é para todos.

O Wing Chun pode ser praticado por pessoas de todas as idades, tamanhos, formas e graus de habilidade física. É igualmente aplicável a homens e mulheres. Embora haja uma tendência para as mulheres progredirem muito mais rapidamente. Wing Chun usa estrutura em vez de força e tempo em vez de velocidade. Também é baseado na anatomia humana natural, em vez de imitar os movimentos dos animais. Portanto, não requer flexibilidade ou atletismo extraordinários.

Benefícios do Wing Chun Kung Fu.

Autodefesa.

Provavelmente você notou que as ruas das cidades modernas estão se tornando cada vez mais perigosas devido ao crescente número de pessoas desabrigadas e agressivas.

É difícil saber o que fazer quando você se depara com uma ameaça física.

Seu instinto natural pode ser correr ou congelar, mas isso pode deixá-lo vulnerável a ataques.

Autoconfiança.

Como você aprenderá ao se aprofundar nos conceitos e princípios, o Wing Chun torna seus movimentos furtivos. Faz com que você se sinta seguro e confortável quando agredido sem aviso prévio ou em alta velocidade ou mesmo com violência. O estilo de luta do Wing Chun utiliza a resposta reflexa para interromper o ataque, desequilibrar o atacante e transformar a luta a seu favor.

O Wing Chun se originou e foi desenvolvido para ambientes urbanos lotados, como as cidades em que a maioria das pessoas vive hoje. É um sistema de combate a curta distância. Ele pode ser usado mesmo em um espaço confinado, como um corredor apertado, escada ou elevador. O Wing Chun é um sistema de mãos vazias. Permite que até mesmo uma pessoa comum se defenda desarmada. O Wing Chun é baseado em movimentos reflexivos e utiliza a teoria da linha central. O Wing Chun protege a linha central do seu corpo, que é a mais vulnerável e deve estar sempre protegida.

Alguns dos princípios mais importantes do Wing Chun são a estrutura e o equilíbrio do corpo. A estrutura corporal adequada deve ser mantida para prevalecer sobre um oponente durante uma luta.

Quando a linha central está comprometida, os alunos também aprendem técnicas de emergência para recuperar o equilíbrio e a estabilidade



Ele ensina os alunos a responder instantaneamente e instintivamente a um ataque surpresa, em oposição a uma luta de ringue ou luta de combate esportivo.

Finalmente, o Wing Chun é simples, direto e eficiente. É eliminar técnicas que são desnecessárias no mundo moderno, como chutar um inimigo de seu cavalo.

Fácil de aprender e divertido de praticar.

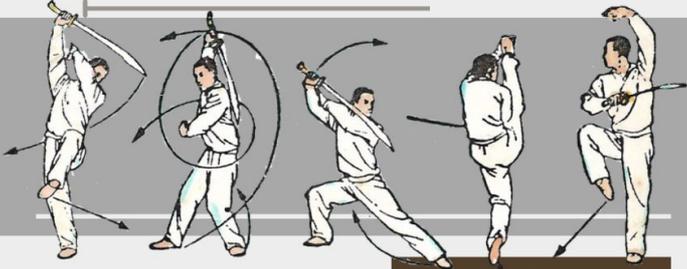
Provavelmente você sabe que a maioria das artes marciais são muito chatas ou muito difíceis para a pessoa média. Enquanto muitos sistemas de artes marciais exigem uma década ou mais para aprender, o Wing Chun foi projetado para ser aprendido no menor tempo possível. Com a prática regular e consistente, você pode aprender todo o sistema central em cerca de dois anos. O domínio do sistema, é claro, leva uma vida inteira.

Mestre Kim - Fraternidade Chinese Boxing Kung Fu (Wing Chun Kung Fu Temple)

Curso formação de instrutor online, presencial aqui no templo ou em um dos nossos núcleos esparramos pelos estados Brasileiro, videos aulas.

Contatos: www.wingchungkungfutemple.com / Email: wctemplo@gmail.com - WhatasApp (17) 99621-6878 para maiores informações... Se puder colocar (Afilie-se já a família Kim de Wing Chun Kung Fu)

DESCUBRA O SUPER-HERÓI QUE HÁ EM VOCÊ



A CHINESE BOXING KUNG FU FRATERNIDADE oferece a você, a oportunidade de se transformar num Super-Herói! O curso ministrado pela família Kim, é organizado em oitenta apostilas ilustradas que transmite a você os segredo do Kung Fu. Filiando-se à FRATERNIDADE CHINESE BOXING KUNG FU, você aprende a dominar sua mente, e adquirir flexibilidade para ser um Artista Marcial.

CURSO FORMAÇÃO DE INSTRUTOR (SIFU) Á DISTANCIA

Junte-se a nós e venha ser um dos nossos representantes em sua cidade.

Curso totalmente certificado com credencial, afiliação anual ou vitalícia, apoio técnico presenciais através de seminários, vídeo conferencia, nos núcleos espalhados por todo o Brasil.

NÃO PERCA TEMPO LIBERTE O SUPER-HERÓI QUE HÁ EM VOCÊ INSCREVA-SE HOJE MESMO E APRENDA A SE DEFENDER

Contatos:
 WhatsApp: (17) 9 9621-6878
 E-mail: contatofamiliakim@gmail.com
 Site curso formação de instrutor com certificação: www.wingchungkungfutemple.com




WING CHUN KUNG FU BIU JEE



M. KIM

家庭金功夫

MARCO NATALI
PARTICIPAÇÃO ESPECIAL

Lujak Editora/2021

SEITAI, A TERAPIA DOS SAMURAI

O SEITAI, de forma semelhante as artes marciais orientais, tem diversos estilos. São denominados de ESTILOS, ESCOLAS, MÉTODOS ou LINHAS de Seitai as diversas metodologias que os praticantes destas técnicas nipônicas de manipulações da coluna vertebral usam nas suas práticas. Existindo diferenciações de acordo ao mestre e/ou escola no qual o profissional de Seitai obteve sua formação.

Na antiguidade japonesa o Seitai era ensinado de pai para filho ou de mestre para discípulo. Igual ao antigo sistema de ensino das artes marciais. Pois somente eram passados os conhecimentos para pessoas ‘‘escolhidas’’, que na sua maioria eram filhos ou discípulos duramente selecionados. Isto limitava os conhecimentos para uns poucos ‘‘escolhidos’’. Nestes momentos históricos cada mestre ensinava à sua maneira de fazer uso das técnicas marciais e também as do Seitai. Muitos discípulos, após se tornarem mestres, criaram os seus próprios estilos e continuaram ensinando para outros, de acordo ao mecanismo que achava certo. E assim se foi gerando os estilos de artes marciais e, conseqüentemente, os de Seitai.

A cada estilo criado que acaba tendo uma metodologia própria é dado um nome do mestre que o criou e/ou de um termo nipônico no qual tenha significado de caráter importante ou marcante para esta nova metodologia de Seitai. Nos dias atuais como o Seitai está iniciando a ser conhecido também fora do Japão, inclusive na Europa e nos USA, diversos estilos modernos estão fazendo uso de termos em inglês ou em outras línguas estrangeiras. Sendo assim encontramos na atualidade uma variedade de estilos de Seitai. Porém sua essência filosófica e marcial nipônica continua a mesma. Daí se entrarmos na internet (google, Youtube, sites, etc) iremos observar uma variação muito grande das técnicas de Seitai. O importante, ao nosso entender, é que cada estilo de Seitai tem suas particularidades e que no fundo leva ao mesmo objetivo: O TRATAMENTO DAS DORES E/OU PATOLOGIAS DA COLUNA VERTEBRAL. Proporcionando ao ser humano um completo equilíbrio psicobioespiritual (mente, corpo e espírito).

O Seitai tem sua fundamentação na visão global dos conteúdos terapêuticos orientais no qual acredita que a DOENÇA é desobediência e a SAÚDE é obediência. Onde somente ter-se-á saúde quando obedecermos as leis cósmica que regem todo o universo. Sendo o homem (MICROCOSMO) uma réplica do universo (MACROCOSMO). Daí ao não seguirmos os princípios universais das harmonias psicobioespirituais entraremos no contexto da doença. Podendo ser estas patologias em níveis mental, somática ou espiritual. Aceitando assim também a existência de uma energia vital, CHI para os chineses e KI para os japoneses, que deve sempre está em plena harmonização cósmica.

A BASE DO SEITAI

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

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

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

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

O QUE POSSIBILITA O SEITAI

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

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

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

O SEITAI

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

O termo SEITAI significa em japonês: ORGANIZAR O CORPO

SEI - ORGANIZAR

TAI – CORPO

No Brasil o Seitai chegou através dos japoneses que vieram para o nosso país tentar uma vida melhor. Inicialmente ficou somente restrito as colônias japonesas. Onde os profissionais de Seitai, denominados de MESTRES, eram japoneses que atendiam somente seus conterrâneos nipônicos. De forma paulatina estes Mestres japoneses de Seitai iniciaram os atendimentos ao público do nosso país. Sendo estes, inicialmente, conhecidos popularmente, entre os brasileiros, como ‘‘massagistas de coluna’’ ou ‘‘japoneses que estalam coluna’’. Nos dias atuais existem muitos cursos de Seitai, principalmente nos estados do sul, em nosso país. Permitindo assim aos brasileiros conhecerem as técnicas do Seitai e muitos atuarem profissionalmente. Infelizmente nos dias atuais no Ocidente, principalmente no Brasil, o Seitai ainda não é muito conhecido. Porém acreditamos que com o passar do tempo e com o desenvolvimento profissional do Seitai esta técnica manipulativa vertebral vai ser muito bem aceita e conhecida em nível nacional.

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

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

KYOKUSHINKAIKAN EM MATO GROSSO DO SUL

O trabalho incansável do Shihan Waldeir Belarmino para o crescimento e difusão do Kyokushinkaikan Karate em conjunto com o apoio da Confederação Brasileira e do Shihan Nagata.

Histórico Shihan Waldeir Belarmino da Silva



Waldeir Belarmino da Silva nasceu em 10 de julho de 1976 na cidade de Glória de Dourados no estado de Mato Grosso do Sul. Iniciou sua jornada marcial com o Karate Kenshi Kai aos 13 anos de idade em 1990 com o Sensei João Donizete Rodrigues (in memorian). Dedicado nos treinamentos com o Sensei João Donizete Rodrigues veio conquistando as faixas e graduação. Por 03 anos treinou incansavelmente, porém o Sensei João Donizete Rodrigues teve que se mudar para o Japão a trabalhar e deixou a academia sob sua responsabilidade.

Em 18 de dezembro de 1995 na cidade de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, na academia matriz do Karate Kenshi Kai foi avaliado para faixa preta 1º Dan com a bancada do Sensei Sérgio Tabosa e do Shihan Oshinoro Okumoto (percursor do Karate de Contato no estado de Mato Grosso do Sul) pois o seu professor ainda estava no Japão e não teve a oportunidade de fazer o Exame de Faixa Preta com o seu Sensei João Donizete Rodrigues.

Após ter superado inúmeros desafios no Exame de Faixa Preta, entre Kihon Geiko, Kata, Tameshiware e Kumite finalmente conquistou a sua Faixa Preta 1º Dan.



De volta a sua cidade de Dourados/MS agora como faixa preta oficial do Karate Kenshi Kai trabalha incansavelmente em prol do Karate de Contato divulgando em diversas cidades e participando de inúmeras competições.

Aos 18 anos de idade entrou para a carreira militar onde participou do Curso de Formação de Cabos (CFC) servindo por 7 anos com a graduação de Cabo no Núcleo Preparatório de Oficiais da Reserva.

Em março de 2003 deu baixa no exército e foi dedicar-se na carreira das artes marciais, visando sempre se aprimorar e procurar o melhor para si e para os seus alunos.



Dedicou-se

com afinco nos treinamentos e conquistou inúmeros campeonatos onde foi

Campeão estadual em Kumite nos anos de 1991, 1992, 1993 e 1994 e neste mesmo ano sagrou-se Campeão Brasileiro na cidade de Campo Grande no Clube Libanês.

Este Campeonato Brasileiro teve a participação de atletas de Kenshi Kai e da Shidokan do Shihan Moriyama de São Paulo.

Batalhou muito pelo crescimento e difusão do Karate Kenshi Kai porém houve uma desavença entre professores e Sensei Waldeir resolveu se juntar a outro grupo o Kensei Kai.

Sempre dinâmico visa buscar caminhos maiores e o seu grupo formado veio a participar do Campeonato Brasileiro da Kyokushinkaikan na cidade de Assis/SP.

Na oportunidade em 2008 na cidade de Assis/SP teve a oportunidade de conhecer e conversar com o Presidente da Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate, o Shihan Nagata. Explicando os motivos e a motivação do seu grupo em integrar a Kyokushinkaikan, Shihan Nagata menciona que poderia integrar a Kyokushinkaikan, porém o trabalho seria árduo e longo. A diferenciação técnica era a grande diferença que surgia num primeiro momento. Porém se havia a intenção de aprender ele teria o prazer em poder ensinar. Assim começou a sua jornada dentro do Kyokushinkaikan Karate e realmente tivemos que reaprender o Karate, sua tradição e seus costumes.



Sensei Waldeir em constantes modificações ante ao Karate Kyokushinkaikan agenda treinos especiais para correção técnica, assim como traz a Dourados o Shihan Nagata para ministrar os conhecimentos.

Sensei Waldeir já integrado a Kyokushinkaikan e incentivado pelo Shihan Nagata funda em janeiro de 2012 a Federação Sul Matogrossense de Kyokushinkaikan Karate. Agora teríamos Torneios homologados perante a Federação Sul Matogrossense e Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate tornando uma potência no estado. Com a homologação da Federação Sul Matogrossense outros professores vieram se juntar ao trabalho em prol do crescimento e difusão da Kyokushinkaikan, assim como abrindo portas para participação em eventos internacionais IKO Matsushima.



O espírito de lutas fez com que o Sensei Waldeir organizasse eventos de outras modalidades como o Mixed Martial Arts e o Muaythai. Assim nasceu o Parabellum Fight que tem como objetivo dar oportunidade de trabalho e demonstrar os talentos de vários atletas na categoria do MMA e Muay Thai.



No ano de 2014 teve a oportunidade de participar do Campeonato Mundial de Karate Kyokushinkaikan IKO Matsushima na África do Sul, onde representou o Brasil e a Confederação Brasileira Kyokushinkaikan Karate.

Na oportunidade conheceu o Kancho Yoshikazu Matsushima (presidente da IKO Matsushima mundial), assim como inúmeros chefes de filiais mundiais.

Houve também o treino especial ministrado pelo Kancho Matsushima, onde pode comprovar toda a técnica e disciplina da Kyokushinkaikan e constatar que o Brasil estava muito bem representado pelo Shihan Nagata.



Kancho Matsushima - Japão



Hanshi John Taylor - Austrália



Shihan Rex - Dinamarca



Hanshi Roman - Canadá

Dentro da Confederação Brasileira de Kyokushinkaikan Karate participam efetivamente de todas as atividades como Treino Especial na Matriz em Sorocaba/SP, Campeonato Paulista, Campeonato Brasileiro e Summer Camp.

Em 2015 tive a oportunidade de realizar o Campeonato Brasileiro de Kyokushinkaikan Karate, que culminou com êxito e a participação de centenas de atletas do Brasil e das equipes do Paraguai e do Chile.



Em 2016 teve a oportunidade de viajar ao Japão no Campeonato Mundial de Karate Kyokushinkaikan IKO Matsushima, na cidade de Iseaki – Gumma. Diferente de tudo que viu, pode apreciar a terra do sol nascente, sua culinária, cultura e tradições. Conheceu cidades e pontos turísticos, inclusive viajou de trem bala. Na oportunidade conheceu o tumulo do Sosai Oyama que está enterrado em Tokyo.



No ano de 2017 participou na cidade de Barcelona na Espanha do Campeonato Europeu de Karate Kyokushinkaikan IKO Matsushima, levando 02 atletas a competir sendo que o Pedro foi Campeão Infantil e o Felipe Vice Campeão Juvenil, mostrando a força da Federação Sul Matogrossense de Kyokushinkaikan Karate.

Na oportunidade consegue homologar a sua Faixa Preta 4º Dan e assim recebendo o título de Shihan.



Em sua busca nas artes marciais tem a formação em 2º Dan em Kickboxing Kyokushinkaikan e 13º Khan em Muaythai, participando de inúmeros seminários de Jiu Jitsu, MMA, Karate, Kickboxing e Muaythai.





Para ajudar nos treinamentos e visando dar uma melhor qualidade a seus alunos formou em Educação Física.

Hoje possui a Associação Olímpica de Karate de Contato, onde ministra aulas de Karate Kyokushinkaikan e de Muaythai na cidade de Dourados/MS.

“A cada dia viso buscar conhecimentos, pois sei que será de grande valia para a vida. Faço o que eu gosto e para quem gosto, pois essas são as minhas virtudes. Ensinar e aprender ao mesmo tempo e a Kyokushinkaikan sempre dando a oportunidade para todos que procuram o crescimento dentro da modalidade do Karatê”. - Shihan Waldeir



Federação Sul Matogrossense de
Kyokushinkaikan Karate
Rua Corredor Público Armando
Augusto Zanatta 2855
Bairro - Izidoro Pedroso
79840-395- Dourados – MS
Shihan Waldeir Belarmino da Silva
Cel. (67) 9956-8989
E-mail.: waldeirkarate@hotmail.com

ENTREVISTA COM SIFU RON KOSAKOVISKI



ENTREVISTA CONCEDIDA PELO SIFU RON KOSAKOVISKI

Mestre na Arte do Jeet Kune Do e Kali e diversos métodos de combate nos Estados Unidos, estudou com grandes nomes como: Sigung Dan Inosanto, Sigung Paul Vunak, Larry Hartsell (alunos originais de Bruce Lee) e outros.

A arte de Lee, o JEET KUNE DO. Entrevista feita pelo Sifu Edmárcio Rodrigues para a revista Karate e Kickboxing no Brasil.

1º Saudações Sifu, é um grande prazer poder entrevistá-lo. Conte-me resumidamente sua trajetória no Jeet Kune Do, a Arte de Bruce Lee e Dan Inosanto.

Ok, é uma honra fazer isso com você e obrigado por esta entrevista. Claro que tenho idade suficiente para me lembrar de Bruce Lee em Green Hornet e também me lembro dele em Longstreet. Eu costumava esperar por aquelas cenas de luta ou movimentos de artes marciais mostrados nesses programas.

Eu sempre senti que ele tinha alguma coisa, mas naquela época, mas sendo jovem, eu ainda não tinha ideia do que era.

Eu vi que Dan Inosanto estava fazendo seminários em Nova Jersey em 87, então liguei, me inscrevi e fui. Então eu vi Larry Hartsell, de quem me aproximei muito e também fazia seminários na área. Comecei a segui-los por toda parte em seminários e acampamentos, depois fui para a Academia Inosanto quando pude visitar o CA. Então comecei a treinar com Paul Vunak, que tinha uma abordagem diferente que eu realmente gostei de sentir que era digna de rua.

Fiquei com eles por muitos anos depois disso. Claro, eu também procurei muitos outros caras originais para ver as opiniões variadas para que eu pudesse chegar a uma conclusão minha. Eu gosto de opções. Eu estava com fome de JKD, então tive que me alimentar se você me entendeu.

2º Quem foram os Sifu's (Mestres de JKD), que fizeram parte da sua jornada e qual foi o que mais te influenciou?

Dan Inosanto
Larry Hartsell
Paul Vunak
Steve Golden
Tim Tackett

Os outros foram seminários em que eu fui naqueles dias.

3º Pela sua experiência, você acha que Jeet Kune Do é só para defesa pessoal nas ruas, ou pode ser usado para MMA? Vejo muitos Instrutores old school (velha escola) discutindo sobre isso e dizendo que JKD não é MMA e é apenas para defesa pessoal nas ruas, o que você acha?

Ok, é uma honra fazer isso com você e obrigado por esta entrevista. Claro que tenho idade suficiente para me lembrar de Bruce Lee em Green Hornet e também me lembro dele em Longstreet. Eu costumava esperar por aquelas cenas de luta ou movimentos de artes marciais mostrados nesses programas.

Eu sempre senti que ele tinha alguma coisa, mas naquela época, mas sendo jovem, eu ainda não tinha ideia do que era.

Eu vi que Dan Inosanto estava fazendo seminários em Nova Jersey em 87, então liguei, me inscrevi e fui. Então eu vi Larry Hartsell, de quem me aproximei muito e também fazia seminários na área. Comecei a segui-los por toda parte em seminários e acampamentos, depois fui para a Academia Inosanto quando pude visitar o CA. Então comecei a treinar com Paul Vunak, que tinha uma abordagem diferente que eu realmente gostei de sentir que era digna de rua.

4º Qual sua opinião sobre a velha discussão sobre JKD Concepts e JKD Original?

É a mesma coisa. Pessoas tentem a dizer que é uma mistura, e muitos instrutores realmente misturam. Entretanto, os instrutores dão crédito à arte-marcial bem como para os professores enquanto eles ensinam. Ninguém nunca disse que é JKD na realidade, apesar de que eu estou certo de que existem pessoas que o fizeram. Nada errado com isso se isso é o que eles querem fazer. Paul Vunak chamou isso de uma mistura de JKD. Todos eles misturam aqui e ali porque as peças se encaixam como um sólido quebra cabeça. Eu ensino de forma “pura”, mas eu também mostro como isso pode ser misturado. Pense, você vai continuar usando os princípios de JKD para lutar com um forte grappler ou alguém como uma faca? Só faz sentido olhar para fora do JKD para encontrar soluções para esse problema. De qualquer forma, o próprio Bruce Lee não chegou a essa conclusão?

5º Na sua opinião, o Sistema Wing Chun é importante ou não no desenvolvimento do Jun Fan Jeet Kune Do?

Eu sinto que o Wing Chun é muito importante. A união de Boxing e Wing Chun é engenhosa. O sistema como um todo é genial. E sim, eu chamei isso de um sistema... Quando uma pessoa ensina um caminho, ou sua opinião isso se torna um sistema, enquanto um professor pode fazer isso funcionar para diferentes indivíduos que seguem os princípios do JKD. Eu pratiquei Wing Chun por muitos anos antes de praticar JKD, eu sinto que isso melhorou minha forma de JKD.

6º O que você acha da situação mundial do JKD, você acha que estão deixando o verdadeiro JKD acabar dando realidade a métodos falhos e professores despreparados?

Sim, definitivamente! Toda arte marcial evoluiu na medida em que o tempo passou. Novas, velhas, as velhas todas evoluíram para se manter com o que estava acontecendo enquanto o tempo passava. Hoje em dia, todo mundo faz BJJ. Imagine lutar com um jovem bully que faz BJJ e você não tem noção nenhuma de grappling? Imagine ser confrontado com uma faca e não ter nenhuma técnica com facas com um sem uma arma? Imagine ter seu filho e sua esposa por perto e eles serem confrontados enquanto tem que proteger eles ao mesmo tempo? É aí que os outros tipos de treinos entram em cena. Não é sempre um treino em arte marcial em sí. Armas tem que ser aprendidas, ataques com múltiplos indivíduos, roubos a carros, assaltos, e nós temos estudantes e professores fazendo sparings em seus kwoons pensando que eles têm as soluções para a defesa pessoal. Que situações de defesa pessoal são treinadas em sparring? Geralmente é um ataque furtivo de qualquer forma. Esses cenários tem que ser ensinados. Bruce Lee tinha uma grande arte marcial científica em processo... Mas ele morreu aos 32. Cara, isso é jovem!

Eu pessoalmente acredito que isso teria ido muito mais longe nos cenários que eu mencionei aqui. E que ele teria olhado para mais cenários de defesa pessoal fora o Kickboxing. Ele tinha um livro de defesa pessoal, eu acho que da Ohara Books? Eu não tenho certeza sobre os nomes, mas o conteúdo naquele livro é bom, entretanto pode ser mais trabalhado. A mente de Bruce Lee era uma muito criativa, a gente só pode imaginar aonde ela poderia ter chegado.

7º Na sua academia você separa sua turma da Jun Fan? Ou misturar com outros métodos?

Eu ensino as classes separadamente, entretanto, eu chamo meu Grappling de Grappling Integrado já que se trata de vários estilos misturados. I ensino IGS durante minhas aulas de JKD mas essa é a única parte que eu adicionei. Oh, é isso, eu adiciono ferramentas do Muay Thai sendo que eu sinto que elas têm o seu lugar. Eu tenho uma classe separada de Kali e Kuntao. Algumas vezes, por diversão, eu vou mostrar as misturas porque eu posso.

8º O que você acha de Sigung Dan Inosanto e sua importância em nossas vidas como artistas marciais?

Ele obviamente tem uma paixão pelas artes marciais e ama estar por perto de artistas marciais independente de seu nível técnico. Nós podemos dizer que ele é um fanático por isso. Eu sinto que ele está aqui na terra para nos dar seus ensinamentos. Dan Inosanto e Larry Hartsell são grandes influências para onde eu levo minhas artes marciais.

9º Sifu Ron seu filho Jesse tem tido uma boa carreira nas lutas de contato e MMA, essa é sua forma de contribuir mostrando JKD para o mundo?

Eu estou ansioso para ver ele no topo e então mencionar o JKD em seu background. Eles já o fazem dentro das menores disputas em que ele participou. Eu sinto que isso vai colocar o JKD no mapa de novo, onde as novas gerações nem mesmo sabem muito sobre Bruce Lee ou JKD.

Está me matando que isso esteja morrendo nas novas gerações. Ele lutando dessa forma vai ajudar a todos que tenham uma escola de JKD quando chegar ao topo.

10º Deixe uma mensagem para todos no Brasil que querem treinar e aprender sobre o método JKD de Bruce Lee e Dan Inosanto! Obrigado pelo seu tempo dedicado à nossa revista ONLINE! Edmárcio Rodrigues (entrevistador).

Sempre tenha uma mente aberta. Não tenha medo de colocar uma faixa branca novamente para aprender. Nunca pare de aprender, há sempre algo para aprender ou adicionar ao conhecimento que você já tem. Alguém que tenha algo que você não tem, mesmo se eles estiverem fazendo isso por apenas alguns poucos anos, não deixe o ego bloquear você de aprender dessa pessoa. O conhecimento é poder apenas se você não está disposto a absorver esse conhecimento.

Ron Kosakowski

www.TraditionalFilipinoWeapons.com

TFW Facebook page -

[https://www.facebook.com/TFW.Bladed.](https://www.facebook.com/TFW.Bladed.weapons/)

weapons/

Twitter account -

<https://twitter.com/RonKosakowski>

TikTok -

<https://www.tiktok.com/@ronkosakowski>

_tfw_psdtc?lang=en

Martial art school site - www.PSDTC.com

Fernando da Silva

Praticante de Artes Marciais início 1974/75

Ginásio Clube Português Arte Marcial karate Shotokan com Mestre Luís Cunha até cinto castanho.

Clube Ferroviário de Portugal karate Contacto com Mestre Pedro Telles 1990 cinto negro.

Federação portuguesa de kickboxing full contacto, tirando curso treinador (Indesp).

Passagem para karate kenpo com gerência de Walter Pestana.

Nihon TAI Jitsu com Mestre Pere Callpe (Roland Hernandes).

Reconhecimento do IDAP.

Curso com Mestre Raúl Gutierrez e Soke Thomas Barro Mitose 1995 em Madrid.

Início da S.U.S.K.A. Fushih Kempo, transição n, com o Mestre Miguel Rivas, como seu aluno e instrutor, credenciado pela Federação de Artes Marciais de Andaluzia (secção kempo).

Regresso à Associação Portuguesa Kosho Ryu Kempo, com a passagem para Federação Portuguesa Kosho Ryu Kempo com gerência de Pedro. Porém, com a expulsão da mesma por razões pessoais da direção, saindo da mesma com o reconhecimento oficial do Soke Thomas Barro Mitose 4 dan em exame pelo Soke, seu filho Marc Mestre Rivas em 30/11/2007, Mestre Raúl Gutierrez reconheceu a mesma graduação em 25/09/2018, altura em que obtive o reconhecimento de membro da A.N.K.D.A.com com o Mestre Fernando Carvalho como 4 dan.

Entrada na MIKKA com o Mestre António Delicado e Ali Lopes e o Soke Thomas Barro Mitose, como seu representante responsável em Portugal, da Arte Marcial Kosho Ryu Mitose a nível Nacional e Internacional em 24/09/2018. No Clube Ferroviário de Portugal.

Pela Federação Portuguesa Lohan Tao Kempo/ Kenpo, pelo seu responsável diretor técnico professor Bruno Rebelo, o reconhecimento de 6 dan pelos meus 71 anos e conhecimento de 50 anos de praticante e 30 de instrutor.

Está é a minha parte de VIDA Marcial.



KARATE • CONTACT



KARATE & KICKBOXING



3rd Hall of Fame
Inducted into the In Hoc Signo Vincis 3rd Hall of Fame

FERNANDO DA SILVA

In recognition for outstanding contribution for Martial Arts & Combat Sports services, is awarded

DISTINGUISHED GRANDMASTER

March 2022
Caldas da Rainha
Portugal

3RD HALL OF FAME
11th MARCH - 2022
PORTUGAL - CALDAS DA RAÍNSHA







**JOSÉ AUGUSTO MACIEL
TORRES**

WING CHUN MEU ESTILO DE COMBATE



PRINCÍPIOS DO WING CHUN KUNG FU

Wing Chun é um sistema científico e pragmático de autodefesa. Todos os ângulos e posicionamentos são especificamente projetados para velocidade máxima, controle e simplicidade na defesa ou contra-ataque. Ao contrário de outras artes marciais, Wing Chun foi especificamente projetado por mestres de kung fu Shaolin Chuan para dominar todos os outros estilos de luta e é o sistema de autodefesa mais eficiente para homens ou mulheres contra qualquer tamanho de atacante.



CHINESE BOXING KUNG FU

Linha central

A linha central corre pelo centro do seu corpo. Seu equilíbrio e força fluem do chão através de sua linha central e a maioria dos ataques são direcionados ao seu centro. Portanto, nos afastamos da linha de ataque, usando nossa linha central para contra-atacar em um ângulo onde somos fortes e o adversário é fraco, um ângulo onde um oponente não pode facilmente defender ou contra-atacar.



Intenção para a frente



Manter a intenção para a frente, uma energia dinâmica para a frente mesmo quando ainda, permite que você sinta e contra-ataque um oponente mais facilmente com menos energia e permita maximizar a economia de movimento.

Economia do Movimento

Wing Chun não está interessado em bater ao redor do arbusto, ele vai diretamente ao ponto, terminando um conflito rapidamente com o mínimo esforço. A defesa ideal é acabar com o conflito antes que um ataque completo possa ser lançado.



Encare o Ponto de Contato

Nossa força flui da linha central, por isso sempre enfrentamos o ponto de contato para maximizar nossa energia e simplificar a técnica. Nossa defesa e contra-ataque maximizarão nossa força e velocidade. Isso também ajuda a construir confiança de que podemos dissolver ataques de qualquer tamanho de atacante.

Simplicidade

Simplicidade é o princípio geral de Wing Chun e nenhum movimento impraticável pode ser encontrado no sistema. Manter a intenção para a frente e mantê-la simples permitirá maximizar a velocidade e acabar com conflitos com o menor esforço possível. À medida que os alunos avançam de iniciantes para avançados, eles aprendem muitas técnicas, mas também aprendem a arte de fazer menos pela velocidade maximizada, poder e autocontrole.



Teoria do Cotovelo Imóvel

Segundo essa teoria, devemos manter o cotovelo a distância de um punho do corpo, não importa os movimentos que façamos com as mãos e com o antebraço.

As defesas e bloqueio do Wing Chun nunca ultrapassaram a linha do corpo, devem ser mantidas restritas e não se deve procurar defender golpes que fatalmente passarão além do corpo.

Se eventualmente, o ataque desferido contra nós for demasiado forte, não devemos ceder o posicionamento do cotovelo, é preferível desviar o corpo todo do que desviar o cotovelo de sua posição regular.

O cotovelo deve ser mantido a distância de um punho do corpo, o que se move é o antebraço, o cotovelo deve permanecer imóvel.

A Posição do Cavalo Fechado

A Posição do Cavalo Fechado, denominada YEE CHI KIN NHEUNG MA em chinês, é a base principal do estilo Wing Chun e difere fundamentalmente das posições do cavalo utilizadas em outros estilos, porque o joelho é mantido para dentro.

É importante, ao realizar esta posição, cuidar para que as costas não fiquem encurvadas e que o quadril mantenha uma posição de equilíbrio, ou então não se aguentará permanecer muito tempo nela.



Teoria do Punho do Sol

Sendo uma arte marcial que utiliza mais os braços que as pernas, o estilo Wing Chun considera o punho do sol, denominado JAT TCHI TCHUN CHOI em chinês, sua mais privilegiada maneira de socar. O soco do Wing Chun, é algo único entre as artes marciais e outros esportes de combate por números diferentes razões, incluindo sua ênfase no alinhamento estrutural seguro, a geração de energia e no conceito ou estratégia de ataque.



Mudjong

O boneco do Wing Chun é uma ferramenta de treinamento tradicional e o tipo mais popular de boneco de madeira usado nas artes marciais. Também chamado de Mudjong e Moodjong, o boneco é usado no Wing Chun para praticar ataque e defesa, combinações, estrutura suave e outros conceitos do Wing Chun.

Outras artes marciais chinesas também incorporaram bonecos de madeira em seus métodos de treinamento, incluindo Choy Lee Fut, Jeet Kune Do e Shaolin Chuan (Família Mestre Kim).

Uma curiosidade é que o boneco de madeira do wing chun contém praticamente todas as técnicas de mão e de pé e os princípios da luta. Representa o ponto culminante do conjunto das técnicas de mãos livres. A prática constante desenvolve a força nos braços, pulsos, pernas e desenvolve o controle da energia e outros atributos do wing chun. Uma lenda popular diz que o Mu Ren Zhuang surgiu quando 108 técnicas dos bonecos de madeira do templo Shaolin foram combinados em um pela monja Ng Mui para tornar o treinamento mais eficiente.

A versão do aparelho para o wing chun tem três braços e uma perna. Tradicionalmente, o aparelho era fixo no chão, mas Yip Man desenvolveu, em Hong Kong, a versão contemporânea, fixa à parede, ideal para quem vive em



Visite nosso site: www.associacaoseetiongfoo.com.br

Entrevista George Preytman Sensei

Revista Karate & Kickboxing: George Sensei, obrigado por separar o seu precioso tempo e nos conceder a presente entrevista. Por favor se apresente.

George Preytman Sensei:

Eu sou George Alexander Preytman, filho de um inglês com uma brasileira, nasci em 1952, e estou com 70 anos de idade. Atualmente vivo na cidade do Rio de Janeiro, mas já morei na cidade de São Paulo, assim como no interior paulista, em São José do Rio Preto.

Revista Karate & Kickboxing: Por favor, conte-nos sobre a sua vivência e formação nas artes marciais.

George Preytman Sensei:

Eu iniciei no Judo, eu era bom. Estudei Judo desde garoto até os meus 16 anos de idade. Também pratiquei um pouco de Capoeira, procurando sempre descobrir o melhor em cada arte, porém me fundamentei mesmo no Aikido, e por fim no Ki Aikido, que entendi ser a essência do movimento para mim, enquanto todo restante, serviu apenas como algum complemento. Já aos 14 anos, eu comecei a me interessar pelo Aikido, porque eu conheci um francês que chegou no Brasil, demonstrando e me apresentando a arte, que ele treinava lá em Paris com o Masamichi Noro Sensei. E aquilo realmente me apaixonou, foi algo mágico. A partir daí, eu fui até cada mestre de Aikido que pudesse me ensinar, o que eu faço até o dia de hoje. Tendo começado a treinar formalmente aos 16 anos, hoje tenho 54 anos de prática no Aikido, o que é muito tempo de experiência na arte.

Revista Karate & Kickboxing: E como o senhor define o Aikido?

George Preytman Sensei:

É a arte marcial que tem menos confronto, que traumatiza menos o corpo do outro, assim como o nosso próprio corpo. Por isso eu a escolhi. Também por sua filosofia, que é respeitar e fortalecer o outro, aquele que não é o nosso oponente, e sim o nosso companheiro de treino e estudos na arte marcial. Ou seja, você sempre vai alongar e fortalecer o seu companheiro no Aikido. Tal filosofia me levou ao Shin Shin Toitsu Aikido (Ki Aikido), a vertente criada por Koichi Tohei Sensei, que se separou nos anos 70 da linha Aikikai, para enveredar numa particularidade, que é justamente a metodologia que ele desenvolveu, de estudar primeiro o corpo, para depois tratar propriamente de aplicar as técnicas e se mover com mais suavidade.



George Preytman Sensei

revista Karate & Kickboxing: O senhor sempre foi praticante da linha Ki Aikido?

George Preytman Sensei:

Não, eu fui primeiramente filiado à Aikikai, ligado no sistema, através do Nakatani Sensei, junto com outros professores aqui no Rio. Aprendendo com outros mestres ainda, até que exatamente em 1973, fui ao Havaí e fiquei sabendo que o Koichi Tohei Sensei estava chegando na ilha, e quando eu assisti a aula dele fiquei simplesmente maravilhado. Entendi que era que tudo que eu realmente desejava em termos de Aikido, e mais, aquilo passou a ser parte da minha vida. Fui a todos os seminários dele no Havaí. Porém quando eu cheguei no Brasil, aqui não era ensinado o Ki Aikido.

Continuei então praticando o sistema Aikikai até 1990, quando o Koichi Kashiwaya Sensei veio ao Brasil, ministrando uma série de seminários, e eu comecei a seguir a linha dele, indo em todos os seus seminários aqui Brasil, no Rio de Janeiro, em Belo Horizonte, em Curitiba, até muito recentemente, inclusive participando de alguns dos seus seminários internacionais. Kashiwaya Sensei sempre me impressionou por sua concentração ao executar os movimentos do Aikido, pela idade que tem, e mesmo assim, como ele se movimenta tão suavemente. Ele é uma pessoa muito agradável, bastante engraçado, cômico, brincalhão, e eu gosto muito dessa parte nele. Se bem que, estou me lembrando, um pouquinho antes do Kashiwaya Sensei chegar aqui, a Lael Keen Sensei, uma americana que veio morar aqui em Brasil, em Belo Horizonte, também nos ensinou o Ki Aikido. Voltando a falar sobre o Kashiwaya Sensei, em sua história, olha que curioso e interessante, ele treinou diretamente com o Koichi Tohei Sensei, e conta que passou um ano inteiro só caindo, apenas sendo jogado no chão, não podendo arremessar ninguém. Ele sofreu uma dureza com o Tohei, até realmente ele ficar muito bom.

Revista Karate & Kickboxing: Das ocasiões foram mais marcantes no seu treinamento no Aikido, quais delas, o senhor pode nos destacar?

George Preytman Sensei:

Posso destacar a primeira vinda ao Brasil do então Aikikai Doshu Kisshomaru Ueshiba em 1978, quando o acompanhei desde sua chegada ao Aeroporto do Galeão, e por toda turnê, servindo como interprete em inglês, também sendo o seu uke (o parceiro que recebe a técnica na prática do Aikido) em alguns momentos. Lembro que o seminário maior ministrado por ele foi no Dojo do Bento Sensei em Araras - SP, a maior academia fora do Rio naquela época, eu tenho até hoje as revistas com fotos daquele seminário, que foram tiradas naquele espaço. Lembro muito bem da pessoa dele, que era maravilhada com a prática do Aikido, e que quando fui ao Japão depois disso para treinar Hombu Dojo da Aikikai, ele próprio, o Doshu, foi quem fez questão de me receber pessoalmente, dando as boas-vindas, lembrando muito bem de mim e perguntando se eu estava bem. O legal quanto ao Ki Aikido, foi em 1974, quando eu fui ao Japão, passar um mês inteiro em Shinjuku, aprendendo Aikido diretamente sob a tutela de Koichi Tohei Sensei. Também foi muito marcante, quando em meados dos anos 90, o Kashiwaya Sensei ministrou um seminário técnico aqui em São Paulo, com diversos praticantes graduados das mais linhas do Aikido no Brasil comparecendo em peso. Lembro que estavam lá, até os filhos do Wagner Bull do Instituto Takemussu, entre outros dos mais notáveis. Todos vieram para este seminário. Foi tão diferente aquele seminário que ele deu. Naquela ocasião, me impressionou muito como ele se movia, e arremessava os seus ukes ao solo, como se fossem papel. Todos foram convidados, participaram e adoraram o Shin Shin Toitsu Aikido apresentado pelo Kashiwaya Sensei. O que ele ensinou para todos naquela vez, foi algo bem diferente em matéria de Aikido.



Koichi Tohei Sensei fundador do Shin Shin Toitsu Aikido em ação

Revista Karate & Kickboxing: Como era o Koichi Tohei Sensei fundador do Shin Shin Toitsu Aikido? Por diga-nos, o senhor, que o conheceu pessoalmente.

George Preytman Sensei:

Olha, eu me admirava com a forma em que ele chegava, que abordava o outro, dava a mão, e recebia a gente sempre sorrindo. E também a forma que ele andava, sempre relaxado, uma pessoa andando que parecia uma salamandra (risos). Eu nunca tinha visto aquilo. Fiquei impressionado. Quando ele fazia Aikido, se movia também, como se fosse uma salamandra, ele era diferenciado. Ele tinha 1.50 de altura, mas você o colocava na frente de três fortes judocas, e ele conseguia derrubar os três, porque ele sabia desenvolver e usar o Ki com uma calma interior.

Revista Karate & Kickboxing: Quantas vezes esteve praticando Aikido no Japão?

George Preytman Sensei:

Eu estive inúmeras vezes no Japão estudando Aikido. Cheguei a treinar diversas vezes no Hombu Dojo da Aikikai, e depois comecei a frequentar constantemente a academia central do Shin Shin Toitsu Aikido, até recentemente, eu estive lá, um pouco antes da eclosão da pandemia de Coronavírus (COVID-19).

Revista Karate & Kickboxing: O senhor ensina aqui no Rio de Janeiro (Ipanema), já ensinou antes em outros lugares?

George Preytman Sensei:

Sim, já estive ensinando Shin Shin Toitsu Aikido em alguns lugares, na cidade de São Paulo, e em São José do Rio Preto. Eu ainda tenho vários alunos com quem mantenho contato. Ensinar Aikido sempre fez parte da minha vida. Numa arte, eu penso que é sempre importante você praticar e ensinar, para nunca perder a capacidade de utilizar o corpo.

Revista Karate & Kickboxing: Sensei, qual é a sua graduação no Aikido?

George Preytman Sensei:

Eu fui até o 2º Dan no Aikido Aikikai, prosseguindo no Shin Shin Toitsu Aikido, atualmente sou graduado Faixa Preta 4º Dan.

Revista Karate & Kickboxing: E como e com quem o senhor estuda o Aikido atualmente?

George Preytman Sensei:

Bom, eu estava com o Kashiwaya Sensei, depois eu busquei ainda mais a essência das ideias do fundador, de Koichi Tohei, e pra isso, eu passei a seguir a direção do seu próprio filho, o Schinichi Tohei.

Ele trouxe uma nova dimensão à prática do Shin Shin Toitsu Aikido, O que acontece desde o encontro entre os praticantes, não mais fazendo uma posição de luta, de ataque ou defesa, mas oferecendo a mão em saudação, e em seguida movendo-se de uma forma mais suave, como se fossem crianças. Interessante, porque o Schinichi Tohei Sensei em sua formação como Professor, sempre deu aula para crianças, então ele trouxe a metodologia da aula de Aikido das crianças para o Aikido dos adultos. O que eu achei fantástico, mais leve, usando menos força. Realmente uma arte inovadora, criada pelas crianças, e transmitida a nós pelo Schinichi. Hoje ele tem um BLOG, explicando a metodologia que ele aprendeu do pai, e procurou melhorar. Ele tem ensinado abordando alguns conceitos bem interessantes, como o da transformação do tempo, o uso correto da voz, da emissão dos sons (como medidor de intensidade de energia), o uso correto da palavra, como por exemplo, tratar sempre o outro, como nosso companheiro, nunca como o nosso oponente ou o nosso adversário. Uma concepção mais integral da arte marcial, como um todo, para melhorar a energia de todos. Ah, e quando eu chego no Japão hoje em dia, você precisa ver, a esposa do Schinichi, a Sachiko, como ela recebe a gente lá. Ela vira pra gente e fala: Quanto tempo! Que bom você aqui com a gente! Que coisa fantástica! Quer dizer, eu nunca antes, fui recebido dessa forma por uma mulher no Japão. Isso me chamou bastante a atenção para algo novo, porque eu sempre percebi as mulheres de lá, na delas, num canto, quietas. E lá no dojo central (Ki Society H.Q), elas podem ser mais autênticas.

Revista Karate & Kickboxing: Muito interessante Sensei, mas você falava sobre uma nova dimensão que o Schinichi Tohei Sensei trouxe à prática do Shin Shin Toitsu Aikido ... por favor conte-nos um pouco mais a respeito.

George Preytman Sensei:

Então, primeiramente conectar-se com a mente do seu companheiro de prática no Aikido, olhar sorrindo no rosto dele, respeita-lo. Saudar, não criando oposição, por isso a gente no Shin Shin Toitsu Aikido, não faz a posição de luta contra o outro, simplesmente estende a mão à pessoa. Daí a gente procura conduzir o outro. E ambos se movem com bastante confiança. É disso que se trata, aquilo que o Schinichi Tohei Sensei ensina no Shin Shin Toitsu Aikido, e é o que eu tenho aprendido com ele.

Revista Karate & Kickboxing: No Shin Shin Toitsu Aikido trabalha-se com armas também como nos outros sistemas de Aikido?

George Preytman Sensei:

Sim, o treinamento tradicional do Aikido com o bastão curto (Jo) e com a espada (Bokken/Katana) permanece o mesmo. Porém treina-se o básico. São poucos exercícios, utilizando-se dos mesmos princípios do Shin Shin Toitsu Aikido, ou seja, o relaxamento máximo, em movimento com intensão plena, porém sem o emprego de força muscular. No sistema são basicamente duas sequências, que se pratica em dupla, uma pessoa está com o bastão e o outra pessoa está com a espada. Chama-se de Taigi, não é o Kata, e para cada ataque, temos seis tipos de reações e defesas diferentes que podem ser aplicadas.

Revista Karate & Kickboxing: Falando nisso, eu vi na internet, um vídeo seu que me chamou a atenção, em que o senhor estava acompanhado com alguns lutadores, e demonstrava alguns movimentos com o Jo – bastão curto do Aikido ... como se deu tal encontro?

George Preytman Sensei:

Ah, é verdade, eu fui convidado por um amigo a encontrar alguns lutadores profissionais de MMA, foi lá no Sheraton Hotel em Copacabana. Eles eram estrangeiros e falamos em inglês. Na ocasião, eles estavam reunidos ali, e ficaram curiosos em conhecer os princípios do Shin Shin Toitsu Aikido. Eu demonstrei para eles, o que é se mover com naturalidade, com intensão e ter velocidade. Foi algo diferente, pois eles eram muito fortes e eu magrinho, apresentando algo bem diferente em termos de artes marciais para eles.

Revista Karate & Kickboxing: O Shin Shin Toitsu Aikido tem celebridades entre os seus praticantes?

George Preytman Sensei:

Que eu me lembre, o ator Steven Seagal, e mais recentemente o lutador japonês de MMA, Minowaman (Ikuhisa Minowa), que chegou a lutar com o brasileiro Ryan Gracie (no evento Pride Bushido 3), lutou também com outros gigantes e se deu muito bem, agora descobriu o Shin Shin Toitsu Aikido, e inclusive o meu aluno Faixa Preta, Guilherme Werlang esteve no Japão e eles treinaram juntos na ocasião (a foto está publicada aqui nesta entrevista). Outra celebridade que praticou o Shin Shin Toitsu Aikido, foi o jogador japonês de Beisebol, o Sr. O. Ele desejava ser o melhor batedor do mundo, e acabou mesmo conseguindo bater alguns recordes importantes, pois venho a estudar Aikido na época, diretamente com o Tohei. Conta-se que o Tohei o chamou, e disse para ele segurar a bola sem fazer força, equilibrando-se, e não desistindo disso enquanto tentava, até que ele para se equilibrar, passou a levantar o joelho ao bater a bola. O que acabou revolucionando o Beisebol, já que isso não existia antes da instrução de Aikido do Tohei para ele.

Revista Karate & Kickboxing: Como o senhor sabe, eu (Mauro Pellegrini) também sou Sensei de Aikido, ultimamente bastante envolvido com a pesquisa sobre respiração, sobre o Kokyu-Ho ... o que senhor tem a dizer sobre o assunto no Shin Shin Toitsu Aikido? É algo explorado neste sistema de Aikido?

George Preytman Sensei:

Sim! Acho que você vai gostar. É que na Yoga por exemplo, a respiração é nasal. Interessante que no Shin Shin Toitsu Aikido se ensina a respiração igual a respiração do cachorro. Que é a melhor respiração para o movimento do Aikido, a respiração pela boca, a respiração igual à do cachorro, diferente da respiração abdominal da Yoga. Uma respiração que vem da região do hara, num fluxo contínuo. Quem tem maior possibilidade de ar, tem maior capacidade de alcançar.

Revista Karate & Kickboxing: Eu sei que o senhor procura seguir uma vida saudável. E além de se exercitar também procura prestar atenção ao que come e bebe. Por favor Sensei, podemos contar mais a respeito?

George Preytman Sensei:

Então, eu fiz a alimentação macrobiótica desde os 14 anos, depois eu fui descobrindo outras alternativas alimentares, que são a evolução, como a prática do crudismo alimentar ou como germinar e consumir o que foi germinado. Eu também comecei a pesquisar sobre o tipo de água ideal para o consumo. O seja, tudo isso ligado à natureza, para descobrir aquilo que vai fazer você viver mais e melhor para ser feliz.

Revista Karate & Kickboxing: E a falando na comunidade macrobiótica, ela sempre esteve ligada ao Aikido. Quando se alimentava de forma macrobiótica também aproveitava para praticar o Aikido com eles?

George Preytman Sensei:

Sim, eu sempre estive entre os praticantes de Aikido no espaço em Atibaia do Professor Kikuchi. Eu pratiquei o Aikido que eles ensinavam, e também sempre compartilhei o Shin Shin Toitsu Aikido com eles. O que eu mostrava do Ki Aikido eles gostavam bastante. Tem o restaurante deles no bairro oriental da Liberdade em São Paulo, depois perto dali eles montaram um lugar para prática do Aikido e eu fui visitar uma vez. No restaurante a gente se alimentava e conversava sobre o Aikido. Tinha até aquela atriz famosa, a Cássia Kis que frequentava o restaurante, e a gente também conversava sobre o Aikido com ela.

Revista Karate & Kickboxing: O senhor surfa também?

George Preytman Sensei:

Sim, desde 14 anos de idade. Eu adoro o mar, e fiquei bom de surfe, justamente quando eu comecei a treinar o Aikido. Tal modalidade ao meu ver, fortalece bem a outra. Tanto que eu competi no surfe, e cheguei a ganhar algumas competições. Então acabei indo até o Havaí por causa do surfe, e lá conheci o Tohei e o Shin Shin Toitsu Aikido. Atualmente eu surfo menos, até um tempo atrás, no stand up, agora mais no body surf, pego onda de peito, em contato/conexão direto com o mar, com a natureza, e não fico na prancha, disputando espaço no mar com os outros.

Revista Karate & Kickboxing: Sensei, obrigado por nos conceder tal entrevista. Eu (Mauro Pellegrini) sempre que estou no Rio de Janeiro, sou muito bem recebido pelo senhor para um treino de Shin Shin Toitsu Aikido, por isso fiquei com vontade de entrevista-lo, e dessa forma, compartilhar com os demais, um pouco da sua experiência e ensinamentos. Por favor, qual é a sua mensagem final para os nossos leitores?

George Preytman Sensei:

Eu quem agradeço. Eu quero dizer que vejo o Shin Shin Toitsu Aikido como a arte do futuro, primeiro porque ela vem das crianças, pois o que é feito hoje é baseado nelas. Segundo por tudo o que eu já expus aqui sobre a modalidade, pois é claro, que como arte, está trazendo uma filosofia muito forte de amor ao próximo, em maior intensidade do que qualquer outra arte que existe aqui no planeta. Como amar o próximo? Saudar, respeitar e arremessar ele, para que ele se torne mais forte e flexível.

Revista Karate & Kickboxing: (Mauro Pellegrini Sensei): Abração com Ki, George Preytman Sensei! Vida longa meu amigo!!!



Minowaman (Ikuhisa Minowa) e Guilherme Werlang Sensei



George Preytman Sensei e Mauro Pellegrini Sensei

Grão Mestre João Luiz Borges

Grão Mestre João Luiz Borges – Karatê Shobu Ryu

Histórico:

João Luiz Borges, Carioca, Nascido em 27/02/1960, hoje 62 anos, iniciou sua prática em JUDÔ em 1969 aos 09 anos, na UGF – Universidade Gama Filho, tive como professores e mestres, EDSON LEANDRO, EURICO VERSALHES, LEOPOLDO DE LUCCA, entre tantos outros, após adquirir a faixa ROXA mirim, 13 anos, iniciei a prática de Karatê SHOTOKAN, na mesma Faculdade, onde treinei até a faixa roxa e em 1977 conheci o estilo de karatê, que mudou minha trajetória, foi amor a primeira vista, um KARATE de contato, onde tive o privilégio de treinar com grandes mestres, HAMILTON, FLORIANO, CESAR, RENATO, JAILTON, CELSO, JOAQUIM, RICARDO, alguns ainda instrutores ou recém formados, todos eram liderados pelos Mestres EMERSON MARTINS e EROMILSON PEREIRA. Foi um tempo de grandes conquistas, e em 1981, alcancei a tão almejada FAIXA PRETA – 1º Dan, num exame emocionante na academia do MEIER – Rio de Janeiro, academia BRUCE LEE, embalado pelo fanatismo de lutas e pelo Mestre dos Mestres BRUCE LEE.

Em 1983, recém saído do EXERCITO, fui designado a divulgar o método de luta em Solo Espirito Santense, ao chegar em ES, deparei me com o SHOTOKAN em alta, procurei algumas academias e as frentes, tinha a época ASCATÊ, liderada pelos mestres FRANCISCO SALES e ARI SILVA, e em outra vertente o KARATÊ BUTOKUKAI de Vila Mariana SP,, liderados pelos professores GEORGE e NILSON. Hoje grandes amigos, e posteriormente em 1986 alcançando a faixa preta de KARATÊ SHOTOKAN, sem abandonar o ESPORTE DE CONTATO SHOBU RYU.



Iniciei a divulgação do KARATE DE CONTATO SHOBU RYU, em escolas e centro comunitários, em trabalhos voluntários, com a intenção de divulgar nosso método, até instalar me no CAXIAS ESPORTE CLUBE, clube administrado pela POLICIA MILITAR, onde fiquei por longos 12 anos, e de lá formado o meu primeiro faixa preta JOSÉ CARLOS DE ALMEIDA, onde hoje é grão mestre em Tae Kwon do e Hapkido, e oficial da PMES.

Hoje a liga conta com 79 faixas pretas reconhecidos com ampla divulgação em relação com segue abaixo:

JOAO LUIZ BORGES – 10º Dan

MARCELO MARTINS – 7º Dan, CLÁUDIO MÁRCIO – 7º Dan, ADEMIR LUCINDO – 7º Dan

FLÁVIO MACHADO – 7º Dan, EDVALDO SOUZA – 6º Dan, CARLOS FIRME – 6º Dan

MARCUS VINICIUS – 6º Dan, ALEXANDRE DOS SANTOS – 6º Dan, DENILSON OTTONI – 6º Dan

ERIVAN PEREIRA – 5º Dan, DARCY PEREIRA - 5º Dan, FABRICIO JUVÊNCIO – 4º Dan

VINICIUS NUNES – 4º Dan, JOSÉ MARCOS – 4º Dan.

E mais vários faixas pretas de 3º, 2º e 1º Dans,

Nossos trabalhos são feitos nas comunidades de VITÓRIA, SERRA. Contamos hoje com cerca de 300 atletas, espalhados ativos, mais de 2000 atletas tiveram acesso a esse método de luta, muitos não aguentaram a rotina pesada de treinamento, pois o karatê de contato SHOBU RYU, em sua grade de programação.

As véspera de completar 50 anos de prática de karatê , em fevereiro de 2023, faremos a COPA GRÃO MESTRE, em homenagem ao precursor do KARATÊ DE CONTATO SHOBU RYU do ESPIRITO SANTO.

História e Treinamento do Kung Fu – Wushu

PARTE 3

CONTINUAÇÃO DA EDIÇÃO Nº8

Por exemplo, nas províncias de Guangdong e Guangxi os estilos surgiram: Hung, Liu, Chai, Li, Hakka, Chai Li Fo e o Chivalrous.

Destacam-se os estilos Fujian, Hung, Liu, Taizu, Wuzu e Pitoresco.

Enquanto que em Hunan é bem conhecido por seus estilos: Wing, Kung, Yu, Hung e pelo método de combate conhecido como "Água e Fogo".

O povo de Jiangsu são famosos no mundo do Wushu por seus estilos: Su (Suzhou), Xi (Wuxi); mudar (Changzhou) e Hu (Xangai).

Nas províncias de Jiangxi e Zhejiang os principais estilos são: Li e Hakka, exceto para o Wenzhou e Taizhou que praticam métodos diferentes que são pouco conhecidos em outras áreas do sul da China. Além da pureza dessas escolas, existem outras estilos que surgiram diretamente do Templo Fukien Shaolin, criados por monges e mestres hoje muito famosos, entre eles o Estilo Wing Chun Chuan, Hung Fut Chuan, Choy Mok Chuan e outros que são do estilo do sul que incluem várias formas complementares de boxe tais como: O Dragão, o Tigre, a Pantera, a Serpente, o Macaco e a Garça.

Desde a época dos Manchues (Dinastia Qing 1644 – 1911) o Wushu do sul da China foi rastreado; devido à fama de seus lutadores que enfrentaram a invasão de estrangeiros que subjugaram o povo Chinês por muitos anos). A "Sociedade dos Boxeadores" e o "Kwan Tong Sap Fut" (os dez tigres de Cantão), lançou as bases para o respeito que hoje o boxe no Sul gosta, e uma frase muito popular chamada "Nan Chuan Pei Tui" (Nanquan Beitui) que significa "Punho do Sul, Pernas do Norte". Tudo isso estimulou o povo do Sul a resgatar suas tradições, muito principalmente o Wushu que faz parte de sua cultura, apresentando seus estilos aos comunidade das Províncias do Norte, que reconheceram o valor desta disciplina do sul.

Quando a Comissão Estadual de Cultura Física e Esporte da China, apelou a todos os professores, treinadores e praticantes da Wushu, para coletar e desenvolver as rotinas (Taolu) das Artes Marciais da Nação, os povos das províncias do sul participaram com seus estilos tradicionais.

A partir desse ano (1983) iniciou-se o estudo para a criação das Novas Rotinas.

Padrão Nan Quan, que será utilizado para participar dos eventos municipal, regional e nacional. Cinco anos depois, em 1988, um estudo aprofundado sobre os resultados obtidos com o treinamento do rotinas padrão. A reunião foi realizada na cidade de Canton, onde contou com a presença dos principais mestres dos estilos tradicionais, que para beneficiar o Wushu do Sul, propôs a criação de vários rotinas de alto nível técnico que podem representar Nanquan. Com responsabilidade, ressalto que vários dos professores que participaram deste evento me contatou, incluindo um oficial do exército chinês, a quem agradeço publicamente pelo material que me enviou e que você saberá através deste programa.

Acredito que é minha obrigação, como pesquisador de Wushu, dar a conhecer as rotinas de estudo (Lu) que correspondem à Categoria "C". É o mesmo que aqueles usados no Sistema do Norte (Changquan), são chamados: Chou Chi Ti Yi Lu Nanquan (Princípio Básico do Boxe do Sul, Rotina 1º), Chou Chi Ti Her Lu Nanquan, Chou Chi Ti San Lu Nanquan, Chou Chi Ti Si Li Nanquan, Yee Men Chuan Yi Tu Nanquan, etc.; que, preste atenção, estão estudando o sistema que representa o Nanquan, que deve ser avaliado em cada um dos as séries ou níveis da categoria "C" ou aluno. Rotinas padrões que foram criados para as competições, tanto as do Norte (Bei) como as do Sul (Nan), não são avaliados nos sistemas de graduação das escolas de Wushu, mas sim, nos eventos pelos juízes. Isso mostra que o praticante deve cumprir o estudo das rotinas de grau para poder atingir o nível técnico exigido nas rotinas de treinamento internacional.

A maioria das rotinas do Southern Boxing (Nanquan) são moduladas de acordo com certos movimentos dos animais, tais como: O tigre, a garça, o cobra, macaco, leopardo e o lendário dragão. Os grandes mestres do Sul, destacam que, para dominar as diferentes rotinas, o aluno deve conhecer e ter um bom domínio dos fundamentos dos movimentos de perna, braço e cintura. Ao contrário do sistema do Norte (changquan), o O footwork Nanquan não requer tanta ação. Normalmente, o novos alunos começam a treinar com as posturas básicas do marcha ou postura do cavaleiro (Mabo), marcha ou postura em arco (Gung bo) e a marcha ou postura vazia (ding bo). Somente com posturas corretas e passos corretos de uma posição para outra, você pode alcançar toda a posição exigida por Nanquan, ou se a posição do corpo é "firme como uma montanha" e todas as movimentos são "fortes como um tornado" ao executar uma rotina do boxe do sul Os movimentos básicos das mãos incluem golpes com o punhos (quan), golpes de palma (chang) e dedos empurrando, agarrar e fisgar. Todo esse trabalho deve ser árduo e rápido quando a rotina (taolu) de Nanquan é executada. Os praticantes do boxe do Sul, consideram "a Cintura" como uma dobradiça de todos os movimentos do corpo. Muitas vezes é enfatizado que sem um bom treino dos movimentos da cintura, nunca se pode alcançar a perfeição no treinamento Nanquan. Os exercícios do cintura incluem flexão e torção do tronco, agachamento com uma perna estendida, queda e mergulho, combinando suavidade com dureza e força com flexibilidade, como mostrado por um "peixe deslizando na água" ou uma "cobra rastejar pela grama."

Sem este tipo de trabalho, os especialistas Nanquan dizem que: "Uma cintura rígida e fraca, só dá uma execução ruim." Todos os movimentos nas rotinas Nanquan devem ser claros, rápido e engraçado. Para alcançar uma excelente execução, deve cumprir "as cinco coordenações", que são: entre as mãos e os olhos, entre os olhos e a mente, entre ombros e cintura, entre corpo e posturas, e entre as extremidades alto e baixo. Lembre-se que este sistema é caracterizado por sua coragem, resistência e uma grande variedade de movimentos explosivos dos braços. Momentos em que a força (chi ou qi) é praticada em um ataque violento, grita-se, jogando fora o ar que armazenamos no estômago. Isso é feito para acentuar os movimentos enérgicos e causar terror no coração imaginário do adversário Os professores do Sul apontam que na prática do Nanquan se ele precisa gritar para expelir o ar, demonstrando assim a ferocidade e o poder do exercício. Deve ser esclarecido que você só grita nos movimentos que são indicado com "força violenta".

EXPEDIENTES



*Carlos Eduardo Nunes
da Silva
Diretor Geral*



*Marina Marques de
Castro e Silva
Diretora Executiva*



*Julio Cesar Costa
Carneiro
Programação Gráfica*



*Gustavo Rocco
Blasco
Jornalista responsável*

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



CORRESPONDENTES



*José Augusto Maciel Torres
Salvador - BA*



*Edimárcio Rodrigues
Fortaleza - CE*



*José Koei Nagata
Sorocaba - SP*



*Mauro Pellegrini
São Paulo - SP*



*Eraldo de Andrade
Três Rios - RJ*



*Katty Oliviera Silva Pereira
Salvador - BA*



*Poluceno Braga
Juiz de Fora - MG*



*Fernando Hartung
São Paulo - SP*



*Adriano Silva
São Paulo - SP*



*Marcelo Barreira
São Paulo - SP*



*Carlos Gustavo dos Santos Higa
Ribeirão Preto - SP*

CORRESPONDENTES NO EXTERIOR

Venezuela



Argimiro Gonzalez

Portugal



Carlos Silva

Chile



Gino Contreras Saldivia



Adolfo Iván Morales Díaz

Holanda



Thom Harinck

Japão



Nobu Hayashi