

**K**aratê-do Nyumon significa, literalmente, uma passagem pelos portões do caminho do karatê; em outras palavras, uma introdução ao mundo do karatê. *Karatê-do Nyumon* é fruto do anseio do Mestre Funakoshi de explicar o espírito e a prática do karatê para os que não o conhecem. O livro apresenta textos inéditos, escritos poucos anos antes da sua morte, em 1957, e também os *kata* – seqüências de movimentos –, sintetizados por Funakoshi a partir dos *kata* do karatê-do tradicional de Okinawa, para principiantes.

Mestre Funakoshi começa o livro desfazendo alguns dos mitos do karatê:

*O karatê-do é uma arte marcial nobre, e o leitor pode ter certeza de que aqueles que se orgulham de quebrar tábuas ou telhas, ou que se vangloriam de poder realizar façanhas exóticas, como retalhar carne ou arrancar costelas, realmente não conhecem nada do karatê. Eles estão brincando nos galhos e entre as folhas de uma árvore frondosa, sem ter a mínima idéia do que é o tronco.*

EDITORA CULTRIX



Gichin Funakoshi

KARATÊ-DO NYUMON

Gichin Funakoshi

# KARATÊ-DO NYUMON



Texto  
Introdutório  
do Mestre

Cultrix



**E**m sua descrição do que é o karatê, o Mestre descreve a história dessa arte – suas origens nos antigos sistemas de combate sem armas da China e o seu desenvolvimento como um método de luta em Okinawa, território em que as armas foram proibidas numa sucessão de decretos emanados do continente japonês. Para impedir que ele ficasse sujeito ao controle ou, o que é mais importante, para impedir que os mandatários japoneses tomassem conhecimento e se utilizassem de suas técnicas, a prática do karatê era mantida em segredo. Com o intuito de preservar esse sigilo, o hábito de não manter registros persistiu até tempos recentes. Mestre Funakoshi, entretanto, reconheceu neste e em outros livros a necessidade de formular o *kata* com precisão, de modo a estabelecer os padrões do verdadeiro karatê de Okinawa.

Os *kata* apresentados neste livro não são *kata* tradicionais, mas servem para estabelecer hábitos corretos de postura, de pensamento e de ação, e para facilitar o eventual domínio dos verdadeiros *kata* do karatê-do. Todos esses *kata* especiais são explicados claramente e ilustrados por fotografias.

Por último, Mestre Funakoshi relembra histórias de homens que eram lendas vivas quando ele era jovem em Okinawa, homens cuja reputação superou até mesmo as proibições que impediam a divulgação do karatê até a metade deste século.

Gichin Funakoshi

Obra traduzida do japonês por John Teramoto

## *KARATÊ-DO NYUMON*

Texto Introdutório do Mestre

Tradução  
EUCLIDES LUIZ CALLONI



EDITORA CULTRIX  
São Paulo

Título do original: *Karate-Dô Nyumon — The Master Introductory Text.*

Copyright © 1988 by Kodansha International Ltd.

Publicado mediante acordo com Kodansha International Ltd.

## SUMÁRIO

Apresentação .....	7
Prefácio .....	11
1. A Força do Karatê .....	13
2. Origens .....	19
3. O Karatê nos Ryukyus .....	23
4. Mãos Chinesas, Mãos Vazias .....	25
5. Mestre Azato .....	31
6. Mestre Itosu .....	35
7. Preceitos de Treinamento .....	47
8. Antes da Prática .....	53
9. O Punho e o Pé .....	57
10. Postura .....	67
11. <i>Ten no Kata</i> .....	71
12. <i>Ten no Kata Ura</i> .....	101
13. Vinhetas de Três Professores .....	119
Índice .....	141

Edição  
1-2-3-4-5-6-7-8-9

Ano  
98-99-00

Direitos de tradução para a língua portuguesa  
adquiridos com exclusividade pela

EDITORA CULTRIX LTDA.

Rua Dr. Mário Vicente, 374 — 04270-000 — São Paulo, SP

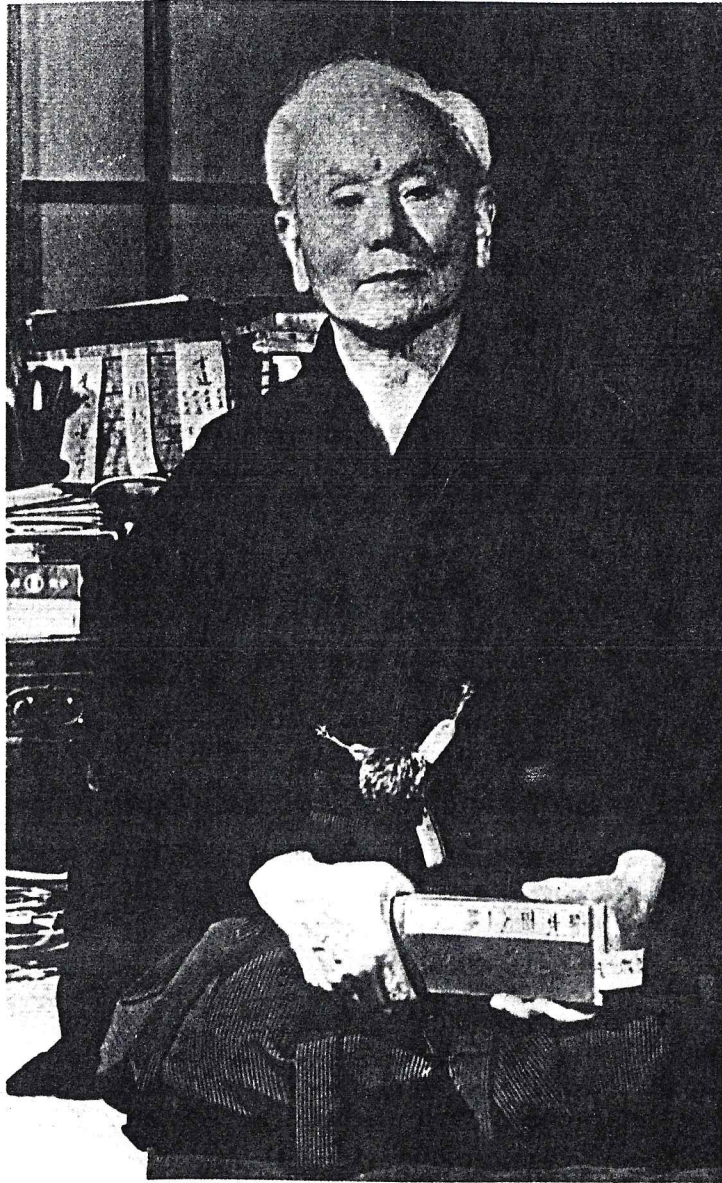
Fone: 272-1399 — Fax: 272-4770

E-MAIL: pensamento@snet.com.br

<http://www.pensamento-cultrix.com.br>

que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Impresso em nossas oficinas gráficas.



Mestre Gichin Funakoshi.

*Karatê-do Nyumon* foi publicado em japonês em dezembro de 1943. A presente edição\* assinala a primeira tradução deste livro para uma língua estrangeira.

Em 1984, o Karatê-do Shotokai do Japão programou vários eventos comemorativos para celebrar o décimo aniversário da reconstrução do seu *dojô* e sede centrais, o Shotokan. Em 1986, comemoramos o trigésimo aniversário da morte do Mestre Gichin Funakoshi. A publicação desta edição é, portanto, muito apropriada, e é uma grande honra para mim fazer esta apresentação.

Diz-se que, quando o mestre era jovem, o estudo e a prática do karatê incluíam o aprendizado de mais de cem diferentes *kata*. Como resultado de anos de estudo e de pesquisa desses exercícios formais, o mestre reduziu seu número para quinze *kata* tradicionais. Esses quinze *kata* conhecidos pelos nomes de *Bassai* e *Kanku*, juntamente com os cinco *kata* Heian introdutórios, formam o núcleo central do treinamento Shotokai.

O *kata* denominado *Ten no Kata*, explicado neste livro, foi criado e moldado sob a liderança e a orientação do Mestre Funakoshi, sendo absolutamente único para o Shotokai; todos nós, seus alunos, tratamos esse *kata* com muito carinho e orgulho.

Mestre Funakoshi sentia que, em vez de uma grande variedade, é mais importante dispor de um número limitado de *kata* e praticá-los com meticulosidade e precisão. Esse modo de pensar é fundamental para o Shotokai.

Uma máxima japonesa diz: "*Kantan na mono yuku kachi o seisu*"

\* Refere-se à edição em inglês.

("O equilíbrio entre a vitória e a derrota muitas vezes depende de pequenas coisas").

Em um outro ditado adverte: "*Shoshin o wasurezu*" "(No treinamento) conserve o espírito e a humildade de um principiante."

Isso não significa que seja suficiente praticar só os exercícios básicos. Para assimilar adequadamente e para aperfeiçoar até as mais simples técnicas de combate e os movimentos básicos, a prática dos *kata* tradicionais mais avançados é absolutamente essencial.

Diferentemente dos *kata* avançados, a prática dos *kata* básicos tende a se limitar a simples movimentos para a frente e para trás. A complexidade dos movimentos integrados esquerda-direita, para a frente-para trás, de giro e de rotação, de avanço e recuo de dois e três passos, executados numa sucessão rápida, tende a se perder. O praticante deve se perguntar se apenas a prática dos elementos daria condições para reagir a circunstâncias que estão em constante mudança, ou se é possível aplicar eficazmente as técnicas básicas em condições difíceis. Nesse sentido, os *kata* tradicionais são extremamente importantes para treinar o corpo sob uma variedade de situações. No *kata* os movimentos individuais combinados tornam-se mais do que a sua totalidade. A prática dos *kata* tem por objetivo levar a uma compreensão do verdadeiro valor dos movimentos como técnicas de autodefesa.

Entretanto, tudo tem suas vantagens e desvantagens. Ao praticar os *kata* avançados, muitas vezes os alunos se concentram demasiadamente na ordem e na continuidade dos movimentos, sem levar em conta a eficácia de cada técnica. Nos casos extremos, eles podem ter a ilusão de que dominaram o *kata* simplesmente por memorizar a ordem dos movimentos. Deve ficar claro que, na realidade, é preciso praticar tanto as técnicas básicas como os *kata* avançados, e que o estudo dos elementos básicos adquire um significado novo e mais profundo depois que se vivencia uma prática mais complexa.

Voltando ao *Ten no Kata*, em primeiro lugar deve-se observar que ele não é necessariamente e apenas um *kata* introdutório. Antes, sua finalidade é ser um *kata* e ao mesmo tempo uma prática contínua dos exercícios básicos. Ele é perfeitamente adequado àqueles que praticaram os quinze *kata* tradicionais a ponto de dominá-los bem e que querem aperfeiçoar ainda mais suas habilidades.

Outra característica importante do *Ten no Kata* diz respeito ao elemento *maai*. Traduzida literalmente, a palavra *maai* significa "distância (espacial)", e, empregada dessa forma, também evoca um sentido de temporalidade ou de oportunidade. Assim, *maai* indica tanto o espaço como o tempo necessários para que o punho de um oponente acerte o corpo do praticante. Na prática dos *kata* e dos elementos básicos, o

aluno tende a esquecer *maai* e a deixar-se absorver apenas pela repetição dos movimentos.

Nos *kata* tradicionais como o *Bassai*, percebe-se imediatamente a diferença entre a simples execução dos movimentos na ordem correta e a execução do *kata* com consciência de *maai*. Se o praticante imagina um adversário real e executa o *kata* consciente de *maai*, uma manifestação mista de elementos rígidos e suaves, rápidos e lentos, dá-se naturalmente. Então, cada movimento das mãos e dos pés toma a direção mais curta possível.

Na prática efetiva, parece que os alunos têm bastante dificuldade de apreender esse conceito, embora sua importância sempre seja apontada e enfatizada. É impossível compreender por meio das palavras, e a impressão que se tem é que o corpo se recusa a cooperar. Além de ser uma experiência penosa para o aluno, é também uma fonte de muita angústia para o instrutor, que quer que seus alunos compreendam e desenvolvam esse sentido o mais rapidamente possível.

O conceito de *maai* pode ser apreendido pela prática do *Ten no Kata*. Meu grande sonho como instrutor é que isto sirva como um incentivo para se trabalhar com afinco o *Ten no Kata*, e especialmente o *Ten no Kata Ura*, a porção *kumite* do *kata*. Eu acredito que a explicação nesta seção do livro o levará a uma valorização maior de *maai*, e essa compreensão, por sua vez, influenciará a maneira como você pratica os *kata* tradicionais. Esta é a idéia fundamental do nosso sistema de práticas. Deve ficar claro, então, que *Ten no Kata* é mais do que um *kata* básico.

Os *kata* do Shotokai compreendem os *kata* rígidos e pesados do estilo *Shorei* e os *kata* leves e rápidos do estilo *Shorin*. A ênfase sobre *maai* é um elemento comum a ambos os estilos e os *kata* sempre devem ser praticados tendo isso em mente.

Um dos tópicos abordados por Mestre Funakoshi é o relativo aos seus mestres: Azato, Itosu e Matsumura. Isto faz deste livro um documento de valor especial, e, sem causar nenhuma surpresa, ao lembrar esses três homens, o mestre indiretamente se refere à importância de *maai*.

No Shotokai, depois de adquirir uma compreensão geral de *Ten no Kata*, começamos a prática de *kawashi*, ou do que se poderia chamar de "interação". Na prática de *kawashi*, você passa pelo ataque do oponente, na realidade trocando de lugar com ele. Diferentemente do *kata kumite*, você não detém o ataque e o desvia, nem recua ou se desloca para o lado. Em vez disso, você avança para o atacante, simultaneamente girando (*kawasu*) o corpo para evitar o ataque.

Na prática, a distância entre o que ataca e o que se defende deve ser de aproximadamente noventa centímetros, de modo que, se este último não avançar para evitar o ataque, certamente será atingido. Isto

é, portanto, prática real em *maai*. É um treinamento em luta de contato em que você precisa perceber rapidamente a decisão do seu oponente de atacar.

Numa luta, a interação está implícita — lutar com o oponente é, por assim dizer, interagir com ele. A *kawashi* da prática de *Ten no Kata*, entretanto, não significa choque nem conflito; pelo contrário, significa passar pelo oponente, ou cruzar com ele, sem nenhum contato físico; em outras palavras, significa interagir, mas não no âmbito material.

Na prática dos elementos básicos, essa interação se reflete muito naturalmente em movimentos do corpo como a retração do punho esquerdo para o quadril ao golpear com a mão direita. Mesmo ao bloquear com a mão em espada, a outra mão em espada mantida diante do peito é essencialmente a mão retraída que atrai.

A prática do karatê reforça a idéia de que antes de se envolver em combate, você precisa praticar *kawashi* com o seu próprio eu. Em outras palavras, o karatê é uma arte marcial de observação de si mesmo.

Ao concluir, quero dizer que ficarei muito feliz se, por meio deste livro, os alunos compreenderem *Ten no Kata* como um método de treinamento básico que encerra conceitos tradicionais, como *kawashi*, transmitidos ao longo dos anos. E espero que essa compreensão ajude os alunos a progredir na prática do karatê.

Motonobu Hironishi

## PREFÁCIO

A imagem que eu conservava na mente enquanto escrevia este livro era a de um grupo reunido: numa sala aconchegante, todos estávamos sentados de pernas cruzadas ao redor de uma mesinha; bebíamos chá, enquanto eu respondia a perguntas sobre karatê. Procurei manter o tom leve e interessante, para que o livro fosse de leitura fácil. Ao mesmo tempo, eu não queria tratar o assunto superficialmente, como se fosse algo casual ou fortuito. Na verdade, um dos meus principais objetivos foi o de corrigir os muitos conceitos falsos que se criaram sobre o karatê por meio de explicações incorretas e de boatos. Se este livro servir para que uma única pessoa que seja compreenda o verdadeiro espírito e a verdadeira natureza do karatê-do, eu ficarei mais do que satisfeito.

Mais de vinte anos se passaram desde que eu trouxe o karatê para Tóquio. Hoje, não só os que estão envolvidos com o atletismo e com as artes marciais, mas também as pessoas em geral pelo menos ouviram falar do karatê. Mesmo assim, o número dos que realmente compreendem sua verdadeira natureza é extremamente pequeno. Além disso, visto que o karatê está sempre evoluindo, não é mais possível falar, a um só tempo, do karatê de hoje e do karatê de uma década atrás. Nessa linha de raciocínio, é ainda menor o número dos que percebem que, atualmente em Tóquio, o karatê é quase completamente diferente na forma do que era inicialmente praticado em Okinawa.

*Do*, que significa um “caminho” ou “via” para o aprimoramento pessoal, tem vida própria, quer seja o *do* de *budo*, “artes marciais”, ou o *do* das várias outras artes. Precisamente por ter vida própria é que está sujeito ao ciclo inevitável de desenvolvimento e declínio. Ele está sempre mudando, mas só em sua forma exterior; sua natureza funda-

## A FORÇA DO KARATÊ

mental permanece imutável. Se o caminho atrai uma pessoa para percorrê-lo, ele floresce; caso contrário, ele define. O Caminho do karatê pode ser chamado com justiça de um *budo* que se manifesta de forma nova e que busca zelosamente pessoas que por ele sigam.

Minha maior esperança é que este pequeno livro incuta nos leitores o desejo de estudar karatê, e que, entre eles, alguns cheguem a compreender o Caminho do Karatê e o transmitam a outros. Se isso ocorrer, minha alegria e gratidão não conhecerão limites.

Este livro se constitui numa introdução básica especificamente para os que agora estão entrando em contato com o assunto; por esse motivo, não há espaço para discutir questões teóricas difíceis ou variações nas técnicas. Dos trinta e tantos *kata*, “exercícios formais”, apresentei uma descrição detalhada de apenas um, o *Ten no Kata*. Deve-se ter sempre em mente que o karatê-do não pode ser assimilado pelos olhos e pelos ouvidos; ele precisa ser vivido e compreendido através do treinamento físico. Por isso, mesmo se você se dedicar somente ao *Ten no Kata* e o praticar com todo o coração até dominá-lo, posso assegurar, sem nenhuma reserva, que você chegará a compreender o verdadeiro significado do karatê-do.

Um antigo provérbio diz, *Fugu kuwanu hito niwa iwaji*. (“É impossível descrever o sabor do baiacu a alguém que nunca o provou.”) Desse modo, não se pode explicar a natureza verdadeira do karatê-do com palavras, mesmo que os esforços para isso, feitos com a caneta ou com a língua, sejam levados até a exaustão, e além dela.

Por fim, eu gostaria de expressar minha profunda gratidão aos senhores Gigo Funakoshi, Yoshiaki Hayashi e Wado Uemura por sua generosa ajuda em compilar e editar este livro.

No passado, era comum enfeitar as histórias sobre as artes marciais até se tornarem uma espécie de mito. Veja, por exemplo, o seguinte relato de um incidente que supostamente aconteceu na China há muito tempo.

Era dia de feira na rua. Grupos de homens e mulheres vestindo trajes vistosos desfilavam pelas tendas coloridas. As bancas estavam repletas de alimentos, tecidos, brinquedos, quinquilharias e fogos de artifício. De repente, houve um grande tumulto.

“Uma briga! É uma briga!”

“Não, é novamente um combate entre aqueles homens *kenpo*.”

O povo se agitou. Os jovens corriam ansiosos na direção do alarido para ver a luta. Mulheres gritando e crianças chorando procuravam freneticamente afastar-se o mais possível da confusão.

No centro do tumulto, estava uma figura imponente, com uma barba eriçada assustadora reluzindo à luz do Sol e com um rosto vermelho de raiva e em função do álcool — o conhecido Mestre Yang, bêbado, e causando tumulto de novo. Fervendo de raiva, ele empurrava e espicava um velho de cabelos brancos que vendia alho. Temendo pela vida do velho, a multidão esperava que alguém tomasse a iniciativa de defendê-lo, mas todos conheciam o mau gênio do Mestre Yang e seus ouvidos surdos para a razão; assim, ninguém se atrevia a apresentar-se. As pessoas tagarelavam excitadas enquanto observavam a cena, demonstrando simpatia pelo pobre velho, mas ao mesmo tempo curiosas para ver o que aconteceria. O próprio velho parecia completamente à vontade.

Vacilando ligeiramente e tossindo como se tivesse asma, ele esboçou um sorriso e disse: “Olha, isso de você ficar me empurrando de um

lado para outro não vai levar a nada. Se é uma luta que você quer, tudo bem para mim. Sem dúvida, você fala grosso. Mas se falar é o que conta, todos podem ser especialistas nisso. Então, vamos começar?”

O velho tossiu e espichou o corpo, parecendo ter a intenção de lutar com seu imponente adversário. Os espectadores estavam atônitos.

“Esse velho deve estar fora de si! Ele não sabe que está enfrentando o Mestre Yang?”

“Parece que não sabe mesmo, senão não teria dito o que disse.”

“O velho deve ser estranho por aqui. Pelo menos, eu nunca o vi antes.”

Apesar da má reputação de Yang, ele era muito conhecido como especialista em *kenpo* e como mestre da lança e da vara. Mais de mil alunos estudavam com ele, e sua força era tema de histórias fantásticas. Alguns diziam que o tinham visto derrubar um cavalo em disparada com um golpe nas narinas. Outros garantiam que ele podia brandir uma espada gigante de cento e vinte quilos como se ela nada pesasse, e de quebrar uma pilha de dez telhas com a mão nua. Sua arrogância e seu gosto pela bebida lhe haviam granjeado má reputação, mas sua força enorme e sua habilidade no combate o tornavam temido e respeitado em toda a cidade.

A multidão estava totalmente estarrecida com a reação do velho vendedor de alho. O próprio Yang estava surpreso, mas não demorou muito para que sua raiva voltasse.

“Seu velho louco e estúpido! Pensei que poderia poupar a sua vida, mas mudei de idéia. Prepare-se. Eu, Mestre Yang, rezarei sobre o seu cadáver!”

Com um forte *kiai*, ele projetou o punho na direção da cabeça do velho. A força e a fúria do seu ataque assemelhavam-se a um Rei Deva gigante enfurecido. A turba suspirou, esperando que o golpe partisse o crânio do velho.

Mas o velho se esquivou ligeiramente para a esquerda e ficou parado, vacilando um pouco, como era seu hábito.

Yang, desequilibrado pelo seu próprio impulso, foi direto ao chão. Saltou imediatamente, pondo-se de pé. Com um olhar desvairado e aterrador, golpeou o estômago do velho, atingindo-o em cheio com um som surdo. Alguns espectadores cobriram os olhos, incapazes de ver o velho abatido vomitando sangue.

Mas o rosto do vendedor de alho demonstrava despreocupação ao deter a força plena do golpe, sua cor permanecendo inalterada. Ele continuava lá, ainda vacilando, com um enorme sorriso nos lábios. Para sua consternação, Yang sentiu o punho ainda pressionado contra o estômago do velho. Incapaz de aprofundar o golpe e de retirar o punho,

ele parecia um inseto preso a um pega-moscas, batendo as asas e lutando para se libertar. A multidão observava perplexa, pois jamais tinha visto coisa semelhante.

Observando com atenção, era possível ver que o punho de Yang, do tamanho de uma abóbora, ficara preso entre as dobras da barriga do velho. Mestre Yang, cuja força era considerada insuperável, continuava ali, transpirando muito. Com o punho preso e o rosto vermelho, queimando de raiva, ele lutava e se contorcia inutilmente.

Por fim, Mestre Yang, o bêbado famoso pela sua arrogância, foi subjugado vergonhosamente. Pondo-se de joelhos, ele se curvou submisso por várias vezes, dizendo, “Mestre! Eu não reconheci o verdadeiro mestre quando deparei com ele, e assim agi como um louco desvairado. De agora em diante, serei cuidadoso e respeitarei os outros. Peço humildemente seu perdão.”

Olhando o homem arrependido bem de perto, o velho disse, “Se você compreende realmente, isso é ótimo. Você tem fama de ser um fanfarrão insuportável. Nunca se esqueça disso: o mundo é bem grande. Cuide-se, e também esteja alerta quanto ao que diz e ao que faz.”

O velho relaxou os músculos do estômago e Mestre Yang sentou-se pesadamente. O velho se afastou e pegou seu saco de alho. Tossindo enquanto se distanciava da roda de curiosos, ele seguiu, voltando-se apenas uma vez e relanceando os olhos.

Uma história como esta certamente é divertida, mas surgem problemas quando pessoas de maior conhecimento narram fatos como se eles tivessem acontecido verdadeiramente. Em casos extremos, elas são tão convincentes que é como se tivessem realmente testemunhado os acontecimentos.

Ao descrever a força formidável do karatê, há pessoas que dizem coisas assim:

Há uma técnica secreta no karatê chamada *nukite* [mão em lança]. Com a ponta dos dedos se pode perfurar o lado do corpo de um adversário e arrancar-lhe as costelas. É extremamente difícil treinar-se nessa técnica: enche-se de feijão um barril de quarenta a cinquenta litros; depois, mergulham-se os dedos nos feijões. Isto é feito umas dez mil vezes por dia. A pele fica rachada e os dedos sangram. Aos poucos, as pontas dos dedos engrossam e assumem uma aparência grotesca, mas com a continuação do exercício, a sensação de dor desaparece.

Cumprida esta primeira fase, substitui-se o feijão seco por areia. Esta apresenta mais dificuldade do que o feijão; mas, depois de meses de prática, você se torna capaz de alcançar o fundo do barril

com um único golpe. Na seqüência, você substitui a areia pelo cascalho, este pelo seixo e este, finalmente, por bombas de chumbo.

Como resultado desse treinamento, você será capaz de perfurar tábuas com a ponta dos dedos, entalhar rochas ou mesmo traspassar o flanco de um cavalo com as mãos desguarnecidas.

Uma pessoa sem conhecimento do karatê pode tomar essa pseudo-instrução ao pé da letra e ficar com a impressão de que o karatê é pavoroso, terrível e assustador. Pode-se perceber que isto se verifica na prática, pelo menos parcialmente, pelas perguntas que as pessoas fazem: “Eu ouvi dizer que você luta karatê. Desculpe a pergunta, mas você consegue quebrar pedras só com as mãos, ou furar o corpo das pessoas com a ponta dos dedos?”

Com uma pergunta tão esquisita como esta, percebe-se claramente que a pessoa que pergunta é amadora. Um simples sorriso e uma resposta direta: “Não, eu não consigo realizar truques desse tipo”, devem satisfazer o curioso. Mas sempre há instrutores presunçosos que tranquilamente levam a conversa adiante com comentários assim: “Bem, não posso dizer que não tenha havido ocasiões em que fiz isso...” Bravateiros por excelência, em geral são hábeis no falar, fazendo com que seus ouvintes acreditem em suas histórias. Naturalmente, esses homens podem estar pensando que, com seus exageros, estão prestando um favor ao karatê, tornando-o mais atraente, mas, na verdade estão apenas recobrindo essa arte com uma camada dourada, ou seja, estão de fato disfarçando a verdadeira natureza do karatê com resultados deveras nocivos. Isso não é mais ou menos como matar alguém usando de bondade?

Além do conto sobre Mestre Yang, os contadores de história inventaram técnicas místicas e secretas cujo número total é limitado apenas pelas suas fantasias. Podem ter existido adeptos dessas técnicas entre os mestres antigos, mas atualmente eu não conheço um único mestre de karatê que possa realizar feitos dessa ordem.

De novo, existem instrutores que iludem as pessoas com explicações como esta: “No karatê, é muito importante pegar com força. Para desenvolver essa capacidade, você precisa treinar pegando dois jarros de boca larga, de modo que você mal possa segurá-los com as pontas dos dedos. Encha-os com areia, segure um jarro em cada mão e balance-os para a frente e para trás. Uma pessoa que tenha desenvolvido suficientemente a força de pegar através do treinamento pode cortar a pele do braço ou da perna do adversário.”

Embora essa explicação seja parcialmente verdadeira, a parte que se refere a “cortar a pele” de um homem é ridícula, porque é exatamente

disso que estamos falando — de carne humana, não de massa sovada. Ela não pode ser retalhada com tanta facilidade.

Entretanto, um belo dia um instrutor veio a meu *dojo* e me perguntou se eu queria que ele me ensinasse sua “técnica secreta”. Pensei comigo mesmo, alguns homens neste mundo são realmente ousados, e logo lhe pedi que demonstrasse a técnica em mim. O resultado foi grotesco. O que ele me deu não passou de um forte beliscão. Além disso, longê de cortar minha pele, esse beliscão sequer deixou marca. Foi tudo muito cômico.

Isto não quer dizer que saber pegar com força não seja uma vantagem. Ouvi falar de pessoas que tinham uma força realmente fora do comum. Agarrando-se e balançando ao longo dos caibros, um homem conseguia dar toda a volta ao redor da casa. (Deve-se ter em mente que, diferentemente das casas do continente, as de Okinawa são feitas com caibros mais reforçados que permitem esse tipo de façanha.) E é um fato que o meu respeitado professor, Mestre Itosu, por todos considerado um especialista atualizado de karatê-do, podia esmagar talos grossos de bambu com as mãos. Acredito, porém, que a capacidade de Itosu se devia mais a um talento natural do que a um treinamento específico.

Com treinamento contínuo, pode-se desenvolver o corpo humano até atingir um alto grau de aptidão e de agilidade. Mas nunca se deve esquecer que existem limites naturais. É verdade que um praticante de karatê consegue realizar certas façanhas que uma pessoa comum não consegue, como quebrar tábuas grossas, ou despedaçar doze ou treze telhas empilhadas. Mas essas são coisas que qualquer pessoa pode realizar depois de um pouco de treinamento. Quebrar tábuas e telhas na verdade não passa de experiências. Como tais, essas experiências não são essenciais ao karatê, tampouco são técnicas secretas, por mais imaginação que se possa ter.

Muito pelo contrário; no que diz respeito ao karatê-do, essas coisas são elementos estranhos. Muitas vezes, a forma que as questões dos leigos assumem se sintetiza na curiosa pergunta, “Quantas tábuas é preciso quebrar para alcançar certo nível?” Parece que essas pessoas estão confundindo o sistema de graduação do karatê com uma escada. [O nível de karatê *ichidan*, “primeiro grau”, pode também significar “primeiro degrau” de uma escada.] Obviamente, não há relação nenhuma.

O karatê-do é uma arte marcial nobre, e o leitor pode ter certeza de que aqueles que se orgulham de quebrar tábuas ou telhas, ou que se vangloriam de poder realizar façanhas exóticas como cortar a carne ou quebrar as costelas, realmente não conhecem nada de karatê. Eles estão brincando nos galhos e entre as folhas de uma árvore frondosa, sem ter a mínima idéia do tronco.

Segundo uma antiga anedota, o Imperador Napoleão ficou surpreso e admirado ao ouvir falar de um país do Leste da Ásia que, embora pequeno, era independente e não possuía armas. Localizado no sul do Japão, esse país, anteriormente chamado de Reino dos Ryukyus e hoje conhecido como Prefeitura de Okinawa, foi o berço do karatê.

Ninguém sabe quando o karatê apareceu pela primeira vez em nosso amado Ryukyu. No passado, o karatê era sempre escondido dos estranhos e mantido em segredo absoluto, e por isso não temos registros escritos que possam nos fornecer informações.

Em duas ocasiões da história de Ryukyu, as armas foram proibidas por um edito governamental; a primeira aconteceu há mais de cinco séculos, e a segunda, cerca de duzentos anos depois. Essas interdições desempenharam um papel importante no desenvolvimento do karatê.

A primeira proibição de armas foi imposta durante o assim chamado período dos Três Reinos Unificados, que, acredito, Ba Kin menciona em seu *Chinsetsu Yumihari-zuki* ("Contos de Camélia da Lua em Arco"). Até o início do século XV, os Ryukyus estavam divididos em três reinos independentes — Chuzan, Nanzan e Hokuzan —, cada um lutando pela supremacia sobre os demais. Chuzan se impôs, e o país foi unificado sob seu rei, o grande Sho Hashi [1372-1439]. Imediatamente após chegar ao poder, com determinação ele começou a implantar um governo civil. Promulgou um decreto proibindo estritamente a posse de armas, mesmo de uma espada enferrujada, e reuniu estadistas e sábios de toda a nação para formar uma administração verdadeiramente centralizada.

Durante os dois séculos seguintes, os ryukyuanos gozaram de muita paz. Então, em 1609, foram atacados pelos Shimazu, os governadores militares do feudo Satsuma do Sul de Kiushu, que consideravam os

mares meridionais parte do seu domínio. Durante o período [1467-1568] da Sengoku [Guerra Civil] do Japão, as forças de Shimazu haviam conquistado uma reputação inigualável de bravura e ferocidade. Só vinte e poucos anos antes do seu ataque a Ryukyu, eles haviam dificultado muito o trabalho e os esforços do grande Regente Imperial, Hideyoshi Toyotomi, no sentido de unificar o Japão.

Os temíveis samurais de Satsuma enfrentaram uma resistência extraordinária quando atacaram os Ryukyus. Um assalto frontal direto ao porto de Naha, a porta de entrada de Okinawa, fracassou, e foi só depois que uma força destacada do exército de Shimazu cercou a ilha e atacou de surpresa o desguarnecido porto de Unten que os invasores finalmente conseguiram tomar uma posição. A situação então se complicou, e Okinawa, a ilha principal, logo caiu nas mãos das forças de Shimazu.

Sob o domínio dos Shimazu, as armas foram novamente proibidas, dessa vez tanto para a população em geral como para as classes mais elevadas. A maioria dos historiadores concorda que o karatê, a única forma de combate desarmado de Okinawa, deve sua criação a esta segunda proibição, porque ela forçou os ryukyuanos a inventar um meio de autodefesa sem armas. Entretanto, algumas técnicas de combate sem armas devem ter sido praticadas antes mesmo da invasão de Satsuma, e assim é mais plausível que essa nova interdição simplesmente tivesse servido de catalisador para estimular o refinamento de técnicas já existentes.

Visto que os Ryukyus eram um estado tributário da China, deve ter havido períodos de contato freqüente entre eles e Fukien, no continente. Seria muito natural que o *kenpo* [lit. "método do punho"] chinês fosse importado para as ilhas. Elementos do *kenpo* provavelmente foram adaptados e incorporados aos estilos de luta nativos. Naturalmente, alguns estilos de *kenpo* também podem ter sido transmitidos em sua forma intacta, mantendo suas formas originais. Foi assim que finalmente surgiram os dois precursores do karatê-do, *Okinawa-te* e *To-de*. Quando crianças, muitas vezes ouvíamos os mais velhos falarem de *To-de* e de *Okinawa-te*, e é muito razoável supor que o primeiro se referisse a formas de luta que incorporavam a tradição *kenpo* chinesa, e o último, a técnicas de combate autóctones.

A história das artes marciais na China pode remontar a pelo menos seis mil anos. Diz-se que durante o reinado do mitológico Imperador Amarelo [Huang-ti, cerca de 2700 a.C.], os soldados repeliram rebeldes bárbaros com espadas aguçadas. Desde aquela época até o reino do Rei Wen [Wen Wang], fundador da dinastia Chou [cerca de 1027

a.C.], a China foi um estado extremamente turbulento, marcado por guerras contínuas entre tribos nômades.

Durante esse período de conflitos, novas estratégias e técnicas de luta estavam sendo constantemente inventadas em decorrência da necessidade natural de derrotar os inimigos no campo de batalha. Esses métodos de luta antigos foram sistematizados primeiramente através dos esforços de três homens, Ta-Shang Lao-ch'un, Ta-yi Chen-jen e Yuan Shih-t'ien, que fundaram o que se poderia chamar de as Três Escolas Primitivas de técnicas marciais. Seus sistemas foram transmitidos através de gerações de discípulos, que os aperfeiçoaram e finalmente deram origem às técnicas altamente refinadas da atualidade.

No período dos Três Reinos [220-80 d.C.], três heróis famosos, Kuan-yü, Chang Fei e Chao Yün, chegaram a uma posição social elevada e conseguiram realizar grandes feitos por sua pátria através de sua destreza nas técnicas marciais. Especialmente notável foi Chao Yün, que, armado apenas com uma lança, repeliu multidões de inimigos e manteve seu príncipe a salvo. Nos períodos seguintes, tornou-se axiomático que os comandantes de grandes exércitos deviam ser homens que se sobressaíssem em sua profissão e que fossem lúcidos e perfeitos na estratégia.

O milênio seguinte testemunhou a evolução gradual de dois estilos principais: Shang Wu e Shaolin. Durante as dinastias Yuan [1279-1368], Ming [1368-1644] e Ch'ing [1644-1912], os partidários dos dois estilos se esmeravam em apurá-los e aperfeiçoá-los, o que deu origem a diversas escolas filiais. Não é necessário dizer que Shang Wu e Shaolin têm seus pontos fortes e fracos específicos, e que é impossível dizer se um dos estilos é superior ao outro. Na China, essas artes eram praticadas abertamente e pelo final da dinastia Ch'ing elas estavam amplamente difundidas entre a população. No fim, os chineses, orgulhosos, passaram a considerá-las tradições nacionais.

O estilo Shang Wu, fundado por Shang-san Feng, ressalta acima de tudo o poder de ch'i [*ki*, em japonês]. T'ai ch'i, Hsing-i e Pa-kua são bons exemplos de escolas que revelam características desse estilo. Na aparência, seus movimentos têm em si um poder explosivo que, eficientemente aplicado, pode facilmente derrubar um homem.

Ta-mo Lao-Tsu [Bodhidharma] é considerado o fundador do estilo Shaolin. Nesse estilo, que destaca a aplicação prática das técnicas de mão e de pé para bloquear e atacar, são vistas técnicas rígidas/suaves e longas/curtas, isto é, tanto técnicas de empurrar como técnicas curtas, de agarrar.

Diz-se que Ta-mo viajou da longínqua Índia para a China. Depois de sobreviver à longa e penosa jornada, cruzando rios largos, vales profundos e montanhas elevadas que encontrava pelo caminho, ele

chegou na corte do Imperador Liang, a quem pregou a Lei Budista. Foi durante a era Cheng Kuang [520-524 d.C.] que Ta-mo foi convidado pelo Imperador Hsiao Ming do Wei do Norte para ensinar no mosteiro Shaolin na Província de Honan.

Certa noite, vendo seus ouvintes dormirem de cansaço durante sua instrução, o grande professor disse aos monges reunidos, “Embora os ensinamentos da Lei budista tenham como objetivo alimentá-los espiritualmente, na realidade o espírito e a carne são um. Eles não são separados. Olhando para vocês agora, vejo-os exaustos na mente e no corpo. Em sua condição atual, não podem esperar completar seus estudos. A partir de amanhã, vocês vão levantar cedo e treinar de acordo com o método seguinte”. E continuou ensinando os monges a fortalecer a mente e o corpo de acordo com os sutras *Ekikin* e *Senzui*.

Senzui se refere a “lavar o pó da mente” para revelar sua luz verdadeira. *Ekikin*, composto pelos caracteres *eki* [“mudança”] e *kin* [“músculo”], significa “disciplinar e enrijecer o corpo”. Fortalecendo o corpo através do método descrito no sutra *Ekikin*, pode-se adquirir a mestria dos Reis Deva. Limpar a mente através do sutra *Senzui* desenvolve a força de vontade para percorrer o caminho espiritual. Diz-se que esses dois sutras conjugados dão o poder de mover montanhas e a *ki* para envolver o universo.

Esse método foi a forma original de treinamento nas artes marciais. O estilo Shaolin de *kenpo* se difundiu por toda a China, onde ainda continua popular até os dias de hoje. Ele cruzou o mar até os Ryukyus, onde provavelmente se misturou com as formas nativas com as quais mais se assemelhava.

## O KARATÊ NOS RYUKYUS

---

Proibidas as armas, a prática de métodos de combate desarmado foi logo envolvida pelo segredo, pois os ryukyuanos, compreensivelmente, relutavam em permitir que as pessoas sequer soubessem que essas coisas existiam. Os métodos de luta, e especialmente os aspectos relativos às instruções e ao treinamento do karatê, eram cuidadosamente mantidos ocultos dos olhos dos suseranos Satsuma.

O costume de não revelar a estranhos os princípios da arte que se pratica não se limita ao karatê; esta é uma característica do *kendo* e de outras artes marciais. Entretanto, não há comparação com as grandes precauções que eram tomadas para preservar o karatê nos Ryukyus, o que incluía uma proibição imposta de manter registros escritos. No período Meiji [1868-1912], quando já não havia mais necessidade de se esconder, a tradição secular de manter em sigilo a prática e as instruções do karatê permaneceu profundamente arraigada entre o povo.

Como não há registros escritos, não se tem praticamente conhecimento nenhum sobre quem criou o karatê e como ele foi transmitido. Todas as informações que temos hoje sobre seu panorama histórico foram transmitidas oralmente, e precisamente devido ao sigilo, a tradição oral muitas vezes é exasperadoramente vaga. Tentar encontrar nela fatos fidedignos é como tentar pegar nuvens. Como mencionei anteriormente, mesmo quando meus colegas e eu éramos crianças, tudo o que se referia ao karatê era mantido estritamente reservado.

Não é necessário dizer que não havia *dojo* nem instrutores profissionais como há atualmente. O famoso professor Matsumura era um oficial militar que servia ao rei ryukyano, e Uehara, de quem se diz que desafiou Matsumura para um combate, era um artífice que trabalhava com metais. Mestre Azato, que generosamente me favoreceu com

sua especial orientação e atenção, era um *tonochi*, uma posição semelhante à do senhor de um pequeno feudo. Mestre Itosu, de quem, com toda a gratidão, aprendi os *kata* Heian, Tekki e outros, era secretário particular do rei ryukyano.

Visto que ninguém fez do karatê uma profissão, a tradição histórica foi negligenciada. Os que ensinavam essa arte faziam isso apenas por dedicação pessoal, e os que a estudavam, assim o faziam porque gostavam dela. Quando estudei com Mestre Azato, considerado o maior especialista em karatê do seu tempo, eu era seu único aluno; e quando treinei com Mestre Itosu, ele tinha muito poucos alunos, muito menos do que o *dojo* atual mais pobre da redondeza.

O costume do sigilo se manteve em Okinawa até muito recentemente. Há uns dez anos, recebi um recado de um senhor de certa idade que dizia: "Conheço um *kata* que nunca ensinei a ninguém, mas gostaria de transmiti-lo a você antes de morrer." Sua boa intenção muito me agradou, mas infelizmente eu não tinha condições de fazer a viagem de ida e volta de Tóquio a Okinawa. Um dos motivos era o acúmulo de trabalho, que não me dava condições de sair. Precisamente naqueles dias, porém, meu terceiro filho, Gigo, tinha alguns negócios a tratar em Okinawa, e assim solicitei que o *kata* fosse ensinado a ele.

O senhor, já de idade, ficou muito feliz com a chegada de Gigo. Quando foi lhe ensinar o *kata*, ele fechou cuidadosamente todas as portas e venezianas, de modo que ninguém pudesse espiar pelo lado de fora. Quando a instrução terminou, o homem disse: "Agora posso morrer em paz. Entre os homens a quem recusei ensinar esse *kata* havia um que me importunava tanto, que acabei cedendo e concordei em ensinar-lhe. Mas alterei a forma e os movimentos mais importantes. Assim, se houver alguma dúvida com relação a esse *kata* no futuro, diga a seu pai que o *kata* que ensinei a você é o correto." Quando eu era jovem, incidentes como esse ainda eram bastante comuns.

Isto ajuda a explicar por que há tantas variações do que originalmente era um único *kata*. Além disso, sempre há o problema potencial de um aluno interpretar mal um *kata*, alterando, assim, sua transmissão e provocando distorções. Mas direi mais sobre isso nos capítulos seguintes.

## MÃOS CHINESAS, MÃOS VAZIAS

Em Okinawa, sempre usávamos os termos *Okinawa-te* e *To-de*. Foi depois que me transferi para Tóquio que meus alunos e eu começamos a usar o termo karatê-do. Em *Karatê-do Kyohan* [Tokyo: Kodansha International, 1973], expliquei detalhadamente por que empregamos esse novo termo, e aqui eu gostaria de resumir os motivos novamente.

1. Visto que não há registros escritos, não se sabe com certeza se o prefixo *kara* na palavra karatê foi escrito originariamente com o caractere 唐 significando "China" ou com o caractere 空 significando "vazio". No tempo em que a admiração pela China e pelas coisas chinesas estava no auge nos Ryukyus, era costume usar o primeiro caractere para indicar coisas de boa qualidade. Influenciado por essa prática, mais recentemente, karatê começou a ser escrito com o caractere 唐 para lhe dar um sentido de classe ou elegância.

2. Entretanto, esse emprego pode fazer com que o karatê seja confundido com o *kenpo* chinês. Os *kata* e *kumite* que estamos estudando agora e nosso método de prática são independentes e bem diferentes do *kenpo* chinês. (Ainda assim deve-se observar que o karatê de Okinawa, ainda hoje, contém alguns *kata* aparentemente inalterados desde sua transmissão original da China.)

3. Agora que o Japão se tornou uma nação do mundo — alguns até dizem uma nação de primeira grandeza — não é mais adequado usar 唐 no nome dessa arte singularmente japonesa.

4. *Kara* significando "vazio" implica a não-utilização de armas, a autodefesa com as mãos vazias, e isso é adequado.

5. Assim como um vale vazio pode ecoar o som da voz do mesmo modo a pessoa que segue o Caminho do Karatê deve esvaziar-se livrando-se de todo egoísmo e ambição. Tornar-se vazio interiormente, mas reto por fora. Este é o significado verdadeiro de "vazio" no karatê.

6. Quando a pessoa percebe a infinidade de formas e de elementos no universo, ela se volta para o vazio, para o vácuo. Em outras palavras, o vazio não é outra coisa senão a verdadeira forma do universo. Há várias técnicas de luta — *yarijutsu* [“técnicas de lança”] e *bojutsu* [“técnicas de vara”], por exemplo — e formas de artes marciais, como judô e kendo. Todas partilham um princípio essencial com o karatê, mas só o karatê enuncia explicitamente a base de todas as artes marciais. Forma é igual a vazio; vazio é igual a forma. O uso do caractere 空 em karatê na verdade se baseia nesse princípio.

Algum tempo depois que comecei a defender o uso dos atuais caracteres para escrever karatê, recebi uma carta de protesto de um homem de Okinawa. A carta dizia: “Recentemente, ouvi dizer que em Tóquio vocês alteraram o *kara* de karatê de 唐 para 空; eu gostaria de saber as razões que os levaram a isso. O caractere 唐 tem sido usado ao longo de toda a história e nós estamos acostumados a ele. O que pensar de uma mudança tão brusca?”

Até hoje, há muitas pessoas em Okinawa que mantêm essa visão. Em resposta à carta, eu pude apenas dizer: “Expliquei minhas razões detalhadamente em *Karatê-do Kyohan*. Ficaria grato se o senhor pudesse reportar-se às explanações lá expostas.”

Na verdade, não há evidências que liguem o uso do caractere 唐 com as origens do karatê. Em tempos antigos, as pessoas não tinham em mente caracteres chineses específicos quando falavam de karatê. Eu mesmo não vejo por que usar 唐. Além disso, não há mais semelhança entre o nosso karatê-do e as artes nacionais chinesas do *kenpo* Shaolin, do Tamo-ch’uan e assemelhadas do que existe entre a luta romana e o sumô. Além das diferenças exteriores, há diferenças fundamentais nos métodos de treinamento, na atitude com relação à prática e no espírito.

Em 1891 ou 1892, conforme me lembro, um professor do Shuri Jinjo Koto Shogakko, em Okinawa, começou a ensinar karatê a seus alunos. Os alunos da escola primária daquela época eram mais velhos do que são hoje, e alunos com seus vinte anos eram comuns. Depois, quando foi introduzido o recrutamento militar, observou-se durante as inspeções médicas que aqueles que tinham treinamento de karatê se distinguiam imediatamente dos outros recrutas, devido ao seu físico bem-desenvolvido, e isso se tornou assunto para conversas. Como consequência, o Comissário Municipal de Educação, Shintaro Ogawa, convidou Mestre Itosu para participar de uma reunião dos diretores de escolas, ocasião em que deveria fazer uma demonstração de karatê com seus alunos. Ogawa ficou muito impressionado com a demonstração e com as opiniões de Itosu. Pouco tempo depois, num relatório ao Ministério da Educação, ele enumerou os méritos do karatê. O Ministério reconheceu o valor do treinamento em karatê-do e concedeu

permissão para incluir o karatê nos programas de Educação Física da Primeira Escola Secundária Pública de Okinawa e da Escola de Preparação de Oficiais.

Depois de vários séculos sendo mantido em segredo absoluto, o karatê podia ser ensinado abertamente pela primeira vez. À época, meus colegas e eu estávamos envolvidos com o karatê havia dez anos ou mais, mas tínhamos mantido silêncio total, não deixando que nada transpirasse aos outros.

Durante a Guerra Sino-japonesa, um jovem treinou intensamente com Itosu durante vários meses antes de se integrar ao exército. Quando ele foi destacado para a Divisão Kumamoto, o examinador médico de divisão, percebendo seu desenvolvimento muscular bem-equilibrado, disse: “Ouvi dizer que você é de Okinawa. Em que arte marcial você se exercitou?” O recruta respondeu que a única coisa que sempre fizera fora trabalhar na lavoura. Mas um amigo que estava com ele deixou escapar o seguinte: “Ele pratica karatê.” O médico apenas murmurou: “Entendo, entendo”, mas estava profundamente impressionado.

Como explicarei na segunda parte deste livro, os *kata* do karatê envolvem movimentos em todas as direções, e, assim, não tendem a nenhuma direção. Além disso, os pés são usados tanto quanto as mãos, e todos os tipos de movimentos, inclusive giros e saltos, são empregados, de modo que os quatro membros se desenvolvem igualmente. Esta é uma das características distintivas principais do treinamento em karatê.

Um ou dois minutos são suficientes para completar um *kata*, *kata* menores exigem apenas trinta ou quarenta segundos. Nesse curto período de tempo, você treina de acordo com sua força física e com sua habilidade. À medida que se capacita através da prática, você pode se exigir mais e, assim, obtém uma grande carga de exercícios. Ver um integrante robusto e vigoroso de um clube de karatê colegial arfando e ofegando depois de apenas um ou dois minutos de prática faz com que se entenda como o treinamento pode ser realmente penoso. Por outro lado, como a quantidade de exercícios é temperada pela habilidade individual e pela capacidade física, não há perigo de exaustão para os fisicamente fracos e para o principiante inexperiente. Esses dois aspectos, o período curto de exercícios e o fato de que qualquer pessoa pode treinar sem precisar levar em conta a compleição física nem a força, constituem o segundo traço distintivo do treinamento em karatê.

Em terceiro lugar, não há necessidade de equipamentos nem de ambiente especial. Além disso, pode-se praticar o karatê sozinho, sem outra pessoa, ou com um grupo de 100 ou 200 pessoas.

Se o karatê é usado para a defesa pessoal, você pode gerar uma força imensa que transforma todo o seu corpo numa arma. Além disso,

em menos de um ano, você perceberá a versatilidade do espírito humano e nossa grande capacidade para aprimorar nossa mente e nosso corpo.

Em maio de 1922, o Ministério da Educação patrocinou a Primeira Exibição Atlética Anual, realizada em Ochanomizu. Como presidente da Associação das Artes Marciais de Okinawa, foi-me solicitado pelo Departamento de Assuntos Educacionais de Okinawa que eu tirasse proveito dessa oportunidade e apresentasse nossa arte marcial nativa ao Japão propriamente dito. Aceitei entusiasticamente e comecei a fazer os preparativos para a viagem a Tóquio. Por ter dificuldades para falar em público, eu me perguntava como iria explicar essa arte marcial singular a pessoas que iriam vê-la e ouvir falar dela pela primeira vez. Depois de muito refletir, decidi levar para Tóquio fotografias ilustrando técnicas de mãos e pés, *kata* e *kumite*, separei as fotografias adequadas e as organizei em três álbuns.

Inicialmente, eu planejava voltar a Okinawa imediatamente depois do evento; mas, durante a exibição, recebi uma mensagem através de Saburo Kinjo de que Jigoro Kano, o grande mestre de judô, gostaria de aprender karatê comigo. Não me considerando digno dessa honra, declinei humildemente do convite, dizendo que voltaria para casa logo que a exibição terminasse. Ofereci-me, entretanto, para fazer uma visita ao seu *dojo* antes de partir. A resposta foi, "Seria pedir demais que o senhor fizesse uma visita só para mim. Por favor, aguarde dois ou três dias. Eu gostaria que todos o vissem". Quando visitei o Kodokan três dias mais tarde, vi-me diante de um grupo seletivo de aproximadamente cem judocas.

Na ocasião, nenhum aluno ou assistente me acompanhava. Felizmente, um jovem chamado Shinkin Gima, que fora instrutor de karatê em Okinawa, estava em Tóquio na época frequentando o Tokyo Shoka Daigaku (precursor da Universidade Hitotsubashi). Ele concordou em atuar como meu parceiro, e juntos fizemos demonstrações de *kata* e de *kumite*. Vários *kata*, especialmente *kanku*, pareciam muito populares entre os espectadores, os quais nos pediram que os realizássemos diversas vezes.

Depois das demonstrações, houve sessões de perguntas e respostas, primeiro com os mais jovens, e em seguida com os veteranos. Posteriormente, como estávamos mantendo uma conversa agradável, Kano Sensei me perguntou quanto tempo seria necessário para aprender todos os *kata*. Quando respondi que achava que seria preciso mais de um ano, ele disse: "Bem, eu não quero importuná-lo pedindo que fique todo esse tempo, mas eu gostaria que me ensinasse pelo menos dois

ou três *kata*." Fiquei admirado com a magnanimidade desse grande professor e estadista maior do mundo das artes marciais.

Meu plano de regressar foi protelado, e começando com o Kodokan e a Academia Militar Toyama, logo passei a receber pedidos insistentes de informações detalhadas sobre o karatê de grupos e de sociedades tão variados como a Associação de Bares, o Grupo de Estudos Atlético da Escola Secundária, um círculo de pintores chamado Clube do Choupo e a família Sho. Reconhecendo minhas limitações, eu todavia sentia que devia fazer tudo o que pudesse para o avanço do karatê-do. Eu fazia o possível para visitar todos os grupos que solicitavam uma palestra ou uma demonstração. Lentamente, o número dos alunos que participavam de cursos de treinamento curtos aumentou, com os mais sérios entre eles tornando-se meus discípulos. Logo, recebi ofertas de emprego em várias escolas. Desde então, estive continuamente envolvido nessas atividades, e cheguei à conclusão de que é pouco provável que eu tenha uma oportunidade de voltar para casa.

"Quantos estilos de karatê existem?" Esta é uma pergunta que as pessoas muitas vezes me fazem. Pode parecer uma pergunta simples, mas na verdade é muito difícil. Porque o karatê assume às vezes um caráter profundamente pessoal, pode-se dizer que cada karateca tem seu próprio karatê. De fato, há fatores mais simples, menos subjetivos, que contribuem para o aparecimento de uma ampla variedade de estilos de karatê. Para dar um exemplo, a incapacidade que a pessoa tem de executar os movimentos corretos de um *kata* ou sua deficiência em manejar as técnicas podem levar a alterações no *kata*. Por falta de diligência, talvez, os alunos podem aprender uma forma incorretamente. Outras pessoas, não tendo praticado por bastante tempo, esquecem o *kata* original e inventam seus próprios movimentos. Alguns confundem os hábitos e idiosincrasias dos seus instrutores com partes integrantes do *kata*. Podemos dizer que há muitos fatores que podem levar a mudanças num *kata*, mas seria um despropósito considerar as variações resultantes como constituindo estilos realmente diferentes.

Há também muitas pessoas que tentam misturar um pequeno conhecimento de *jujutsu* com um mínimo de estudo de karatê. O resultado é esdrúxulo e não merece ser chamado de *jujutsu* nem de karatê. Na mesma linha de raciocínio, alguns homens andam por aí tentando vender suas próprias combinações caseiras como Tal e Tal Estilo de karatê ou Tal e Tal Estilo de *kenpo*. Seria uma lástima chamar isso de estilos de karatê.

Um número excessivamente grande de mestres são mestres por autopromoção. De vez em quando, recebo a visita de homens que se apresentam como "o melhor aluno do Sensei Fulano ou Sicrano". Infelizmente, "melhor aluno" pode ser uma expressão ambígua, e não

se segue necessariamente que a pessoa tenha alcançado um alto grau de habilidade. Com frequência, esses “melhores alunos” têm uma capacidade muito reduzida. Resta apenas perguntar de onde vem a petulância dessas pessoas que se apresentam como especialistas em karatê. Se se levar a sério o tipo de karatê propagado por essas pessoas, o número de estilos será ilimitado.

Alguns anos atrás, levei meus alunos ao Butoku-den, em Kioto, para participarem de uma demonstração de artes marciais. O karatê constava do programa na seção do judô. Enquanto lia os nomes dos vários grupos de karatê, fiquei muito surpreso pelo elevado número de estilos de karatê e de escolas de que eu nunca tinha ouvido falar. Quando começaram a fazer suas demonstrações, eu fiquei ainda mais perplexo porque o seu assim chamado karatê era muito diferente do karatê. Profundamente embaraçado, eu senti que devia me desculpar perante os outros observadores. Tratava-se de um karatê que eu, que dediquei tantos anos a essa arte, não podia reconhecer como tal. Quando um aluno me pergunta quantos estilos de karatê existem, deveria eu mencionar essas aberrações? Confundir o público como fazem essas pessoas é imperdoável.

Pelo que é do meu conhecimento, os únicos estilos que nos chegaram do passado são o *Goju-ryu* do Mestre Miyagi e o *Sbito-ryu* do Mestre Mabuni. Nunca dei um nome ao karatê que estudo, mas alguns dos meus alunos o chamam de *Shotokan-ryu*.

No que se refere aos *kata*, é possível dividi-los, superficialmente, em duas categorias gerais. Os *kata* da primeira categoria são pesados e rígidos. Eles são particularmente apropriados para desenvolver a musculatura e a força física. Na segunda categoria, os *kata* são leves e rápidos. Ressaltam-se a agilidade e a velocidade, e o praticante pode aprender a se movimentar com a rapidez do falcão. Nossos antigos se referiam ao primeiro como *Shorei-ryu*, e ao último como *Shorin-ryu*. Mais do que classificá-los como *ryu*, “estilo”, pode ser mais preciso referir-se a eles como *fu*, “tipo”, “maneira”. De qualquer modo, trata-se apenas de uma divisão superficial, pois os *kata Shorin* apresentam gestos lentos e pesados, e os *kata Shorei* apresentam gestos leves e rápidos. Os dois tipos de *kata* devem ser praticados e estudados imparcialmente, de modo a não aprender um tipo com a exclusão do outro.

## MESTRE AZATO

---

Como observei, a habilidade de Mestre Azato nas artes marciais era excepcional; certamente, ele era inigualável em toda Okinawa. Felizmente, eu era amigo íntimo do seu filho mais velho e tive a boa sorte de receber uma educação especial de Azato em karatê e sua orientação e conselhos em outros assuntos. Para mim, isto sempre foi motivo de profundo orgulho.

Proeminentes na estrutura social de Okinawa eram os *udon* e os *tonochi*. Os *udon* compreendiam os senhores dos grandes feudos e correspondiam ao grau de *daimyo* no continente japonês. Os *tonochi* consistiam nos chefes hereditários das cidades e vilas e correspondiam grosseiramente aos *shomyo* do continente, que eram proprietários de terras numa escala menor e senhores de nível menos elevado. [Durante algumas décadas depois da Restauração Meiji, em 1868, o lugar dos samurais foi tomado pela classe dos *shizoku*; acima desses estavam os nobres do passado e os *daimyo* e abaixo estavam os comuns.]

O domínio de Mestre Azato era a vila de Azato, situada entre Naha e Shuri. Ele e Mestre Itosu tinham um relacionamento extremamente amigável, e foi por recomendação de Azato que Itosu foi designado secretário particular do rei. O próprio Azato era o oficial-militar de maior confiança do rei, sendo uma de suas funções a de ajudante-de-campo. Azato era consultado seguidamente sobre assuntos políticos e administrativos, e por isso se tornou uma espécie de conselheiro particular.

Muitas vezes ele me diria: “Veja, Funakoshi, logo que a Transiberiana estiver concluída, haverá guerra entre a Rússia e o Japão.” A história provou que ele estava certo, embora na época eu não fizesse idéia de como ou por que isso aconteceria. Apesar do isolamento da nossa

pequena ilha, Azato possuía uma intuição aguçada com relação às questões internacionais.

No tempo da Restauração Meiji, quando o reino ryukyano teve de decidir a quem apoiaria [isto é, se permaneceria leal ao shogun Tokugawa ou se aceitaria voltar ao regime imperial], Azato incentivou resolutamente os ryukyuanos a dar o seu apoio ao incipiente governo Meiji. Adaptando-se aos tempos de mudança, ele também foi o primeiro a cortar seu longo cabelo e o birote, há muito símbolos de orgulho e de masculinidade para os ilhéus. Mais tarde, como adido militar e conselheiro da Casa de Sho, ele residiu durante muitos anos em Kojimachi, distrito de Tóquio, onde partilhava o convívio de muitos homens importantes da época.

Eu acredito que a habilidade de Azato com a espada provinha da Escola Jigen. Ele parecia ter confiança absoluta em sua mestria. Embora não fosse absolutamente um bravateiro, às vezes ele sorria e dizia, brincando, "Na hipótese de um combate de vida ou morte com espadas reais, eu tenho certeza de que posso vencer". Essa sua confiança, baseada numa habilidade real, pôde ser vista num confronto com Mestre Kanna, o famoso especialista em *kendo*. Quando Kanna o atacou diretamente com uma lâmina aguçada, Azato desviou a estocada com o braço e imobilizou Kanna.

Yasumori Kanna era um conhecido *bushi* ["guerreiro"]. Em Okinawa, o termo *bushi* não se aplicava apenas a um membro da classe samurai, mas também a quem era consumado no bushido, o Caminho do Guerreiro. Mestre Kanna, conhecedor profundo tanto dos clássicos chineses como japoneses, era imensamente respeitado como erudito. Era também dotado de uma força física extraordinária. Seu físico bem desenvolvido era assustador, tão espadaúdo, que o pescoço parecia enterrado nos ombros. As pessoas costumavam dizer, "Os ombros de Kanna — dois andares de altura", o que dá certa idéia de sua aparência medonha. Tampouco lhe faltava coragem ou espírito de luta, que eram tão formidáveis que faziam lembrar uma bola de fogo rodeada por uma aura pulsante.

Estranho, então, que, diante de Azato, ele parecesse um tanto desorientado. Kanna atacou várias vezes, mas Azato sempre afastou-lhe os golpes quase sem nenhum esforço.

Posteriormente, Azato nos disse: "Pode-se descrever a natureza humana em termos de três tipos básicos: cheio, contraído e penetrante. Kanna é do primeiro tipo — inigualável em bravura e coragem. Por causa disso, ele arrasa os seus oponentes, parecendo quase engoli-los. Para enfrentar esse tipo cheio, tem-se de ser contraído ou penetrante. Quando Kanna se defronta com um oponente, sua mente só pensa em

atacar. Se este deixa a mínima abertura, Kanna ataca arrogantemente, não se importando se está sendo aliciado ou não. Como consequência, ele é facilmente apanhado."

Mestre Azato nos deu muitas orientações preciosas que ainda estão vividamente impressas em minha mente. "Considerem as mãos e os pés de alguém que treinou karatê como espadas. Eles podem cortar ou matar com um toque." Essas palavras assumem um significado mais profundo para alguém que tenha realmente visto o karatê de Azato. Uma vez um homem lhe perguntou o significado e a aplicação do punho de ponto único [*ippon-ken*]. Azato levantou-se rápido e disse simplesmente: "Ataque-me!" O homem atacou, golpeando com toda a força. O mestre afastou o golpe com um giro rápido do corpo e com o punho de ponto único roçou o antebraço do atacante e atingiu seu plexo solar. O movimento foi tão espantosamente rápido e perfeitamente executado, que o atacante não teve sequer tempo de piscar, isso para não falar de se esquivar. Azato deteve os nós dos dedos a uma distância do alvo da espessura de uma folha de papel. Se não tivesse feito isso, o homem teria morrido.

Suando frio, o homem simplesmente disse: "Compreendo, obrigado", — e afastou-se. Pouco depois, quando ele tirou a parte superior do agasalho, pude ver que o antebraço apresentava uma equimose púrpura profunda.

Pelo que sei, fui o único discípulo de Mestre Azato, de vez que ele confiou o treinamento do seu filho mais velho a Itosu. Uma vez ele me disse, "Desde os tempos antigos, as pessoas perceberam a dificuldade de ser professor dos próprios filhos, e por isso era prática comum confiarem a educação dos mesmos a terceiros. Eu lhe ensinarei muitas coisas sobre o karatê; por favor, ensine o que você aprender, e do modo como aprender, a meu filho." Sem sombra de dúvida, a maior parte do meu conhecimento de karatê deriva das instruções que recebi de Mestre Azato.

Eu me surpreendia com o profundo conhecimento que ele tinha sobre todos os especialistas em artes marciais do seu tempo dignos de ser chamados *bushi*. Ele conhecia o nome, o endereço, o professor, a força física e os pontos fortes e fracos de cada um. Ele me disse: "Se você for atacado — não importa a hora, o local ou a forma do ataque — você deve estar preparado para identificar o seu assaltante conhecendo quem vive na área. Você já deve ter uma idéia do seu caráter, do seu grau de habilidade, e dos seus pontos fortes e fracos. Então você não terá motivo para ter medo. Além disso, você deve sempre ter informações daquelas pessoas que, por sua capacidade, atraem a

atenção. 'Conheça o inimigo e conheça a si mesmo: esta é a chave secreta da estratégia.'"

Esse conselho esclarece bem o incidente em que um jovem chamado Jiro Kinjo, que era dado a tocar passantes inocentes, atacou Azato pelas costas sem saber quem era sua vítima. Você pode muito bem imaginar quem levou a surra maior.

## MESTRE ITOSU

---

Por coincidência, Itosu e Azato tinham o mesmo nome, Yasutsune. Fisicamente, porém, eles eram bem diferentes. Mestre Azato era alto e espadaúdo e tinha olhos cintilantes e penetrantes, lembrando imediatamente os *bushi* de antigamente. Mestre Itosu era de estatura mediana, mas seu peito enorme lhe emprestava uma silhueta de barril. Sua barba, apesar de longa e esvoaçante, não impedia sua face de ser suave e meiga como a de uma criança inocente.

Os braços de Itosu eram espantosamente fortes. Quando bebiam juntos, Azato e Itosu freqüentemente passavam o tempo jogando queda de braço; mesmo usando os dois braços, Azato era invariavelmente forçado a se dar por vencido. Antes de ceder, porém, ainda era capaz de observar: "Em situações como essa, só há uma coisa a fazer." Em seguida, com uma pancada leve e veloz como um raio, ele deslocava o braço de Itosu e atacava com a mão em lança de dois dedos, detendo-se a uma distância mínima dos olhos de Itosu. (Devo explicar que a queda de braço de Okinawa é diferente do tipo praticado em Tóquio. Os cotovelos não ficam apoiados e os competidores cruzam os pulsos com os punhos cerrados; a parte interna dos punhos fica voltada para baixo. A forma é a mesma que a usada para o bloqueio de antebraço interno, que explicarei mais adiante.)

Como mencionei anteriormen-te, acredito que a proverbial força com que Itosu Sensei pegava era mais um dom natural do que uma habilidade adquirida pelo treinamento. Isto pode ser exemplificado pelo que aconteceu certa noite, quando ele se encontrava no distrito Tsuji de Naha. Essa era uma região da cidade para onde as pessoas iam quando saíam para se divertir à noite; Itosu estava prestes a entrar num restaurante quando um jovem escondido nas sombras saltou às suas costas

e com um *kiai* agudo tentou atingir-lhe o lado com um soco. Em vez de se esquivar ou de enfrentar o assaltante, Itosu simplesmente enrijeceu o abdome com um "Umm!": o punho do homem, por assim dizer, ricocheteou. Com um grito de surpresa e de incredulidade, o assaltante tentou fugir, mas Itosu o agarrou firmemente pelo pulso com a mão direita.

Sentindo a força da mão de Itosu, o jovem sabia que, se lutasse, seus ossos se partiriam facilmente. Ele mal conseguia respirar de dor, e o suor lhe escorria pela testa. Itosu, ainda sem virar a cabeça, despreocupadamente arrastou o jovem para uma sala nos fundos do restaurante.

Sem aliviar a pressão, Itosu sentou-se e pediu à assustada garçonete que servisse comida e saquê. Quando o saquê foi servido, Itosu pegou uma xícara com a mão esquerda e, com a direita, puxou para diante de si o trêmulo cativo. Finalmente, soltando o punho, olhou para o rosto do jovem pela primeira vez, sorriu abertamente, e disse: "Eu não sei o que você tem contra mim. Mas por que não bebemos um drinque juntos?" Mudo de espanto e vergonha, o jovem se inclinou profundamente em sinal de respeito. O corpo de Itosu parecia forjado e temperado a ponto de parecer invulnerável. Era capaz de receber golpes de homens fortes e não manifestar nenhum sinal de dor nem ferimento. Havia certo instrutor escolar de karatê que, na juventude, alcançara a fama de lutador de rua experimentado. Para pôr à prova suas habilidades, adotou o hábito de ficar à espreita ao lado da estrada e de desafiar as pessoas que passavam, provocando-as para brigas. Um dia, sua impetuosidade de fogo deixou que uma idéia ousada lhe dominasse a mente: "Todos falam da grande capacidade de Itosu Sensei. Mas, e daí? Se eu o pegar desprevenido e o atacar pelas costas, ele vai se dar mal!"

O rapaz, então, ficou à espera de uma oportunidade. Uma noite, pensando que essa oportunidade havia chegado, viu Itosu voltando de uma festa. Depois que Itosu passou, ele se aproximou furtivamente e, sem dizer palavra, desferiu um golpe vigoroso num ponto vital das costas do mestre. Como se poderia esperar, Itosu simplesmente continuou caminhando sem sequer olhar para trás. O ímpeto do atacante o levou a desferir novo golpe no lado do corpo de Itosu. Dessa vez, o mestre agarrou o pulso do rapaz e o acomodou debaixo do braço. Assim preso, como se fosse num torno de bancada, por esse punho capaz de esmagar talos de bambu verde, o braço do corajoso ficou entorpecido. Com a mão livre, ele tentou bater várias vezes em Itosu, mas este não deu a mínima atenção.

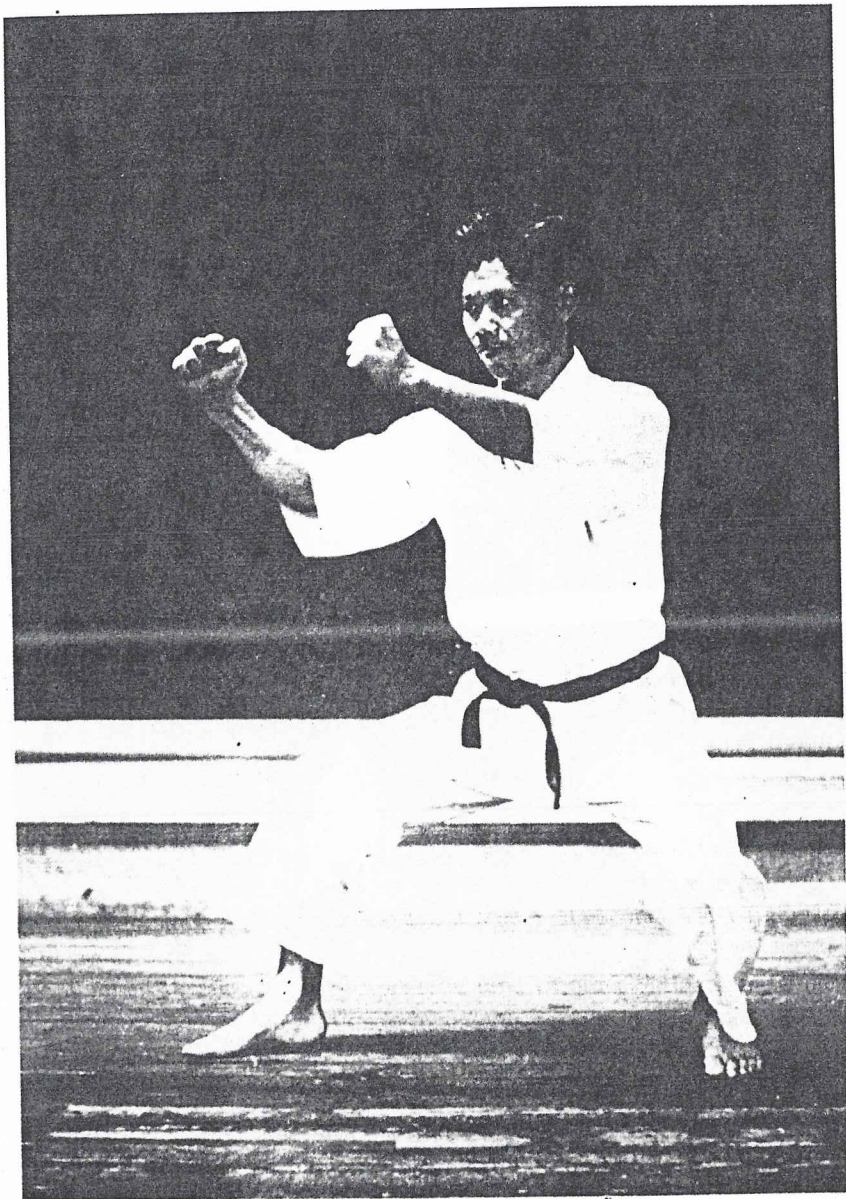
O instrutor colegial finalmente gritou desesperado: "M-M-Mestre, perdoe-me, por favor!"

Mestre Itosu continuou caminhando. Depois de certo tempo, tranquilamente, ele perguntou: "Mas afinal, quem é você?"

"Meu nome é Saburo", foi a resposta.

Pela primeira vez Itosu se virou para olhar o rapaz. "Então, você é Saburo, hem?" Em seguida, rindo, acrescentou: "Saburo, você não deve fazer travessuras tolas com homens velhos."

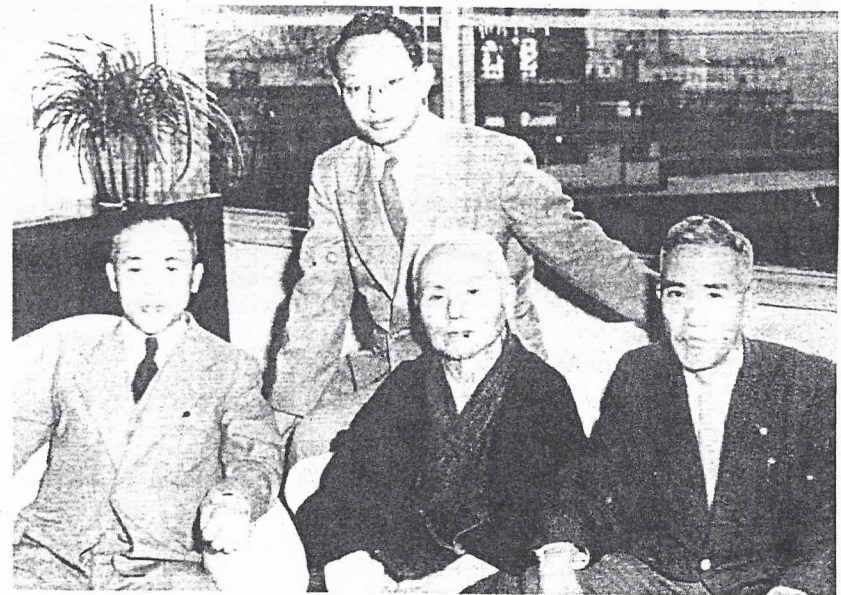
Dizendo isso, ele soltou o braço do seu prisioneiro. Isso era bem típico de Mestre Itosu.



O filho do autor, Gigo Funakoshi, demonstra *Morote Kakiwake-uke*.

松 協  
為 仙 武 館  
道 尋 雲 抜

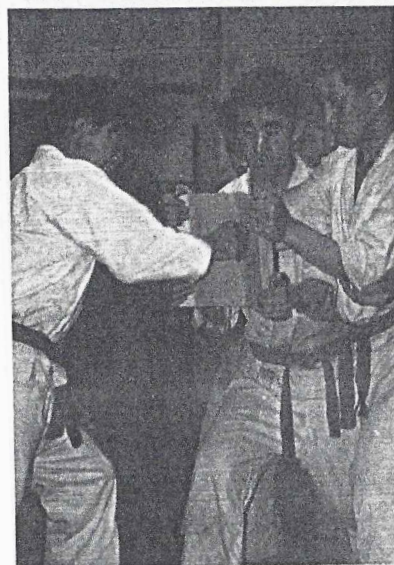
Caligrafia de Mestre Funakoshi: *Hatsuun Jindo*.  
(Separando as nuvens. Procurando o caminho.)



1953: Mestre Funakoshi (centro).

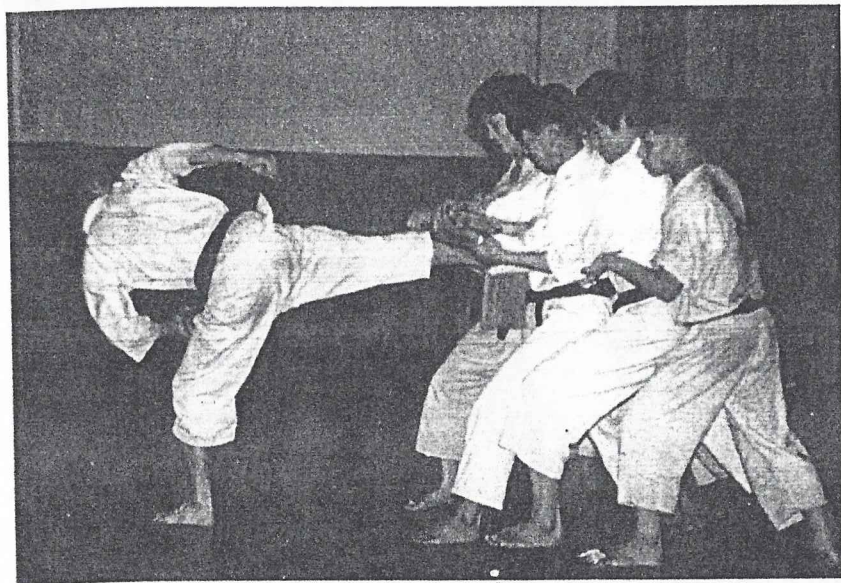
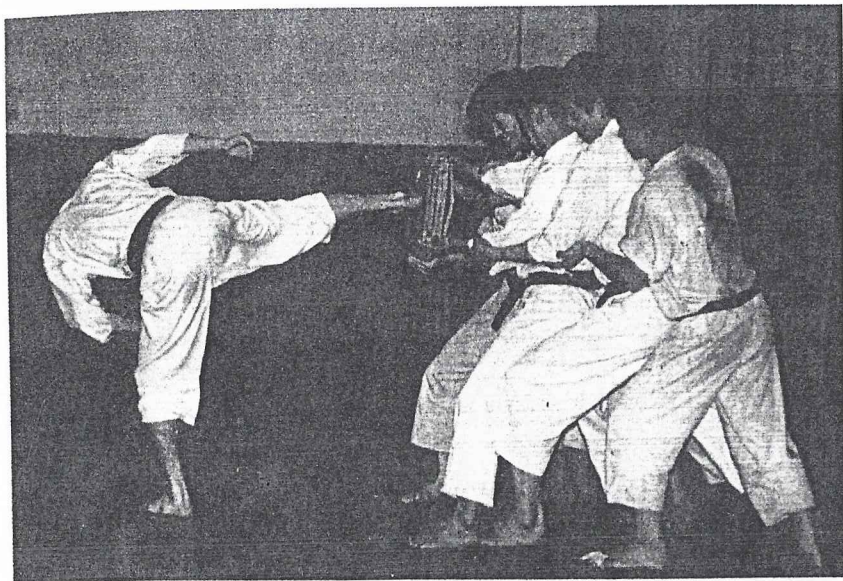


1954: Mestre Funakoshi (centro) num encontro de Karatê na Universidade Chuo.



O método tradicional de demonstrar a força do golpe quebrando tábuas ou telhas. Atualmente, muitas escolas abandonaram essa prática.





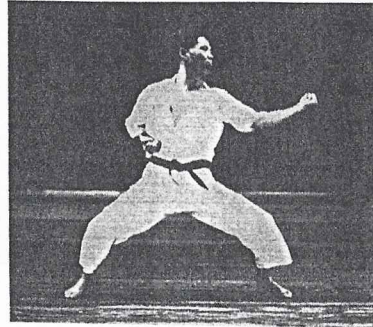
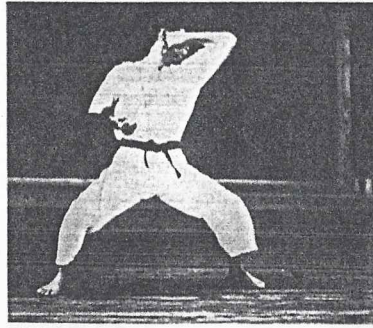
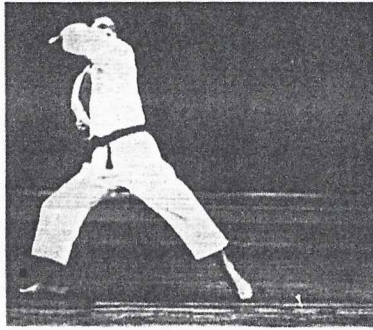
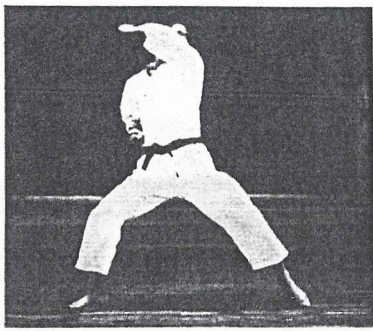
Demonstração do chute.



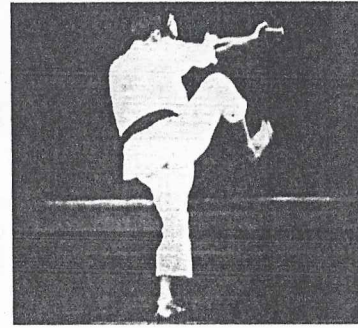
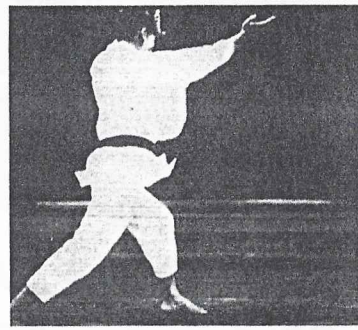
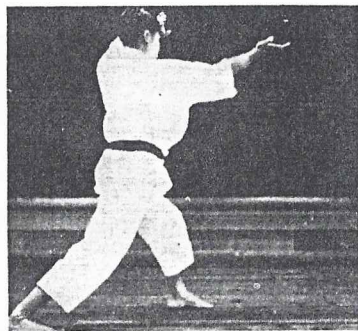
*Kumite (sparring)* demonstrado por Shigeru Egami (esquerda) e Gigo Funakoshi: *Age-uke* (no alto), *Gyaku-zuki* (acima).



*Kumite* demonstrado por Shigeru Egami (esquerda) e Gigo Funakoshi: *Oi-zuki* (em cima), *Haito Uchi* (no meio), *Kentsui Uchi* (embaixo).



Gigo Funakoshi demonstra *Ura-ken Uchi*.



Gigo Funakoshi demonstra *Jodan Yoko Keage*.



*Jodan Yoko Keage*.

## PRECEITOS DE TREINAMENTO

---

Antes de explicar os aspectos técnicos do karatê, eu gostaria de apresentar ao leitor um conjunto de orientações relativas à sua prática e dizer alguma coisa sobre as atitudes que o praticante deve desenvolver com relação ao treinamento em karatê.

Primeiramente, como o karatê é uma arte marcial, você terá de praticá-lo com a maior seriedade desde o princípio. Isto significa fazer mais do que apenas ser aplicado e sincero no treinamento. Em cada passo, em cada movimento da mão, você deve imaginar-se enfrentando um adversário que empunha uma espada.

Cada golpe deve ser dado com a força de todo o corpo, com a sensação de destruir o seu oponente com um único soco. Você precisa acreditar que, se a sua investida falhar, você pagará com a própria vida. Pensando nisso, sua mente e energia se concentrarão, e seu espírito se expressará com toda a plenitude. Não importa quanto tempo você dedique à prática, não importa quantos meses e anos passem: se sua prática consistir apenas em movimentos de braços e de pernas, melhor será você estudar dança. Você jamais chegará a conhecer o significado verdadeiro do karatê.

Você descobrirá que o treinamento feito com uma atitude implacável e fatal, com o tempo irá beneficiar não somente o seu estudo do karatê, mas também muitos outros aspectos da sua vida. A vida em si muitas vezes se assemelha a uma competição com espadas reais. Com uma atitude tibia para com a vida — como supor que depois de cada fracasso você sempre terá uma segunda oportunidade — o que você espera realizar num curto período de cinquenta anos?

Em segundo lugar, procure fazer exatamente como o seu instrutor lhe ensina, sem se queixar nem polemizar. Só os carentes de entusiasmo

e os desprovidos de disposição para trabalhar sobre si mesmos recorrem à polêmica. Às vezes, suas lamúrias descabidas chegam ao patético. Por exemplo, ao ensinar a postura dorsal, encontro pessoas que dizem que, por mais que se esforcem, simplesmente não conseguem aprender essa postura. Elas me perguntam o que devem fazer — depois de praticar por menos de uma hora! Mesmo que alguém pratique a postura recuada com empenho todos os dias, mantendo-se de pé até que as pernas fiquem duras como uma rocha, ainda seriam necessários de seis meses a um ano para aprendê-la. É ridículo dizer “por mais que eu tente”, sem antes trabalhar até suar. Um monge zen, ouvindo isso, provavelmente gritaria, ralharia e daria ao aprendiz uma amostra do sabor do seu bordão.

Você não pode treinar por meio de palavras. Você precisa aprender com o corpo. Para suportar a dor e a aflição enquanto se esforça para se disciplinar e polir, você precisa acreditar que, se outros podem, você também pode. Pergunte-se, “O que está me detendo? O que estou fazendo errado? Está faltando alguma coisa no meu modo de ver a situação?” Isso é treinamento nas artes marciais.

Aspectos importantes que outras pessoas nos ensinaram podem ser esquecidos rapidamente, mas a essência do conhecimento adquirido com dificuldade e sofrimento jamais será esquecida. Acredito que é por essa razão que os antigos mestres das artes marciais conferiam um diploma e revelavam os elementos-chave somente aos discípulos cujo treinamento, quase insuportavelmente difícil e austero, os tinha levado a sentir diretamente o espírito do *budo*.

Em terceiro lugar, quando você está aprendendo uma técnica nova, pratique-a com toda a disposição e sem reservas até que a compreenda realmente. Não queira saber tudo de uma vez. Pratique com esmero. O karatê tem muitas técnicas e *kata*. Não caia na armadilha de pensar que, por haver muito a aprender, você deve aprender rapidamente tudo de uma maneira geral. É quase impossível para uma pessoa inexperiente que desconhece os significados dos *kata* ou das técnicas neles contidas, memorizar esses *kata* e técnicas. Para ela, os *kata* não passariam de uma mixórdia incoerente de técnicas. Aprendendo cada movimento e cada técnica independentemente, ela deixaria de perceber como um *kata* se relaciona com outro e como os *kata* integram movimentos e técnicas. Aprendendo uma coisa, esquecendo outra, sua recompensa final seria uma confusão total.

Um aluno que se exercitou ainda que apenas em uma técnica verá naturalmente pontos de correspondência em outras técnicas. Um golpe de nível alto, um golpe de nível baixo, um golpe frontal e um golpe invertido são todos essencialmente a mesma coisa. Analisando os trinta

e tantos *kata*, ele deveria perceber que eles são essencialmente variações de apenas alguns. Se você compreende realmente uma única técnica, você só precisa observar as formas e receber informações sobre os pontos essenciais das outras. Então, você terá condições de assimilá-las em tempo relativamente curto.

Conta-se a seguinte história sobre certo mestre Gidayu. Quando ainda era estudante dedicado, aprendendo a narrar esses longos contos, ele tinha um professor extremamente exigente, que, por muitos anos, se recusou a lhe ensinar mais do que certa passagem do *Taikoki*, um drama sobre a vida e a época de Hideyoshi Toyotomi. Centenas de vezes ao dia, dia após dia, o aluno era obrigado a entoar a mesma passagem e, a cada vez, a única observação do seu professor era: “Ainda não.” E não o deixava prosseguir para o trecho seguinte.

Finalmente, exasperado, o aluno decidiu que não era talhado para a profissão e fugiu na calada da noite para tentar alguma coisa mais compatível em Edo, a capital do shogun. No caminho, decidiu pernoitar numa estalagem na Província de Suruga (atualmente, Prefeitura de Shizuoka), onde um grupo de entusiastas Gidayu havia se reunido para um campeonato amador. Ainda profundamente ligado a uma arte em que ele se exercitara durante muito tempo, o rapaz não conseguiu resistir ao impulso de tomar parte no evento. Embora desconhecido, subiu ao palco e, com emoção, recitou a única passagem que conhecia profundamente. Quando terminou, o patrocinador do campeonato se aproximou dele dizendo: “Excelente! Sua apresentação foi verdadeiramente esplêndida. Eu gostaria de saber seu nome verdadeiro. A menos que meus olhos e ouvidos me enganem, você deve ser um mestre famoso.”

O estudante ficou encabulado, não sabendo o que responder a tamanho elogio. Coçando a cabeça, deixou escapar: “Nada pode estar mais longe da verdade. Sou um perfeito amador. Tenho de admitir que nem sequer conheço a passagem anterior e a posterior da que recitei.”

O homem ficou surpreso. “É verdade? Mas a sua habilidade se equipara à dos mestres do Bunraku. Quem foi seu professor?”

O estudante falou sobre a severidade do seu treinamento e de como, finalmente, desistira e fugira.

Suspirando, o velho disse: “Você cometeu um grande erro. É exatamente porque você teve a ventura de ter um professor tão rígido que aprendeu tanto em apenas alguns anos. Siga meu conselho: volte para seu professor imediatamente, peça o seu perdão e retome os estudos.”

Ouvindo a avaliação do velho, de repente o estudante se deu conta do seu erro e voltou a seu professor. Com o tempo, ele se tornou um mestre na sua arte. Creio que essa é história do Mestre Koshiji; mas,

independentemente de quem fosse, ela levanta vários pontos sobre os quais vale a pena refletir.

Em quarto lugar, não pretenda ser um grande mestre, nem tente exibir sua força. É absurdo que muitos praticantes das artes marciais sintam que devam fazer exibição da sua prática. Imagine um homem, ombros levantados, cotovelos balançando, andando arrogantemente pela rua como se ela lhe pertencesse, com um olhar estampado no rosto que diz, "Eu sou o maior herói que já passou sobre a face da terra". Mesmo que ele fosse esse herói, alguém que o respeitasse, ouvindo isso, perderia pelo menos metade do respeito. E, naturalmente, se ele não fosse um homem de grande habilidade, mas simplesmente um herói artificial, a situação seria tão ridícula que seria impossível descrevê-la.

A tendência a agir de maneira pomposa e superior em geral é mais evidente entre os novatos. Agindo dessa forma, eles degradam e arruínam a reputação dos que praticam as artes marciais com seriedade. E há aqueles que, conhecendo superficialmente uma ou duas técnicas de karatê, mantêm os punhos de modo a chamar a atenção a seus nós calejados enquanto abrem caminho numa aglomeração de pessoas, como se estivessem procurando briga — não existem palavras para descrever tal sandice.

"Seu sorriso pode conquistar até o coração das crianças; sua ira pode fazer um tigre encolher-se de medo." Sucintamente, essas palavras descrevem o verdadeiro praticante de artes marciais.

Um quinto ponto a ser lembrado é que você deve ser sempre profundamente solícito com a cortesia, sendo sempre respeitoso e obedecendo sempre aos mais velhos. Não existe arte marcial que não ressalte a importância da cortesia e das boas maneiras.

A cortesia e o respeito não devem limitar-se ao *dojo*. Há alguém que se inclinaria diante do santuário no *dojo* e depois passasse por um relicário fora do *dojo* sem demonstrar veneração? Espero que não. Da mesma forma, existe alguém que obedece de boa vontade às ordens dos veteranos no *dojo*, mas ignora completamente as palavras do seu pai ou do irmão mais velho? Espero que não. Se existir uma pessoa assim, ela não tem o direito de praticar uma arte marcial.

Em casa, damos ouvidos ao pai e aos irmãos mais velhos. Na escola, obedecemos aos professores e aos demais funcionários. No exército, seguimos as ordens dos oficiais e dos praças graduados. No trabalho, não agimos contrariamente às palavras dos superiores. Por causa disso, há valor em se ter praticado karatê.

Em sexto lugar, você precisa ignorar o que não é bom e adotar o bom. Ao observar a prática dos outros, ao descobrir alguma coisa que

deve aprender, procure dominar isso sem hesitação. Se você vir um homem entregar-se ao ócio, examine a si mesmo com atenção. Quando você vê um homem especialmente hábil em chutar, pergunte-se por que o chute dele é tão bom; como você pode aprender a chutar desse modo; em que o seu chute é diferente do dele. Dessa forma, você pode conceber um método para aperfeiçoar o seu chute. Quando você vê um homem que parece não melhorar, novamente se pergunte por quê. Talvez ele não treine suficientemente, ou quiçá lhe falte determinação. Pergunte-se se o mesmo não se aplica a você.

Essa atitude não diz respeito a aprimorar só as habilidades técnicas. Todos temos nossos pontos positivos e nossas deficiências. Se somos sinceros no nosso desejo de nos aperfeiçoar, todas as pessoas que encontramos podem ser um modelo ou um critério que nos ajuda a refletir sobre nós mesmos. Um antigo provérbio reza, *Sannin okonaeba kanarazu waga shi ari*. (Este ditado se baseia nos *Analectos* de Confúcio: "Quando caminho com outros dois, eles podem me servir de professores. Seleccionarei e seguirei suas qualidades boas e evitarei suas deficiências.")\*

Em sétimo lugar, pense na vida de cada dia como um treinamento em karatê. Não limite o karatê apenas ao *dojo*, nem o considere apenas como um método de luta. O espírito da prática do karatê e os elementos do treinamento se aplicam a todos e a cada um dos aspectos da nossa vida diária. O espírito nascido do esforço e do ranger os dentes de frio no treinamento durante o inverno, ou nascido do suor no treinamento do verão, pode ser-lhe muito útil em seu trabalho. E o corpo que se forjou nos chutes e socos da prática intensa não sucumbirá às provocações de estudar para um exame difícil, ou de levar a cabo uma tarefa enfadonha. Alguém cujo espírito e força mental se fortaleceram através das lutas com uma atitude de nunca desanimar não deve encontrar dificuldade em enfrentar nenhum desafio, por maior que ele seja. Alguém que suportou longos anos de sofrimento físico e agonia mental para aprender um soco ou um chute, deve ter condições de encarar qualquer tarefa, por mais difícil que ela seja, e de executá-la até o fim. Sem dúvida nenhuma, uma pessoa com essas características aprendeu verdadeiramente o karatê.

\* *The Chinese Classics, Vol. I: Confucian Analects, The Great Learning, The Doctrine of the Mean*. Trad. James Legge. Hong Kong: Hong Kong University Press, 1960.

## ANTES DA PRÁTICA

---

Como a advertência de Mestre Azato de “considerar as mãos e os pés do oponente como espadas” indica, praticamente cada parte do corpo, desde o topo da cabeça até a ponta dos artelhos, tem um potencial para algum tipo de arma.

Só a mão, por exemplo, tem mais de dez formas diferentes para golpear, cada uma usando uma área específica. As formas principais são: *seiken*, “punho normal”; *uraken*, “dorso do punho”; *shuken*, “punho”; *ippon ken*, “punho do dedo indicador de ponto único”; *chukoken/nakadakaken*, “punho do dedo médio de ponto único”; *tettsui*, “martelo”; *nukite*, “mão em lança”; *nihon nukite*, “mão em lança de dois dedos”; *ippon nukite*, “mão em lança de um dedo”; *shuto*, “mão em espada”; e *haishu*, “dorso da mão”.

As formas de golpes do pé, do tornozelo para baixo, incluem: *koshi*, “bola do pé”; *sokuto*, “pé em espada”; *tsumasaki*, “pontas dos artelhos”; *ensho*, “parte traseira do calcanhar”; e *sokko*, “topo do pé”.

Os pulsos, cotovelos, joelhos e outras partes também são usados, de modo que não é exagero dizer que todo o corpo é uma arma.

A força e o vigor no karatê dependem do treinamento constante e do auto-aprimoramento no uso das várias partes do corpo. É desnecessário dizer que as técnicas adotadas são boas somente enquanto se pode contar com elas num momento de necessidade.

Tome cuidado para não ser como aqueles que não treinam suficientemente e, no entanto, se tornam “mestres” porque sua conversa se parece com a dos especialistas. Desde os tempos antigos, esses homens são chamados *kuchi bushi*, um termo depreciativo com caracteres significando *kuchi*, “boca”, e *bushi*, “guerreiro”. Mesmo hoje, esses “guerreiros da boca” são tão comuns como grãos de areia numa praia.

O iniciante começa a prática do karatê aprendendo a moldar apropriadamente o punho. Em seguida, ele aprende as posturas básicas, as posições, os bloqueios e os ataques, e os repete indefinidamente.

Projetar o punho num soco pode parecer elementar — mesmo para uma criança. Todavia, realizar um golpe perfeito está longe de ser uma coisa fácil. São necessários muito esforço, persistência e engenhosidade ao longo de vários anos para aprender a golpear corretamente. Não é difícil memorizar os movimentos e técnicas do karatê, mas ele não é algo a ser aprendido superficialmente nem assimilado apenas com o intelecto. O karatê precisa ser criado e aperfeiçoado. Espero sinceramente que você compreenda isto perfeitamente.

Depois que o praticante adquire um entendimento geral das técnicas básicas, ele aprende os *kata*. Neste livro, eu explico o *Ten no Kata*. Esses *kata*, desenvolvidos no Shotokan, são compostos de técnicas básicas de bloqueio e de ataque, e são simples de aprender.

Os vários *kata* foram criados por mestres e especialistas do passado cujos nomes são em grande parte desconhecidos. Os métodos de ataque e de defesa que usaram ao criar esses *kata* nasceram e foram aprimorados e testados através da experiência pessoal.

Como mencionei acima, originariamente não havia registros escritos relativos ao karatê, de modo que a perpetuação de um *kata* dependia inteiramente da memória e das habilidades pessoais dos que o praticavam. É razoável supor que lapsos de memória ou compreensão errônea dos *kata* tenham contribuído para erros na transmissão. Sem registros é impossível verificar qualquer coisa. O único meio que temos para avaliar os *kata* que são duvidosos ou os que precisam ser pesquisados mais profundamente, é tornar-nos competentes neles por meio de prática e mais prática. Então, baseados na experiência acumulada, poderemos chegar a uma avaliação ou opinião pessoal.

No Shotokan, atualmente estamos estudando e pesquisando os seguintes *kata*: Ten no Kata, Chi no Kata, Hito no Kata, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan, Heian Godan, Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai Dai, Bassai Sho, Kanku Dai, Kanku Sho, Empi, Gangaku, Jutte, Hangetsu, Jion, Meikyo, Hakko, Kiun, Shoto, Shoin, Hotaku e Shokyo.

Como mencionei anteriormente, o aspecto mais importante ao estudar os *kata* é aprender cada um perfeitamente bem. Existe infinitamente mais valor em estudar um único *kata* até assimilá-lo bem do que ter um conhecimento superficial de trinta *kata*.

Depois de compreender os significados dos movimentos dos braços e das mãos e dos elementos essenciais de ataque e defesa contidos nos *kata*, você pode começar a praticar *kumite*, "sparring". A prática

das técnicas e *kata* básicos pode ser feita individualmente, mas o *kumite* precisa de um parceiro. Na prática do *kumite*, você retoma as técnicas aprendidas nos *kata* e as aplica efetivamente, com uma pessoa atacando e a outra se concentrando em bloquear e em contra-atacar. Através do *kumite*, você chegará a avaliar a dificuldade de golpear um alvo em movimento ou de bloquear um ataque inesperadamente rápido. Você se conscientizará da importância vital da velocidade do trabalho dos pés e no giro dos quadris, da respiração correta, de *maai*, e assim por diante. Você estudará métodos de negacear e de penetrar nas defesas do seu oponente, e reconhecerá como são essenciais um sentimento vigoroso e intrépido e um forte espírito de luta. Por último, você chegará a uma compreensão profunda de que além do que pensamos que é o máximo, sempre há algo melhor.

Durante esse tempo, você não deve cessar de prosseguir diligentemente com o estudo dos elementos básicos, especificamente, do soco, do chute e do bloqueio. Além de dominar os bloqueios e ataques dos *kata*, você deve também pesquisar e engendrar técnicas apropriadas para sua idade, compleição física, altura e características individuais.

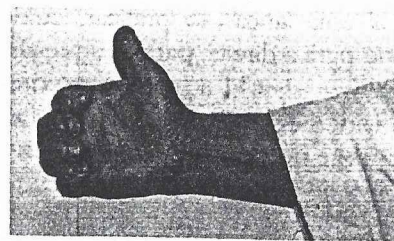
Por exemplo, um homem com mais de um metro e oitenta de altura não será atacado no rosto com frequência, mas se defrontará com ataques contra o peito e abaixo da cintura. Por isso, ele precisa estudar bloqueios de nível médio e baixo com especial cuidado. Da mesma forma, uma pessoa baixa ou fraca errará redondamente se escolher técnicas que dependam da força física. Em vez de treinar nessa direção, ela deve aproveitar os movimentos rápidos, ou dedicar atenção maior aos modos de entrar nas defesas do oponente. Se você estudar fortuita ou negligentemente, seus *kata* e técnicas nunca terão vida própria. É importante que você sempre procure descobrir e praticar as técnicas mais adequadas à sua situação.

## O PUNHO E O PÉ

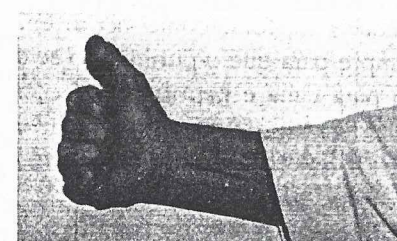
---

Neste capítulo, eu gostaria de fazer uma explanação geral sobre as duas partes do corpo mais freqüentemente empregadas no karatê, o punho e o pé.

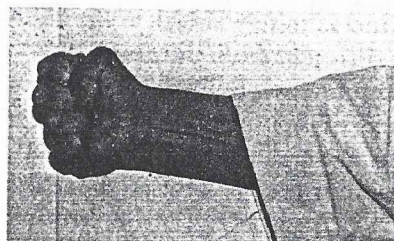
Existem várias maneiras de moldar um punho. Entre elas, a mais importante é o *seiken*, "punho normal". É absolutamente importante aprender a moldar *seiken* corretamente; para isso, siga exatamente as ilustrações. A posição imprópria do punho não confere força a ele, e está sujeito a causar lesões desnecessárias às mãos.



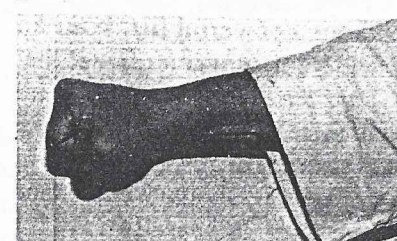
1



2



3

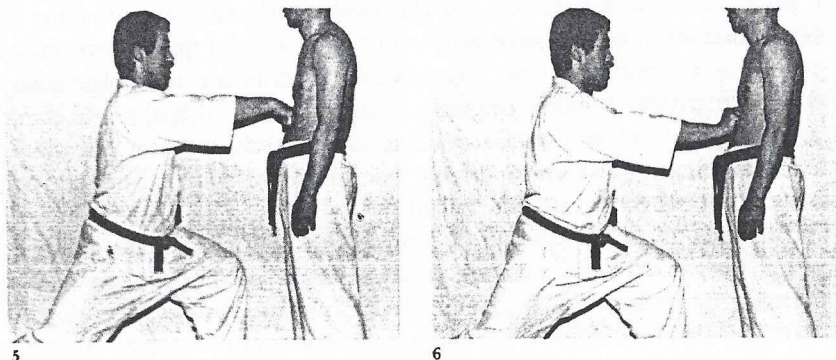


4

Primeiramente, dobre as pontas dos dedos com firmeza (fig. 1) e recolha-as rigidamente na palma da mão (fig. 2). Dobre o polegar por cima pressionando-o levemente contra o indicador e o dedo médio (fig. 3). Observe na vista de perfil na figura 4 como o punho é cerrado com tanta constrição, que os nós dos dedos tendem a formar um ângulo agudo em vez de um ângulo reto. Naturalmente, são poucas as pessoas que conseguirão ter o punho tão cerrado no começo, e depois de fecharem os punhos assim, por um ou dois minutos, os braços provavelmente ficarão cansados. Com a prática continuada, você será capaz de dobrar os dedos profundamente num punho cerrado, e os nós dos dedos se desenvolverão a ponto de formarem um ângulo reto.

À primeira vista, pode parecer que o polegar exposto está em perigo, mas esse não é o caso. Dar forma ao punho desse modo é um método testado e legítimo, baseado em muitos anos de experiência no karatê-do. Na verdade, prender o polegar dentro dos dedos cria um risco muito maior de lesão no momento do soco. De qualquer modo, os ferimentos são mais frequentes se o punho está solto ou se os dedos estão frouxos.

É praticamente certo que oito ou nove entre dez principiantes darão forma ao punho com o pulso ligeiramente curvado, de modo que o dorso do punho faz junção com o pulso num ângulo superior oblíquo (fig. 5). Se você golpeia com o pulso nessa posição, o contato é feito com as juntas médias dos dedos e não com os nós onde os dedos se unem às mãos, correndo assim o risco de ferir os dedos ou de torcer o pulso. Da mesma forma, se o pulso se curva para baixo, como na figura 6, há o perigo de torcê-lo. O punho deve ser projetado diretamente para fora, como no arremessar uma lança. Ao praticar, cuide sempre para que o punho não se desvie para a direita, para a esquerda, ou para cima e para baixo.



Quando o punho atinge o alvo, você não pode deixar que se perca a menor quantidade de força; a força do golpe deve fluir numa linha direta através do braço e convergir nos nós dos dedos indicador e médio.

O *seiken* é verdadeiramente a vida do karatê-do, e o karateca não pode negligenciar o treinamento constante dos punhos, nem mesmo por um dia. Sem um punho potente, os seus *kata* e *kumite* não terão autenticidade e os seus movimentos não serão diferentes dos da dança.

Até certo ponto, os exercícios básicos e os *kata* ajudam muito a fortalecer os punhos. Mas, num caso e no outro, você está apenas golpeando o ar, de modo que não há resistência nem reação, e sem nunca ter tido a oportunidade de testá-lo, você não pode ter realmente confiança em seu soco. É aqui que o *makiwara* [lit. "palha cortada"; aqui, o poste de golpear recoberto com palha de arroz] desempenha um papel importante.

No karatê-do, o *makiwara* é usado não somente para fortalecer o punho, mas também para praticar a posição da mão em espada, dos cotovelos e dos pés. A força explosiva que está por trás dos socos e dos chutes do karatê pode ser atribuída ao treinamento com o *makiwara*.

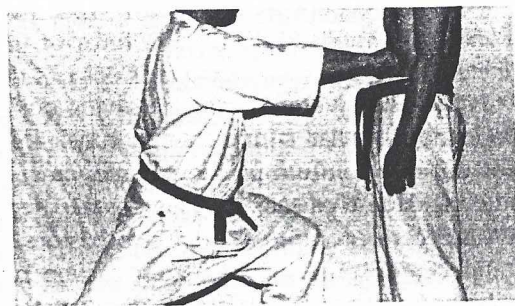
O melhor material para o poste é o cipreste japonês, porque é elástico, forte e resistente aos elementos; entretanto, pode-se usar o cedro como substituto. O poste deve ter 2 metros de comprimento e 10 centímetros de largura. Deve também ter 10 centímetros de grossura na base, afinando até 1,5 centímetros no topo. (É uma boa idéia simplesmente pegar um comprimento de poste de 10 centímetros quadrados e serrá-lo diagonalmente de comprido para obter dois postes.) Pelo menos um terço do poste deve ser enterrado no solo, mas a altura apropriada para fixar a almofada de palha dependerá da sua própria altura. Idealmente, o topo do poste deve chegar ao nível do peito; na maioria dos casos, é suficiente deixar exposto aproximadamente 1,2 metro do poste. Fixe bem o poste no solo para que ele não ceda à pressão dos golpes repetidos.

A almofada é feita envolvendo fortemente um núcleo de palha com palha trançada. Quando pronta, a superfície de toque deve ser amaciada com um macete. Mesmo nesse momento, o principiante não conseguirá bater sem sentir dor, e por isso talvez seja aconselhável envolvê-la com uma toalha ou um pano velho. Se exagerar, por pouco que seja, você rachará a pele nos nós.

Lembre que a umidade é o pior inimigo da palha, provocando apodrecimento rápido. Para que fique protegida, sempre cubra a almofada completamente quando não a estiver usando. Uma lata de óleo vazia ou um balde fora de uso servirá perfeitamente.



7



8

Feito o *makiwara*, você pode começar a fortalecer os punhos. Estenda o braço e assumo uma posição na frente dele de modo a estirá-lo com facilidade. Assuma uma postura *hanmi*, "semifrontal", dobrando os joelhos e baixando os quadris o mais que puder. Cerre o punho da mão que está à frente 13 a 15 centímetros acima do joelho da perna de apoio. Coloque a outra mão na cintura com o dorso voltado para baixo. Conserve o queixo para dentro e olhe diretamente à frente, para o *makiwara*. Abaixos ombros e concentre a força no baixo-ventre. Observe a figura 7 e preste atenção especialmente à parte inferior das pernas e aos pés. Os pés devem estar firmemente plantados, quase como se estivessem enraizados no solo. Esta é a posição de prontidão básica para golpear o poste. (Para explicações mais detalhadas, reporte-se às seções sobre *zenkutsu-dachi*, "postura frontal" e *judo-dachi*, "postura inamovível". Observe que, se a almofada estiver muito alta, as pernas naturalmente endireitam-se um pouco, fazendo com que os quadris se elevem e com que a força se perca. Na verdade, é preferível fixar a almofada numa posição um pouco mais baixa.

Com uma sensação de golpear com o ombro, gire os quadris e golpeie com o punho que estava junto à cintura (fig. 8). Coloque no soco todo o peso do seu corpo e, ao mesmo tempo, leve a outra mão para junto do quadril. Ao golpear, gire o punho, de modo que o dorso fique para cima, e atinja o alvo como se estivesse parafusando o punho para dentro dele. Gire a mão que você leva ao quadril de modo que o dorso do punho fique para baixo no momento em que chega ao quadril. No início, essa rotação do pulso é um tanto difícil para os principiantes, de modo que você precisa exercitá-la antes de efetivamente socar o *makiwara*.

Por ser mais fino no topo do que na base, o poste tenderá a rebater quando atingido fortemente. Golpeie com profundidade e firmeza para minimizar essa tendência.

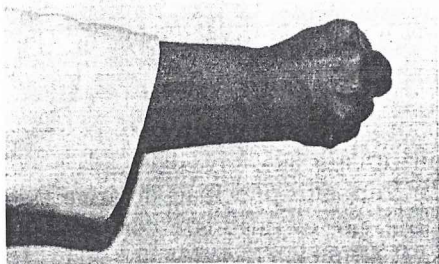
Se for destro, pratique mais com a mão esquerda do que com a direita (e vice-versa) para evitar disparidades em suas técnicas. Como regra geral, quanto mais você golpear, melhor; mas, no começo, quando os punhos ainda estão fracos, recomendo não usar toda a força. Gradativamente, à medida que os punhos forem se fortalecendo, passe da quantidade para a qualidade. Ponha toda a sua força em cada soco, ao mesmo tempo que tenta assimilar os pontos principais do arremesso do punho: mantenha a posição baixa, gire os quadris e concentre no punho a força de todo o corpo. É tolice usar o poste apenas para criar bolhas de sangue nos nós dos dedos; e maior tolice é sentir-se satisfeito com essas bolhas.

Além da pele rachada e da dor, há também o problema de errar o centro do alvo, uma vez que você gira os quadris e golpeia com toda a força um objeto a 90 centímetros de distância. Quando o punho não acerta o centro em cheio, a tendência é deslizar e, quando isso acontece, mesmo que ligeiramente, você está diante de uma segunda causa para escoriações nos nós dos dedos. Para aliviar a dor e diminuir o inchaço, você pode mergulhar os punhos inchados na água fria; mas, se a pele rachar você não poderá usar o *makiwara* por uma semana ou duas. Naturalmente, existem aqueles colegiais e universitários obstinados e intrépidos que, detestando perder, ignoram a pele esfolada, rangem os dentes, e continuam socando a almofada até que ela fique tingida com o vermelho vivo do seu sangue. Seu espírito é admirável, mas o resultado serão socos cada vez mais fracos. No final, não há nenhuma vantagem nisso.

Eu gostaria de comentar agora algumas outras técnicas de mão importantes:

**Uraken.** Molda-se o punho do mesmo modo que em *seiken*, mas, como o nome indica, emprega-se o dorso do punho. A área de golpe é principalmente a base dos nós dos dedos indicador e médio (fig. 9). No treinamento com o *makiwara*, o contato é feito quase com toda a superfície do dorso da mão. Executado corretamente, um golpe com o dorso do punho é muito potente, sendo usado principalmente contra o rosto, as axilas, as costelas debaixo dos braços, e assim por diante. É muito eficaz contra um oponente que ataca de lado ou que gira para o lado depois de um ataque inicial frontal.

**Tettsui.** O mesmo punho de *seiken*, mas a superfície de golpe é a polpa lateral do dedo mínimo (a área usada pelos massagistas para martelar os ombros). A pergunta óbvia é: se o martelo é usado para massagiar ombros rígidos, como pode ser eficaz como ataque? Acontece que um golpe *tettsui* aprimorado através da prática no *makiwara* pode liberar uma força extraordinária. Visto que a área de toque é carnosa

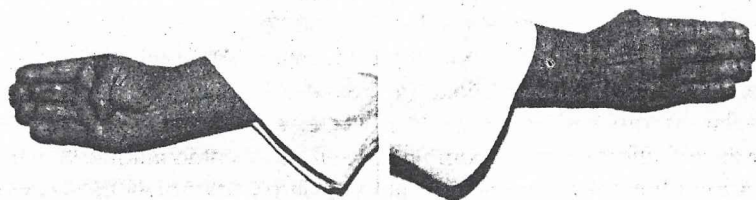


9

e elástica, pode-se bater em objetos com força sem medo de lesões. O martelo pode ser usado para atingir e desviar o pulso do oponente, e é uma arma excelente para atacar as juntas.

**Nukite.** Como o nome indica, a mão em lança é usada para traspasar figuradamente o oponente com a ponta dos dedos. Além do *nukite* com os dedos juntos (também chamado *shibon nukite*, "mão em lança de quatro dedos"), existem o *nihon nukite*, "mão em lança de dois dedos", e o *ippon nukite*, "mão em lança de um dedo". Em *shibon nukite*, os dedos ficam juntos, completamente esticados, com o polegar retraído e dobrado fortemente (fig. 10). Uma vez que o praticante projeta vigorosamente os dedos, pode parecer que ele acabaria ferindo os próprios dedos e não o oponente. Entretanto, esta técnica pode ser usada com grande efeito para atacar o rosto ou a boca do estômago. O perigo está em dobrar os dedos para trás, em torcê-los ou tirá-los do lugar. É melhor, portanto, ter a sensação de dobrá-los ligeiramente para dentro. (Deve-se observar que se trata mais de uma sensação do que de um fato verificável visivelmente.)

**Shuto.** A mão em espada tem uma ampla variedade de aplicações. A mão assume a forma exata da mão em lança de quatro dedos, mas a área de golpe é o lado da palma, o mesmo do martelo de ferro, mas com os dedos esticados (fig. 10). As muitas áreas-alvo incluem as cos-



10

62

telas, os braços e as pernas. O nome *shuto* obviamente implica o uso da mão como uma espada, e, assim, o praticante ataca o pescoço ou os braços como se os decepasse. Depois do *seiken*, a mão é a arma de ataque mais importante. Através da prática no *makiwara*, o *shuto* pode acumular uma quantidade de força extraordinária.

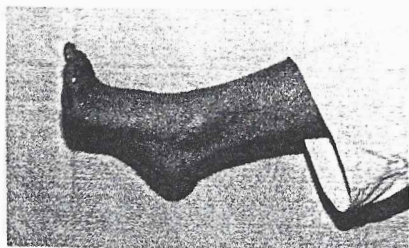
**Enpi.** O cotovelo é usado com extrema eficácia no karatê. É possível usá-lo tanto para atacar como para bloquear. O cotovelo tem uma estrutura muito vigorosa, e se ela souber como usá-lo com habilidade, mesmo uma mulher ou uma garota pode facilmente derrubar um oponente corpulento. Desde os tempos antigos, o rebate mais temido pelos homens tem sido o cotovelo feminino. O cotovelo pode ser usado de várias maneiras: golpear um atacante que tenta agarrar por trás (*ushiro enpi*), contra um ataque lateral (*yoko enpi*), golpear um oponente que se abaixou e ataca de uma posição baixa (*shita enpi*) ou golpear um adversário enquanto o puxa para si (*mawashi enpi*). Entre as áreas-alvo estão o rosto, o peito, as costelas, a cabeça e as costas — praticamente todas as partes do corpo. Defensivamente, ele pode ser usado para proteger o peito e os lados. Um golpe de cotovelo no dorso do punho ou no topo do pé de um agressor, é suficiente na maioria das vezes para fazê-lo mudar de idéia e desistir da sua investida.

63

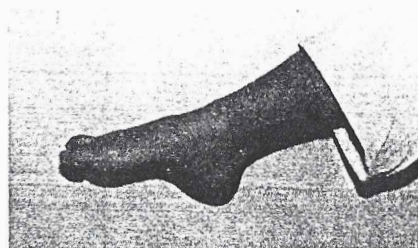
## Os Pés e as Pernas

Agora, eu gostaria de comentar um pouco mais sobre as técnicas de pé. A função que os pés exercem no karatê é tão notável, que a torna uma das características distintivas dessa arte. Os pés são usados principalmente para chutar, mas há também bloqueios e "varreduras" com as pernas. Naturalmente, as pernas são mais grossas e mais vigorosas do que os braços, mas também é muito mais difícil aprender a usá-las com eficácia. Obviamente, sempre que se levanta uma perna do chão, a outra precisa suportar o corpo inteiro. Um chute desajeitado pode desequilibrar a pessoa, ou, se for lento, a perna que chuta pode ser agarrada pelo adversário. Em qualquer caso, um chute executado de modo impróprio pode deixar o praticante extremamente vulnerável. Por outro lado, um chute bem executado talvez pegue o oponente de surpresa, podendo ser praticamente impossível bloqueá-lo.

**Koshi.** A bola do pé também recebe o nome um tanto exótico e pomposo de "garra do tigre". Podemos observar ainda que a frente do pé assume a forma de um peito de pombo quando viramos os artemhos para trás (fig. 11). Essa parte do pé, usada para chutar à frente, é a mais fundamental de todas as armas de chute, ocupando a mesma posição de importância que o *seiken* ocupa entre as técnicas de mão. Ao chutar, atente para dobrar bem os artemhos para trás e para colocar a força no tornozelo. Se deixar de fazer isso, você pode se ferir.



11



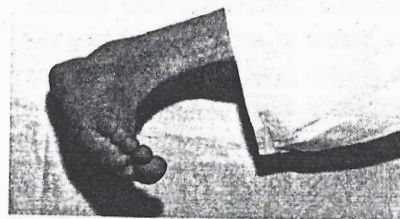
12

**Ensho.** Como mostra a figura 11, esta técnica se refere especificamente à parte traseira do calcanhar. Usada principalmente para chutar para trás, o praticante pode aplicá-la quando o agressor o mantém preso com os braços torcidos nas costas, ou quando é atacado por trás.

**Tsumasaki.** Técnica usada para chutar para a frente. Estique bem as pontas dos artemhos, ou cruze o segundo dedo sobre o dedo maior (fig. 12). Inicialmente, há o perigo de torcer os artemhos, mas, com a devida prática, o risco de lesão diminui. As pontas dos artemhos podem ser muito eficazes quando direcionadas à boca do estômago ou ao baixo-ventre.

**Sokuto.** Os artemhos são levantados como no *koshi*, mas a área de impacto do pé em espada é a lateral externa do pé, próximo ao calcanhar (fig. 13). Usada para chutar de lado, bater, e assim por diante, ela pode se transformar numa arma sem igual. As áreas-alvo incluem as costelas e os joelhos. Como arma, esta pode ser muito eficaz, porque geralmente pega de surpresa os que não conhecem karatê.

**Sokutei.** Como no judô, a sola do pé pode ser usada para deslocar o pé do oponente, tirando-o do equilíbrio. Com prática, pode ser usada para desviar o punho.



13

Vamos falar sobre posturas. Você pode pensar que qualquer ser humano sabe pelo menos se postar corretamente. No karatê, porém, temos posturas como *kutsu-dachi*, “postura recuada”, *fudo-dachi*, “postura inamovível” e *kiba-dachi*, “postura de pernas abertas”, que são extremamente difíceis de dominar, mesmo depois de anos de prática. De fato, a postura é tão importante no karatê que podemos avaliar o nível de habilidade de um praticante apenas observando a postura que ele assume. Compreendendo que, por mais detalhada que minha explanação possa ser, só as palavras não lhe ensinarão a postar-se corretamente, tomei a decisão de apresentar aqui somente os pontos-chave das várias posturas.

*Heisoku-dachi*, “postura de pés juntos”. Nesta postura, os dedos grandes de ambos os pés são postos lado a lado, apontando diretamente à frente. Pense nessa postura como uma posição de sentido.

*Musubi-dachi*, “postura de sentido informal, artelhos para fora”. Essa postura é basicamente como ficar em posição de sentido, mas com os artelhos voltados para fora; os pés formam um V. Há também algumas diferenças importantes. No karatê, você precisa estar preparado para reagir imediatamente a uma mudança em qualquer situação. Essa amplitude de reação não é possível se você se mantiver rígido, como no caso de estar em posição de sentido. Não estufe o peito desnecessariamente nem tensione os joelhos. Abaixar os ombros e respire pelo baixo-ventre. Sua postura deve ser a mais natural possível.

*Hachinoji-dachi*, “postura de pernas abertas”. Essa postura se assemelha à *musubi-dachi*, mas os calcanhares ficam separados uns 30 centímetros. O caractere *hachi de hachinoji* significa “oito” e a posição dos pés nessa postura assemelha-se a esse caractere. Os pontos-chave

aqui são os mesmos relativos a *musubi-dachi*. Frequentemente assumimos essa postura no início e no fim dos *kata*.

*Zenkutsu-dachi* (ou simplesmente *zenkutsu*), "postura frontal". Nesta postura, os pés ficam separados, a perna da frente, dobrada e a perna de trás, esticada (fig. 1). A distância entre os pés depende da altura do praticante, mas a média é em torno de 75 centímetros. Os principiantes devem ampliar um pouco essa distância. A canela da perna da frente fica perpendicular ao solo, com o joelho dobrado o mais possível para baixar os quadris. Cuide para que o calcanhar do pé que está atrás não saia do chão e assegure-se de que ambos os pés estejam voltados para a mesma direção. Mantenha a parte superior do tronco ereta, e concentre a força no baixo-ventre. Deixe que o peso do corpo se concentre bem em cima das pernas. No karatê, os movimentos de avanço em geral são executados usando *zenkutsu-dachi*, mas, como os principiantes tendem a pôr muito peso na perna que está à frente, ao praticar devem concentrar 60% da força na perna de trás. Quando o pé direito está na frente, a postura se chama *migi zenkutsu*, "postura frontal direita"; se o pé esquerdo está na frente, é *hidari*, "esquerdo", *zenkutsu*.

*Kokutsu-dachi*, "postura recuada". Em geral se considera essa postura o oposto da postura frontal porque é a perna que está atrás que agora se dobra. Trata-se de uma postura muito difícil de dominar. Dobre a perna que está atrás o mais possível, concentrando nela todo o peso do corpo. Dobre a perna da frente apenas ligeiramente, com a ponta dos artelhos mal tocando o chão. Por ser muito difícil suportar o corpo todo, geralmente a perna que está atrás não dobra suficientemente. Em conseqüência, o centro de gravidade tende a subir, e a parte superior do tronco tende a se inclinar para a frente. Os pés devem ficar posicionados de modo que seu eixo forme um ângulo reto. A figura 2 deve ser estudada com toda a atenção.

*Fudo-dachi*, "postura inamovível". Nessa postura, as pernas são separadas um pouco mais do que na postura recuada, com ambos os joelhos totalmente dobrados e o peso do corpo distribuído igualmente. Ambos os pés devem apontar na mesma direção.

*Kiba-dachi*, "a postura de pernas abertas". Nesta postura, os pés estão separados para a esquerda e para a direita com os dedos apontando levemente para dentro (fig. 3). Os joelhos estão totalmente dobrados e afastados, de modo que as pernas, dos joelhos para baixo, estão quase perpendiculares ao chão. A planta dos pés fica inteiramente em contato com o chão, como que grudada, mas os dedos permanecem ligeiramente relaxados. A parte superior do tronco deve ficar ereta, e a força concentrada no baixo-ventre. Esta também é uma postura ex-



1



2

tremamente difícil, e não é fácil compreendê-la, mesmo depois de um ou dois anos de prática laboriosa. "Montar a cavalo", o significado de *kiba* e o nome alternativo da postura, deriva do fato de que a posição das pernas se parece com uma pessoa montada num cavalo. Esta é a melhor postura para treinar e fortalecer as pernas.



3

## TEN NO KATA

---

Como já mencionei, *Ten no Kata* não é um *kata* que recebemos do passado. Antes, ele se compõe de movimentos que selecionei entre trinta e tantos *kata* tradicionais que formam o núcleo do karatê-do. Meu critério básico para a seleção foi a adequação dos movimentos aos principiantes. Este *kata* pode ser praticado individualmente, mas é especialmente apropriado para o treinamento em grupo.

O objetivo principal foi compor um *kata* que qualquer pessoa possa aprender com facilidade. Não se exige experiência anterior em artes marciais, e ele pode ser executado por mulheres, por crianças e por pessoas de mais idade — enfim, por todos os que podem fazer exercícios calistênicos simples. Também pode ser realizado em qualquer lugar onde haja espaço suficiente para dar alguns passos para a frente e para trás — numa garagem, corredor, varanda, até mesmo na sala de estar.

A execução do *kata* necessita apenas de dois minutos, de modo que, por mais ocupado que esteja, você sempre pode reservar esse tempo para praticá-lo pelo menos uma vez, ou se dispuser de mais tempo, mais de uma vez.

Não há necessidade de roupas especiais. Como você precisa de liberdade de movimentos, um abrigo é mais adequado. Se isto não for possível, pratique assim mesmo, usando uma camisa e calça comuns ou as roupas que você usa em casa.

Se está pronto para começar — na verdade, por não precisar de lugar, de tempo ou de equipamento especiais, sendo a única preparação o desejo de aprender o *kata* — por que você não começa imediatamente? Gostaria de mencionar apenas dois ou três pontos antes de explicar os movimentos do *kata*.

*Ten no Kata* é composto de duas partes: *Omote*, “frente”, e *Ura*, “atrás”. *Omote* consiste em dez movimentos e deve ser realizado individualmente. Os elementos básicos de todos os *kata* do karatê-do estão contidos neste *Omote*. *Ura* consiste em seis movimentos e, sendo uma forma de *kumite*, deve ser praticado com um parceiro. No *Ura*, uma pessoa ataca com um golpe enquanto seu parceiro procura aplicar os bloqueios e contra-ataques praticados em *Omote*.

Os primeiros quatro movimentos no *Omote* são socos básicos. (Visto que não há bloqueio, esses socos não são incluídos no *Ura*.) Os três movimentos seguintes (E até G) são bloqueios para ataques de nível baixo (abaixo da cintura) e de nível médio (entre o pescoço e a cintura), com um contra-ataque acompanhando o bloqueio. Os últimos três movimentos (H até J) são praticados contra os ataques de nível alto (rosto).

Há dois tipos de socos projetados: *oi-zuki* (lit. “soco de perseguição”, porém, mais frequentemente, soco de estocada, soco frontal ou soco direto), e *gyaku-zuki*, “soco invertido”. No *oi-zuki*, a perna direita avança e o soco é dado com o punho direito. No *gyaku-zuki*, se a perna direita vai para a frente, o soco é dado com o punho esquerdo. Em outras palavras, o punho e a perna são “invertidos”, que é o que *gyaku* significa.

As quatro posturas em *Ten no Kata* são *hachinoji-dachi*, *kokutsu-dachi*, *zenkutsu-dachi* e *fudo-dachi*. Elas já foram descritas no capítulo sobre posturas.

No começo, o bloqueio e o contra-ataque são executados como duas técnicas separadas. Isto serve para garantir que o bloqueio seja completo e o contra-ataque, forte e preciso. Posteriormente, o bloqueio e o contra-ataque se tornam uma coisa só, isto é, no instante em que bloqueia, você já contra-ataca com *gyaku-zuki*. Se ocorrer o mínimo lapso de tempo entre o bloqueio e o contra-ataque, o atacante pode se recuperar do bloqueio e lançar um segundo ataque. É vital, portanto, que você se aprimore em executar o bloqueio e o contra-ataque como uma ação contínua.

Normalmente, cada movimento é realizado duas vezes — primeiro à esquerda e depois à direita — mas, naturalmente, você é livre para aumentar ou diminuir o número de repetições de acordo com o tempo disponível.

Concentre toda a sua energia no instante do bloqueio e do ataque. Cada técnica deve ser acompanhada por um *kiai* vigoroso que nasce no baixo-ventre e invade todo o seu ser com ímpeto. Artes marciais sem *kiai* são como uma pessoa sem alma.

Idealmente, você deve estar preparado para bloquear até mesmo um oponente que ataca como se fosse atravessar uma parede de aço.

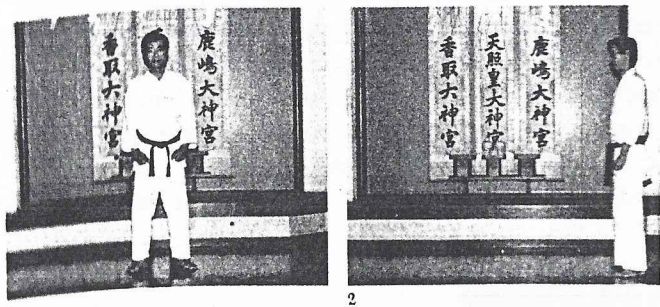
Ao contra-atacar um oponente tão vigoroso, se você não emitir um *kiai* no instante de golpear, o seu punho ricocheteará, seus bloqueios serão inadequados e seus socos, impotentes — não haverá nisso nenhuma arte marcial e, como consequência, certamente nenhum karatê.

# TEIN NO KATA OMOTE

## A. SOCO DE ARREMESSO DE NÍVEL MÉDIO

*Chudan Oi-zuki*

Comece assumindo a postura de pés juntos e inclinando-se respeitosamente. Ao comando de *Yoi*, "Pronto", assuma uma postura natural abrindo as pernas, movendo antes o pé esquerdo para fora, e depois o pé direito. Mantenha os punhos ligeiramente esticados à frente das coxas (figs. 1-2). Abaixе os ombros, olhe diretamente para a frente, fixe e concentre a força no baixo-ventre.



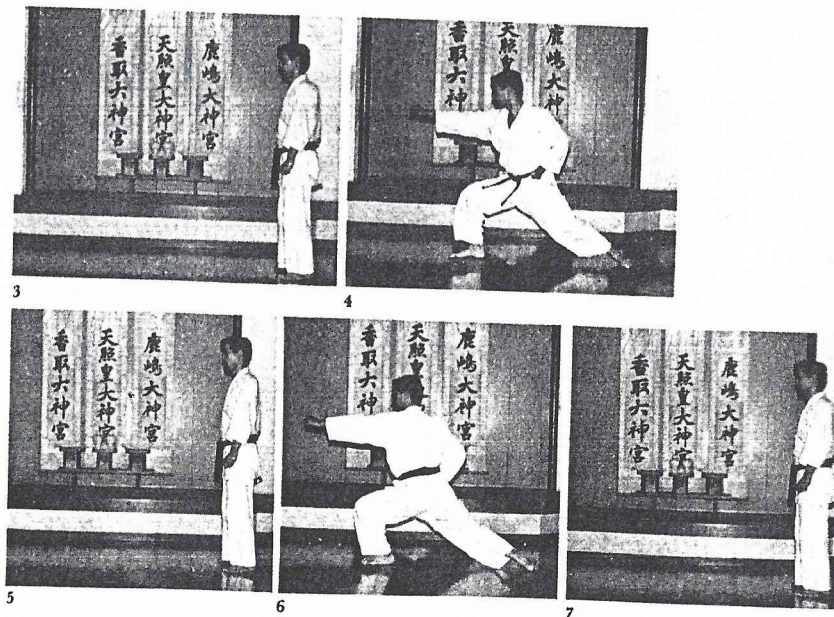
1. Partindo de uma postura *yoi*, dê um passo largo à frente com a perna direita para a postura frontal direita, ao mesmo tempo que leva o punho esquerdo para trás (dorso do punho voltado para baixo, dedo mínimo tocando levemente o lado esquerdo) e projetando o punho direito à frente (no nível do seu plexo solar) para um ataque *chudan*, "nível médio" (figs. 3-4). No momento do *kimete*, "foco", emita um vigoroso *kiai*.

Por ser preciso recolher o punho direito junto ao quadril antes de projetá-lo à frente, estude perfeitamente bem os pontos-chave relativos ao golpear o *makiwara*. Gire os quadris rapidamente, sem permitir que a parte superior do corpo se incline para a frente, nem que o ombro direito se projete à frente do corpo; ambos os ombros devem ficar baixos e os músculos das axilas, enrijecidos. Não tensione demasiadamente a perna da frente. No momento do golpe, concentre a força no baixo-ventre.

Com tantos pontos a memorizar, o principiante está sujeito a ficar totalmente confuso. Não é preciso dizer que o aluno não terá condições de satisfazer todas essas condições desde o início. Como um primeiro passo, é suficiente simplesmente aprender a ordem correta do *kata* — e não confundir direita com esquerda! É escusável nesse estágio a falta de sincronização da mão que golpeia com a mão que se retrai, e das mãos com as pernas. Com a repetição da prática, essas partes começarão a se movimentar em conjunto, e os movimentos serão suaves e bem conduzidos. Terá então chegado o momento de satisfazer as condições acima, uma de cada vez. Ter a expectativa de executar os movimentos habilidosamente desde o começo é evidência de falso orgulho ou de autoconfiança excessiva. É mais importante reconhecer nossas falhas e nos aprimorarmos passo a passo.

2. Leve a perna direita à posição inicial e, simultaneamente, baixe os punhos, voltando assim à postura *yoi* (fig. 5).

Esse movimento deve ser executado devagar e sem pressa. *Sem pressa* não significa preguiçosamente. Pelo contrário, você deve estar plenamente consciente e preparado, de modo que, mesmo se fosse atacado no meio do movimento, você teria condições de reagir instantaneamente. O karatê sempre ressaltou a importância dos elementos rápido/lento e tenso/suave em suas técnicas. Ao soquear, a velocidade do punho ao deixar o quadril é diferente da velocidade com que ele se dirige ao alvo. O punho deve estar na sua maior velocidade no



instante do impacto. Assim, mesmo num soco executado com a maior rapidez, há fases mais rápidas e mais lentas. Esse segundo movimento deve ser executado lentamente, e há uma variação semelhante na velocidade. Para compreender mais esse movimento e seus pontos mais sutis, é melhor você mesmo experimentar. Tenho certeza de que você descobrirá muitos pontos importantes.

3. Dê um passo grande à frente com a perna esquerda para uma postura frontal esquerda, retraindo ao mesmo tempo o punho direito para o lado direito do corpo e arremessando o punho esquerdo diretamente à frente no nível do plexo solar (fig. 6). No momento do arremesso, emita um vigoroso *ki ai*.

O que difere esta fase da fase anterior é que agora você soqueia com a mão esquerda. Faça uma revisão do capítulo sobre posturas para rever os pontos principais.

4. Retraia o pé esquerdo, abaixe os punhos e volte à postura *yoi* (fig. 7).

Isto encerra a explanação do primeiro movimento do *Ten no Kata Omote, chudan oi-zuki*. Naturalmente, será perfeita a decisão de praticar esse movimento diversas vezes, antes de iniciar o estudo do seguinte.

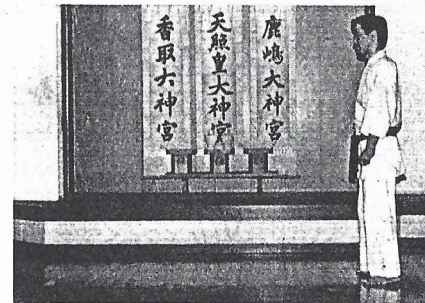
## B. SOCO DE ARREMESSO DE NÍVEL ALTO

*Jodan Oi-zuki*

1. Da postura *yoi*, dê um passo à frente com a perna direita para a postura frontal direita. Simultaneamente, recolha o punho esquerdo junto ao lado do corpo, e projete o punho direito ao nível do rosto (figs. 8-9). Não se esqueça de emitir um *ki ai*.

O que difere o *jodan oi-zuki* do *chudan oi-zuki* é que o soco é dirigido para o alto, aqui, o rosto em geral. Um alvo específico é a área localizada logo abaixo do nariz e logo acima do lábio superior. Imagine que o oponente seja exatamente da sua altura e procure dar o soco de acordo com o que você imagina. Por não ter um alvo real, seu punho pode se desviar para a direita, acabando sobre o ombro esquerdo do oponente. Tenha o cuidado especial de golpear perfeitamente no meio. De outro modo, a prática será inútil.

Um mau hábito dos principiantes ao golpear no nível alto é levantar os ombros. Quando os ombros são levantados, a força escapa por debaixo dos braços, e o punho tende a deslocar-se em arco. Outro problema que muitas vezes aborrece os principiantes é que o ombro do lado do soco se adianta ao corpo, desequilibrando a parte superior do corpo. Quando isso acontece, você não somente não consegue



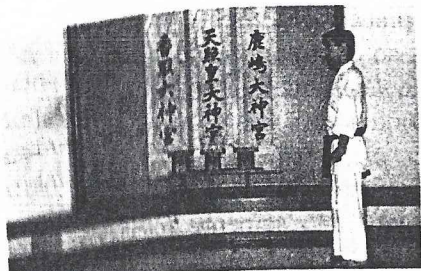
8



9

desfeite esse ataque eficaz, mas também fica extremamente vulnerável a um contra-ataque. O principiante pode achar desnecessário tratar desta questão com tanta antecedência, mas os que praticam as artes marciais sempre têm um ideal último em mente. O praticante deve procurar se aproximar desse ideal, pouco a pouco, em cada prática.

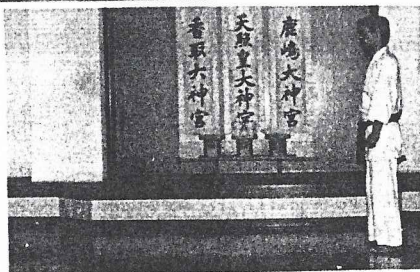
2. Retraia o pé direito, abaixe os punhos e volte à postura *yoi* (fig. 10).
3. Dê um passo largo à frente com a perna esquerda para uma postura frontal esquerda, retraindo ao mesmo tempo o punho direito para o lado do corpo e golpeando no nível alto com o punho esquerdo (fig. 11). No momento do golpe, emita um *kiai* alto e vigoroso.
4. Retraia o pé esquerdo, abaixe os punhos e volte à postura *yoi* (fig. 12).



10



11



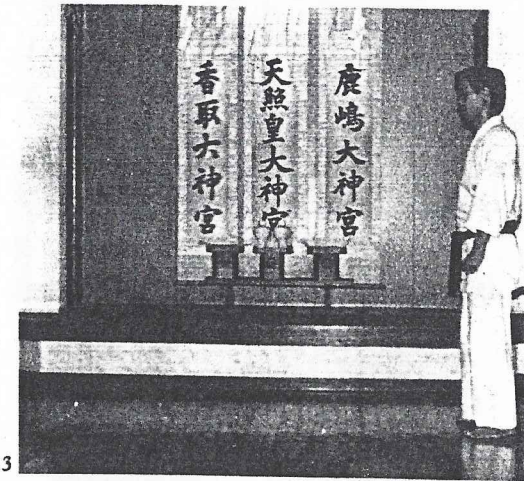
12

## C. SOCO INVERTIDO DE NÍVEL MÉDIO

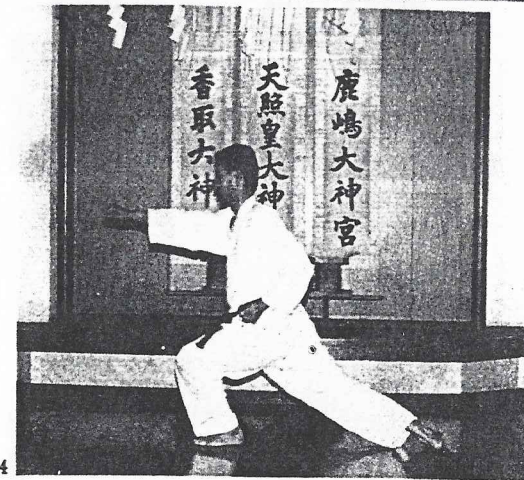
*Chudan Gyaku-zuki*

1. Da postura *yoi*, dê um passo largo à frente com a perna esquerda para a postura inamovível. Ao dar esse passo, recolha o punho direito junto ao corpo, e, em seguida, projete-o à frente no nível do plexo solar, simultaneamente retraindo o punho esquerdo e posicionando-o junto ao corpo (figs. 13-14).

Reveja a descrição anterior do *fudo-dachi*.

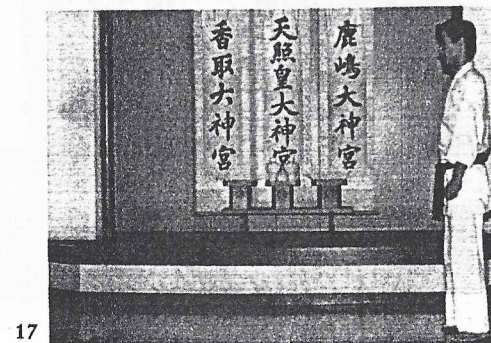
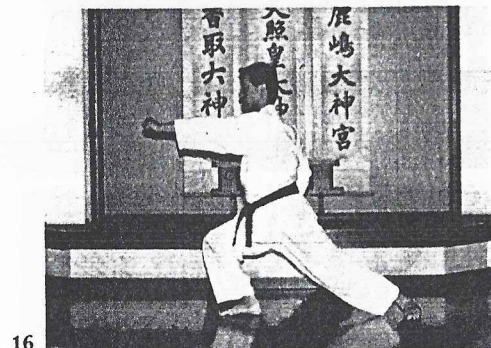
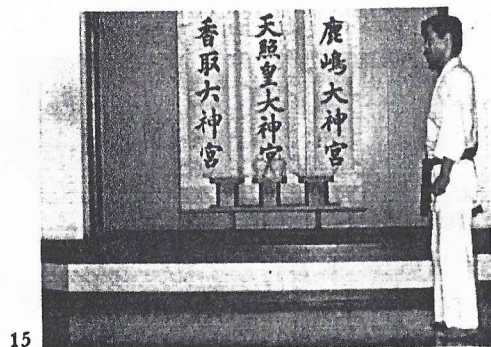


13



14

*Gyaku-zuki* é uma técnica única no karatê, e, portanto, é fundamental praticá-la assiduamente. Para dizer a verdade, você não será capaz de dar o passo e de golpear exatamente ao mesmo tempo; o passo será um pouquinho mais rápido. Avançando com a perna esquerda, gire os quadris ao mesmo tempo que retrai o punho direito para o lado do corpo. Então, quando o pé esquerdo tocar o chão, projete à frente o punho direito. No instante do golpe, os quadris devem estar bem baixos.



2. Retraia o pé esquerdo para a posição inicial, abaixe os punhos e volte à postura *yoi* (fig. 15).

3. Dê um passo largo à frente com a perna direita para a postura inamovível, e retraia a mão esquerda para o lado do corpo por um instante. Em seguida, projete-a para a frente num soco de nível médio, simultaneamente recolhendo a mão direita para junto do corpo (fig. 16).

Dobre bem os joelhos e mantenha o controle das pernas. Golpeie enquanto gira os quadris.

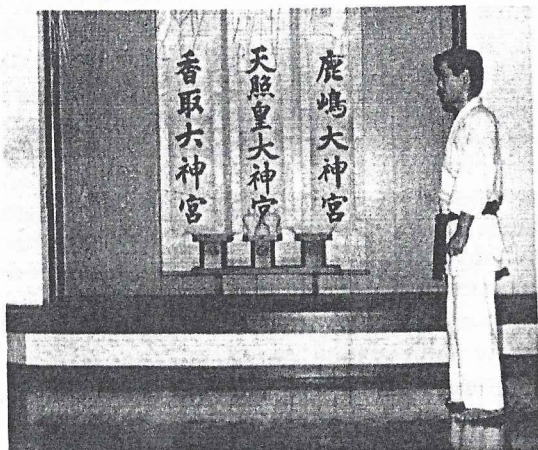
4. Retraia a perna direita, abaixe os punhos e volte à postura *yoi* (fig. 17).

## D. SOCO INVERTIDO DE NÍVEL ALTO

*Jodan Gyaku-zuki*

1. Dê um passo largo à frente com a perna esquerda para a postura inamovível. Aproxime o punho direito do corpo por um instante; em seguida, projete-o à frente para o nível alto, retraindo simultaneamente o punho esquerdo (figs. 18-19).

Como no soco de nível alto, cuide para que os ombros não se elevem; atenção também para que o punho de ataque se desloque numa linha reta diretamente ao alvo.



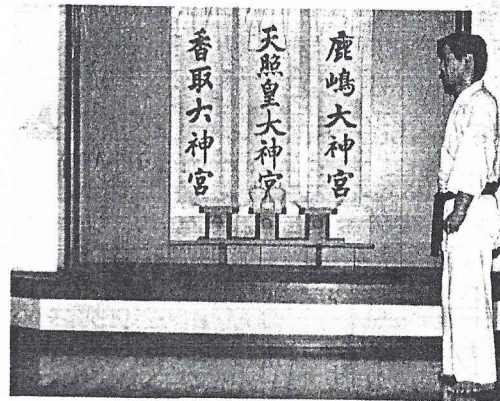
18



19

2. Retraia o pé esquerdo para sua posição original, enquanto baixa lentamente os punhos e volte à postura *yoi* (fig. 20).

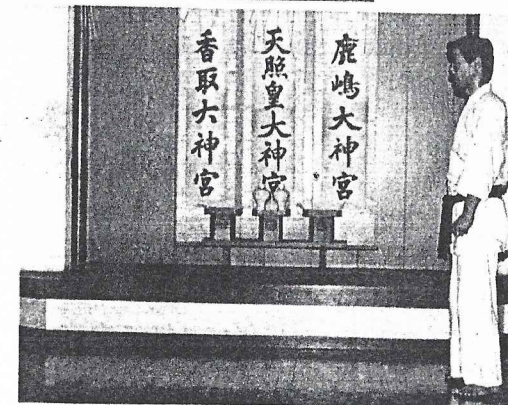
3. Dê um passo largo à frente, com a perna direita, para a postura inamovível. Aproxime o punho esquerdo do corpo por um instante, e imediatamente projete-o à frente no nível alto, retraindo simultaneamente o punho direito (fig. 21).



20



21



22

4. Retraia o pé direito enquanto baixa os punhos, e volte à postura *yoi* (fig. 22).

Os quatro movimentos acima constituem a prática básica de esmurrar no karatê. Usa-se o punho normal durante todo o tempo. Cinco ou dez minutos são suficientes para aprender esses quatro movimentos, mas nunca esqueça que realizar de fato um soco eficaz exigirá grande esforço e milhares de tentativas.

## E. BLOQUEIO BAIXO SOCO INVERTIDO DE NÍVEL MÉDIO

*Gedan-barai*  
*Chudan Gyaku-zuki*

1. A partir da postura *yoi*, recue a perna para a postura inamovível. Aproxime o punho direito do corpo e golpeie com o punho esquerdo diagonalmente para baixo, começando de uma posição em frente do ombro direito (figs. 23-24).

Esta ação tem por objetivo bloquear um golpe de nível baixo. Recue para obter a distância apropriada e golpeie com o braço esquerdo, atingindo a mão do oponente com seu pulso e desviando-a obliquamente. Para acrescentar força ao bloqueio, projete o punho esquerdo à frente do ombro direito, o dorso voltado para baixo; em seguida, projete-o para baixo, girando-o no momento do foco, de modo que o dorso fique virado para cima. O punho esquerdo deve deter-se numa posição aproximada de dezessete a vinte centímetros acima do joelho esquerdo fletido. Abaixar os dois ombros, mantenha o queixo para dentro e olhe diretamente nos olhos do seu oponente imaginário. A parte superior do corpo permanece numa postura meio-frontal, e o punho direito fica totalmente recolhido junto ao quadril direito; o corpo pode ficar voltado quase completamente para o lado.

2. Aproxime do corpo o punho esquerdo; simultaneamente, projete o punho direito para a frente num ataque de nível médio (fig. 25). Emita um *kiai* vigoroso no momento do ataque. Faça o mesmo em todos os movimentos seguintes.

Assegure-se de que, ao golpear, a partir da postura inamovível as pernas mantenham a forma correta. Os pontos-chave do soco são exatamente os mesmos aplicados para o soco invertido de nível médio. Cuide especialmente para não levantar os quadris.

3. Volte à postura *yoi*, levando lentamente o pé direito à frente e baixando os punhos (fig. 26).

4. Desloque a perna esquerda para trás, enquanto faz um bloqueio baixo com o punho direito, retraindo simultaneamente o punho esquerdo para junto do quadril (fig. 27).

5. Aproxime o punho direito do corpo. Emita um *kiai* forte e projete o punho esquerdo para a frente, num ataque de nível médio (fig. 28).

6. Lentamente, desloque o pé esquerdo e abaixe os punhos para voltar à postura *yoi* (fig. 29).

Pratique as combinações bloqueio-ataque (A-B, C-D) como duas ações separadas para assegurar-se de que você as executa corretamente e com força total. Entretanto, você já deve atacar no instante do bloqueio, de modo que as combinações são executadas como uma única ação contínua. Isto também se aplica a todos os movimentos seguintes.



23



24



25



26



27



28



29

## F. BLOQUEIO DE ANTEBRAÇO INTERNO DE NÍVEL MÉDIO SOCO INVERTIDO DE NÍVEL MÉDIO

*Chudan Ude Uke*

*Chudan Gyaku-zuki*

1. Da postura *yoi*, recue com a perna direita para a postura inamovível. Começando pela frente do ombro direito, movimente o punho esquerdo em arco para o lado oposto do corpo, usando o cotovelo esquerdo meio dobrado como pivô (figs. 30-31). Simultaneamente, leve o punho direito para junto do corpo.

Use o pulso como se fosse golpear e desviar o ataque do oponente ao seu peito. Quando o punho esquerdo se desloca para a frente do ombro direito, o dorso do punho deve estar voltado para cima. Movimento o punho em arco e, no instante do contato com o soco do atacante, gire o pulso para que o dorso do punho se volte para baixo. Apare e desvie o pulso do atacante com a área abaixo da base do polegar do braço que bloqueia. No fim do bloqueio, seu punho deve estar na altura do ombro numa posição acima do joelho esquerdo.

2. Retraia o punho esquerdo para junto do corpo enquanto executa um golpe de nível médio com o punho direito e dois *kiai* (fig. 32).

3. Lentamente, leve o pé direito à frente e abaixe os punhos para voltar à postura *yoi* (fig. 33).

4. Recue com o pé esquerdo para a postura inamovível. Bloqueie com o braço direito, levando o punho, a partir do ombro esquerdo, para uma posição diante do ombro direito com o cotovelo meio dobrado (fig. 34). Simultaneamente, aproxime do corpo o punho esquerdo.



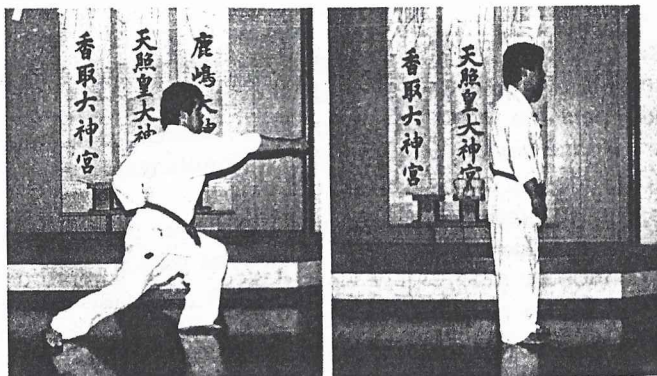
30



31

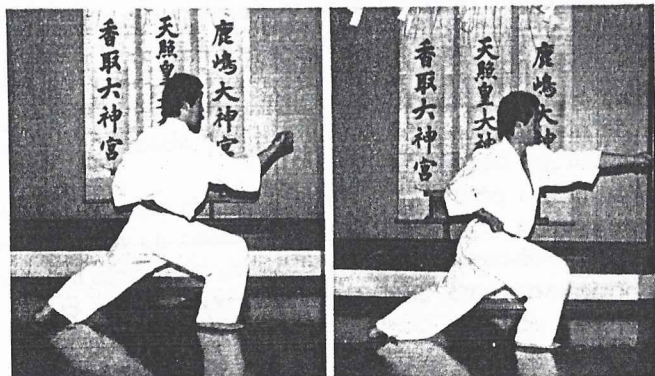
5. Retraia o punho direito para junto do corpo e execute um golpe de nível médio com o punho esquerdo (fig. 35).

6. Volte à postura *yoi* (fig. 36).



32

33



34

35



36

## G. BLOQUEIO DE MÃO EM ESPADA DE NÍVEL MÉDIO ATAQUE DE MÃO EM LANÇA DE NÍVEL MÉDIO

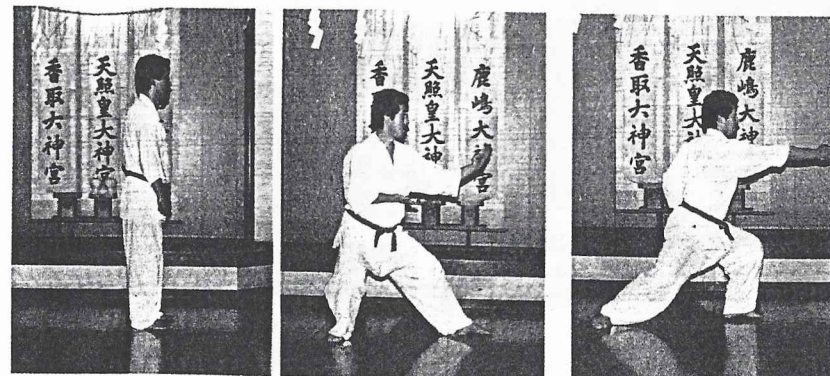
*Chudan Shuto Uke*

*Chudan Nukite*

1. Recue com o pé direito, assumindo a postura recuada. Começando da frente do ombro direito, golpeie com a mão em espada, passando pela frente enquanto mantém o cotovelo esquerdo dobrado (figs. 37-38). Simultaneamente, posicione o braço direito diante do peito. A explicação da mão em espada está no capítulo sobre as técnicas de mão. Ao fazer a mão em espada, assegure-se de que o polegar esteja dobrado, pois caso contrário ele poderá ser atingido e machucado na manga ou mesmo na mão do seu oponente.

Ao levar a mão esquerda para uma posição diante do ombro direito, mantenha o dorso da mão voltado para baixo. Com o cotovelo como um pivô, a mão que bloqueia acelera ao se deslocar em arco. Um átimo antes do contato, gire o pulso de modo que o dorso da mão se volte para cima.

Embora a postura recuada se assemelhe à postura inamovível, desloque todo o seu peso para a perna de trás; a perna da frente toca ligeiramente o chão. A característica principal do *shuto* é que usamos o lado da mão como espada. Pratique com o objetivo de cortar diagonalmente a mão do seu oponente. A ponta dos dedos da mão de bloqueio fica no mesmo nível dos ombros.



37

38

39

2. Feche a mão esquerda em punho enquanto a retrai para junto do lado esquerdo do corpo. Simultaneamente, projete a mão direita em lança num ataque de nível médio (fig. 39). Emita um *kiai* nesse ponto.

Reporte-se novamente ao capítulo sobre as técnicas de mão. Pense na ponta dos dedos esticados da mão em lança como um punhal, e projete-a na direção do plexo solar do oponente. A palma da mão fica voltada para a esquerda. Abaixе os ombros, e não se esqueça de enrijecer os músculos das axilas.



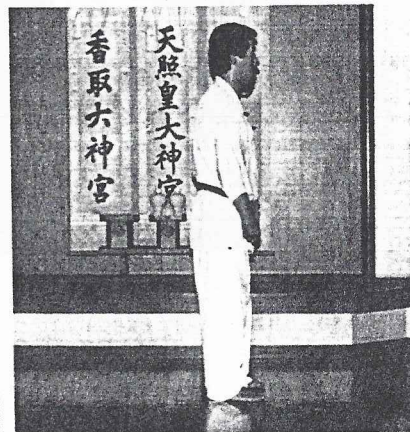
40



41



42



43

3. Coloque de novo o pé direito na posição inicial e abaixe lentamente as mãos, voltando à postura *yoi* (fig. 40).

4. Recue com a perna esquerda, assumindo a postura recuada. Retraia o punho esquerdo para junto do corpo e, com a mão direita, bloqueie para a frente com a mão em espada (fig. 41).

5. Retraia a mão direita em punho para junto do quadril, desferindo simultaneamente um ataque de mão em lança de nível médio com a mão esquerda (fig. 42).

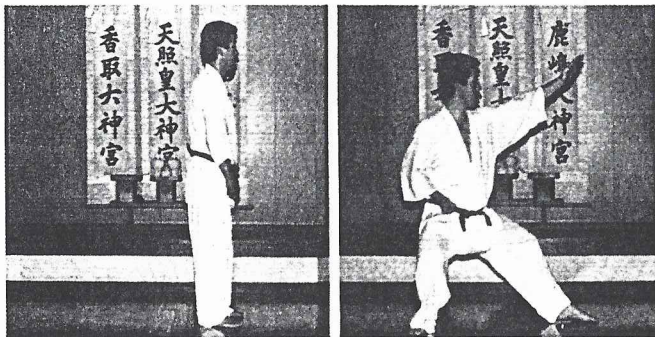
6. Desloque o pé esquerdo para a posição original e baixe lentamente as mãos, voltando, assim, à postura *yoi* (fig. 43).

H. VARREDURA DE MÃO EM  
ESPADA DE NÍVEL ALTO  
SOCO DE NÍVEL ALTO

*Jodan Shuto-barai*

*Jodan-zuki*

1. Da postura *yoi*, recue com o pé direito, assumindo a postura inamovível. Retraia o punho direito para junto do quadril, fazendo simultaneamente uma mão em espada com a mão esquerda. Com o cotovelo dobrado e atuando como pivô, movimente a mão esquerda para cima e em arco para bloquear no nível dos olhos (figs. 44-45).



44

45

Este movimento usa o pulso para bloquear um ataque de nível alto. Apesar de que *shuto-barai* significa “varredura de mão em espada”, o objetivo aqui é atingir e deter a mão de ataque do oponente, em vez de deslocá-la ou de desviá-la, como no bloqueio da mão em espada.

2. Retraia a mão esquerda em punho para junto do corpo, executando simultaneamente um ataque de nível alto com o punho direito e um *kiai* (fig. 46).

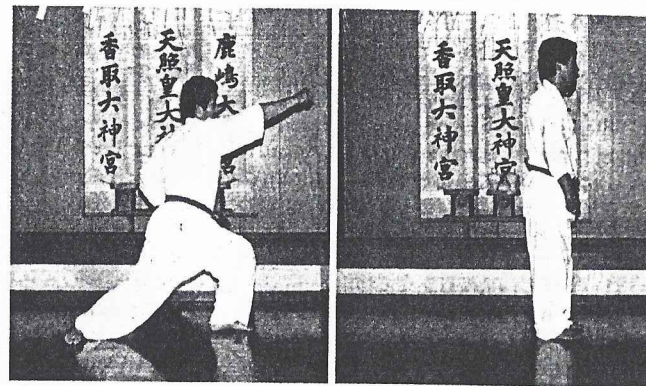
Golpeie com o objetivo de agarrar o pulso do oponente com sua mão de bloqueio e de retrai-la para junto do quadril. Ao desfazer a postura e o equilíbrio do oponente puxando-lhe o braço, ataque com o punho procurando atingi-lo no ponto logo abaixo do nariz.

3. Desloque o pé direito à frente para a posição original e baixe as mãos para voltar à postura *yoi* (fig. 47).

4. Recue com o pé esquerdo para a posição inamovível e retraia o punho esquerdo para junto do quadril, enquanto executa um bloqueio de nível alto com a mão direita em espada (fig. 48).

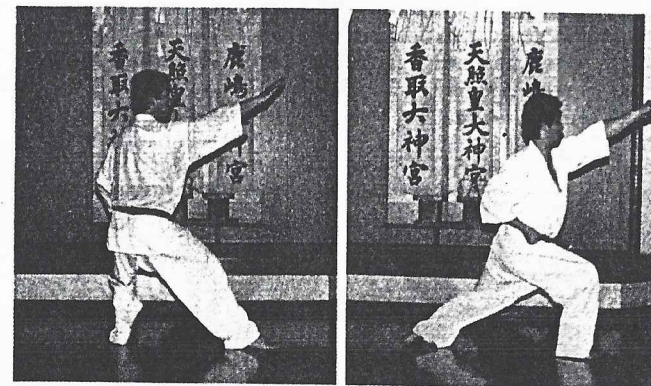
5. Faça um punho com a mão direita e traga-a para junto do corpo, liberando simultaneamente um ataque de nível alto à esquerda (fig. 49). Emita um *kiai*.

6. Desloque o pé esquerdo à frente para a posição inicial original e baixe as mãos para voltar à postura *yoi* (fig. 50).



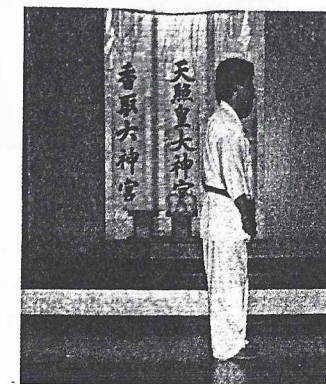
46

47



48

49



50

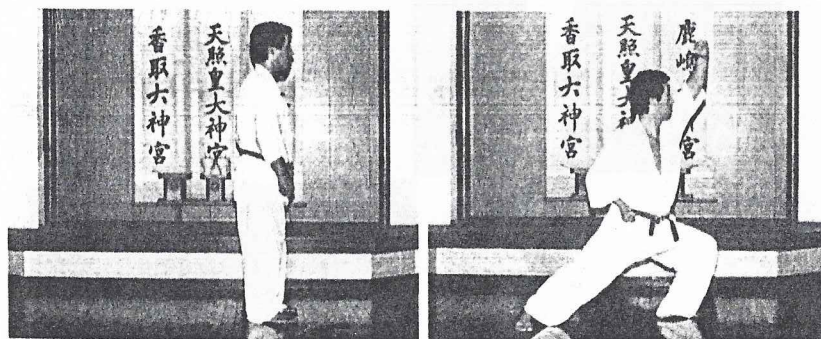
# I. BLOQUEIO EM ELEVAÇÃO DE NÍVEL ALTO SOCO INVERTIDO DE NÍVEL MÉDIO

Jodan Age-uke

Chudan Gyaku-zuki

1. Recue com a perna direita para a postura inamovível, enquanto retrai o punho direito para junto do corpo e levanta o braço esquerdo num bloqueio em elevação, como mostra o diagrama (figs. 51-52). O dorso do punho fica voltado para a testa, com o dedo mínimo ocupando a posição mais alta.

Bloqueie com o objetivo de desviar de baixo para cima o braço de ataque do oponente. Como mostra o diagrama, a área de contato está no lado da ulna (dedo mínimo) do antebraço. O dorso da mão direita fica a uma distância entre doze e quinze centímetros da testa. Olhe para o oponente por um ponto logo abaixo do seu punho levantado. O cotovelo se posiciona um tanto verticalmente e fica suficientemente baixo de modo a proteger a caixa torácica. O mais importante é assegurar-se de que você bloqueia com todo o corpo. Se bloquear um oponente com as mesmas características físicas que as suas apenas com o pulso, você simplesmente será derrotado. Em outras palavras, enquanto projeta sua mão de bloqueio para cima, você deve baixar os quadris. A parte superior do corpo nunca deve se inclinar para trás; na realidade, há vantagem em inclinar-se ligeiramente para a frente.

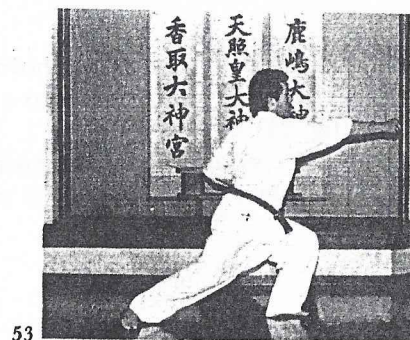


51

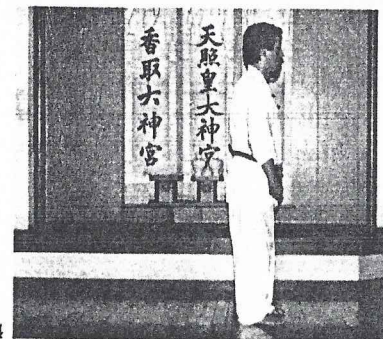
52

2. Retraia o punho esquerdo para junto do corpo, simultaneamente contra-atacando com um golpe invertido de nível médio com o punho direito (fig. 53). Emita um *kiai*.

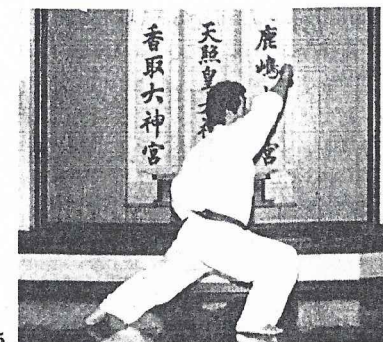
3. Desloque o pé direito para a posição inicial original e baixe os punhos para voltar à postura *yoi* (fig. 54).



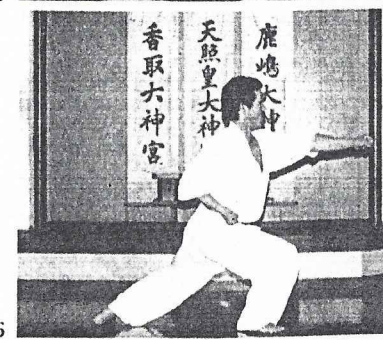
53



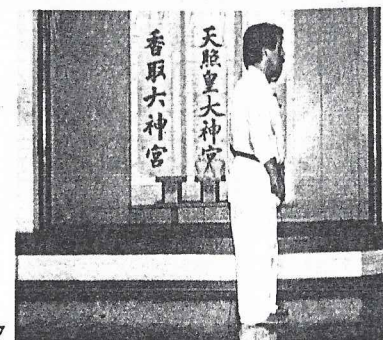
54



55



56



57

4. Recue com o pé esquerdo, assumindo a postura inamovível; simultaneamente, retraia o punho esquerdo para junto do corpo e levante o punho direito acima da testa (fig. 55).

5. Retraia o punho direito para junto do corpo; concomitantemente, contra-ataque com um golpe invertido de nível médio, usando a mão esquerda (fig. 56). Emita um *kiai*.

6. Volte à postura *yoi* (fig. 57).

## J. BLOQUEIO EM MARTELO DE NÍVEL ALTO ATAQUE DE NÍVEL MÉDIO

*Jodan Uchikomi*

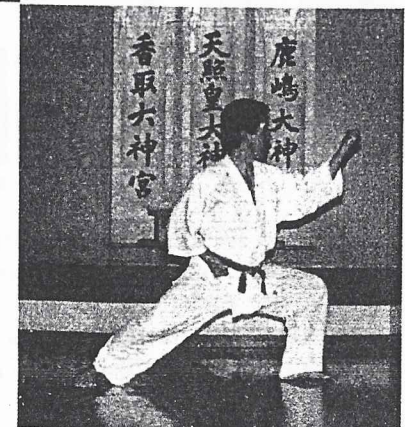
*Chudan-zuki*

1. Da postura *yoi*, recue com a perna direita para a postura inamovível. Primeiramente, levante o punho esquerdo acima da cabeça, e logo a seguir golpeie diagonalmente para baixo na frente dos olhos. Concomitantemente, retraia o punho direito para junto do corpo.

Levante o punho de bloqueio com o dorso voltado para você. Ao movimentá-lo para baixo, gire o pulso de modo que agora o dorso do punho esteja afastado de você. No fim do bloqueio, o punho deve estar ligeiramente abaixo do nível dos olhos e a aproximadamente quarenta centímetros do seu rosto. Visto que o oponente ataca o seu rosto, você terá de contra-atacar como se fosse quebrar o braço dele



58



59

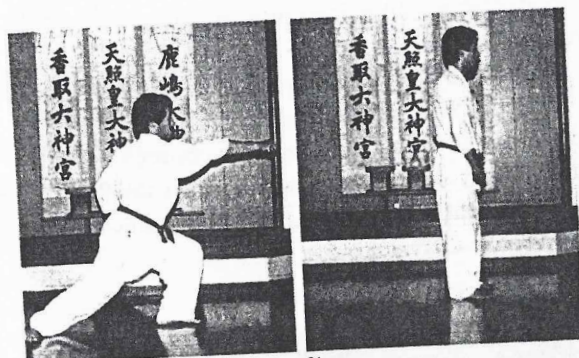
com o seu pulso ou martelo de ferro. Golpeie para baixo numa trajetória ligeiramente diagonal. É normal que o punho esteja numa posição ligeiramente mais à frente do que no bloqueio de antebraço interno de nível médio.

2. Retraia o punho esquerdo para junto do corpo e, simultaneamente, execute um ataque de nível médio com a mão direita (fig. 60). Emita um *kiai*.

3. Desloque o pé direito para a posição inicial e baixe os punhos para voltar à postura *yoi* (fig. 61).

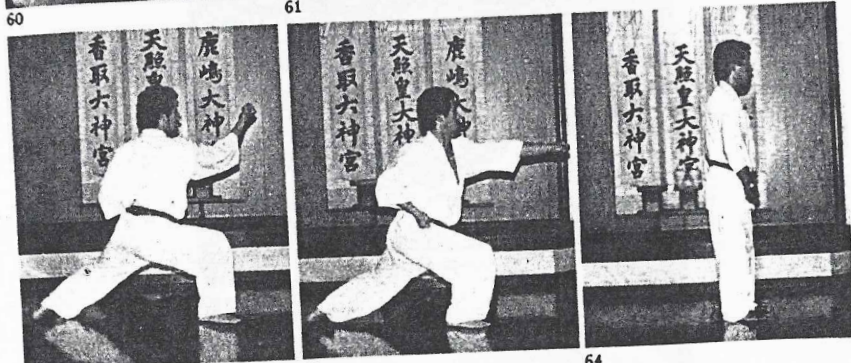
4. Recue com a perna esquerda para a postura inamovível. Levante o punho direito acima da cabeça, e logo golpeie diagonalmente para baixo na frente dos olhos; simultaneamente, retraia o punho esquerdo para junto do corpo (fig. 62).

5. Retraia o punho direito para junto do corpo; simultaneamente, ataque em nível médio com o punho esquerdo e emita um *kiai* (fig. 63).



60

61



62

63

64

6. Leve o pé esquerdo para a posição inicial e abaixe os punhos, voltando, assim, à postura *yoi* (fig. 64).

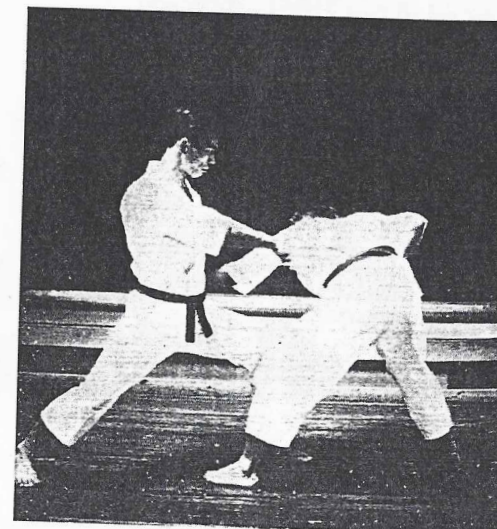
Ao comando de *Yame*, "Parar", em primeiro lugar mova o pé esquerdo para dentro e em seguida o direito. Fique na posição de sentido e incline-se respeitosamente ao comando de *Rei*, "Inclinar-se". Isto encerra o *kata*.

## TEN NO KATA URA

---

*Ten no Kata Ura* consiste em seis movimentos no *Ten no Kata Omote* que envolvem bloqueio, isto é, movimentos E-J, praticados com um oponente real. Como expliquei anteriormente, no karatê-do essa forma de prática é chamada *kumite*.

Nas ilustrações que seguem, a pessoa à direita é a que ataca e a da esquerda é a que se defende. No momento da prática, os parceiros se trocam, alternando as funções. O atacante sempre começa de uma postura *gedan-barai* e ataca com *oi-zuki*. Ao estudar os movimentos, preste atenção especial às explicações dadas no capítulo anterior, de modo a assimilar bem os pontos-chave.



O atacante deve sempre emitir um vigoroso *kiai* no instante do ataque. O que se defende deve fazer o mesmo no momento do contra-ataque. Ao emitir um *kiai*, ponha toda a sua força no *tanden*, o centro de gravidade no baixo-ventre, e tenha a sensação de vencer espiritualmente o seu oponente. Inicialmente, o que se defende deve praticar seu bloqueio e contra-atacar como duas técnicas separadas. À medida que se tornar mais experiente, ele deve executar as duas coisas numa só ação, de modo que nem uma fração de segundo decorra entre o bloqueio e o contra-ataque.

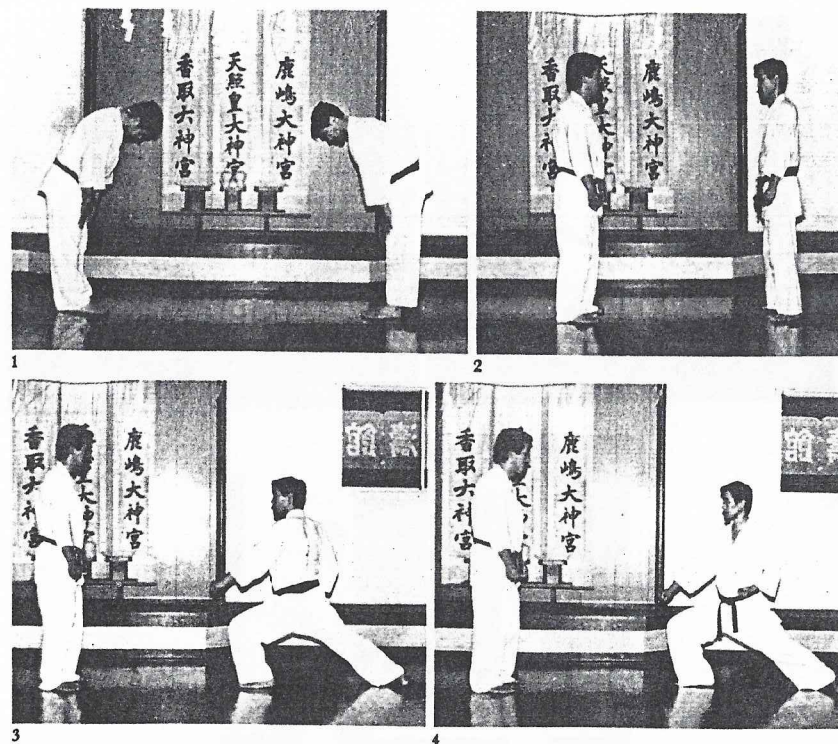
## A. BLOQUEIO BAIXO SOCO DE NÍVEL MÉDIO

*Gedan-barai*  
*Chudan-zuki*

Antes de começar a prática, os dois praticantes voltam-se para a frente do *dojô* e se inclinam respeitosamente. Em seguida, põem-se frente a frente e se inclinam um para o outro em sinal de respeito (figs. 1-2). A distância entre eles deve ser de aproximadamente 1,80 metro.

1. Ao comando de *Yoi*, o atacante dá um passo à frente com o pé esquerdo, assumindo a posição frontal, mantendo o braço esquerdo na posição de bloqueio para baixo e a mão direita recolhida junto ao quadril. Ele deve olhar diretamente nos olhos do que se defende.

O que se defende assume a posição com a perna aberta *shizentai*, "natural", que é a postura *yoi* para a seção *Omote* do *kata*. Ele também olha diretamente nos olhos do parceiro e fica mentalmente alerta para um ataque a qualquer instante (fig. 3).



À contagem de *ichi*, "um", o atacante avança e executa um golpe frontal direito de nível baixo e emite um *kiai*; simultaneamente, retrai o punho direito para junto do corpo (fig. 4).

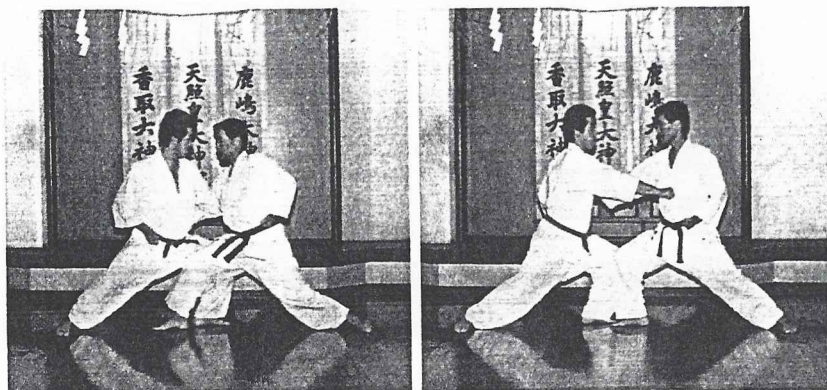
O que se defende recua com o pé direito e usa o braço esquerdo para bloquear o pulso do atacante com um bloqueio para baixo, simultaneamente recolhendo a mão direita junto ao quadril (fig. 5).

2. À contagem de *ni*, "dois", o atacante se mantém imóvel com os olhos fixos nos olhos do que se defende.

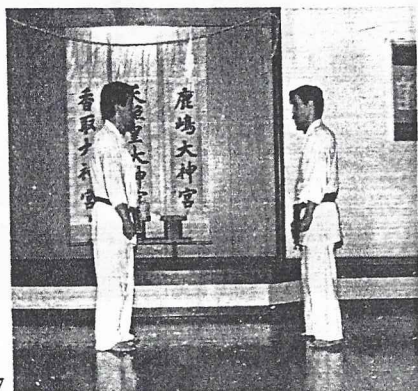
O que se defende retrai a mão esquerda para junto do quadril enquanto simultaneamente executa um soco invertido direito de nível médio e emite um *kiai* (fig. 6).

3. À contagem de *san*, "três", o atacante recua o pé direito e retorna à posição *yoi*.

O que se defende leva o pé direito à frente para a postura *yoi*. Agora, a distância entre os parceiros deve ser de aproximadamente 90 centímetros (fig. 7).

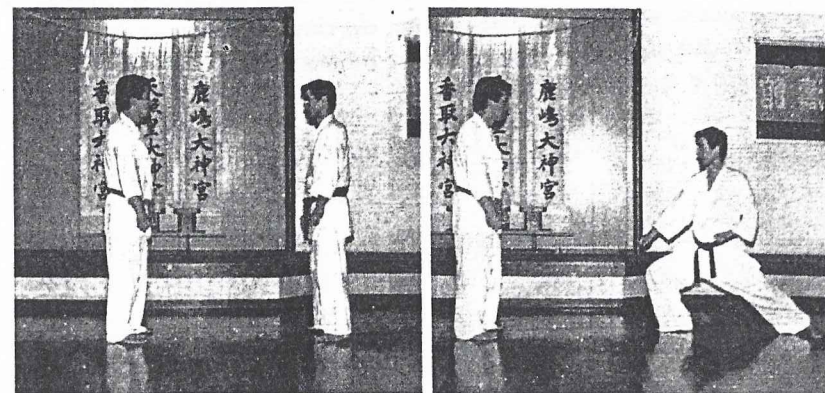


5



7

1. Ao comando de *Yoi*, o atacante recua com a perna esquerda e assume a postura frontal direita. Seu punho esquerdo está junto ao quadril e o punho direito está na posição de bloqueio para baixo.



8

9

O que se defende não se move (figs. 8-9).

À contagem de *ichi*, o atacante avança com o pé esquerdo e executa um soco de nível baixo. Emite um *kiai* nesse ponto.

O que se defende recua com o pé esquerdo e executa um bloqueio para baixo com o punho direito ao mesmo tempo que recolhe o punho esquerdo junto ao quadril (fig. 10).

2. À contagem de *ni*, o atacante não se move.

O que se defende recolhe o punho direito junto ao quadril e, com o punho esquerdo, executa um soco invertido de nível médio. Emite um *kiai* nesse ponto (fig. 11).

3. À contagem de *san*, o atacante recua o pé esquerdo, abaixa lentamente os punhos e volta à postura *yoi*.

O que se defende leva o pé esquerdo à frente e retorna à postura *yoi* (fig. 12).

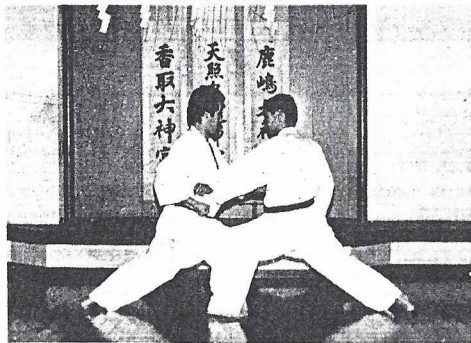
Esses golpes de direita e de esquerda são executados exatamente como nos dois primeiros movimentos da seção *Omote* do *kata*. O atacante deve fazer um esforço decidido de avançar totalmente e projetar o punho à frente com a intenção de realmente transpassar seu parceiro. Se ele não fizer isso, o que se defende terá mais dificuldade de fazer um bom bloqueio. Além disso, o atacante deve praticar o ataque com força suficiente de modo que mesmo que seu punho seja desviado, ele não perca o equilíbrio ou a postura. O que se defende deve ter a confiança de bloquear e de desviar qualquer ataque, por mais forte

que seja. Depois de concluir esse movimento, o atacante e o que se defende alternam as funções.

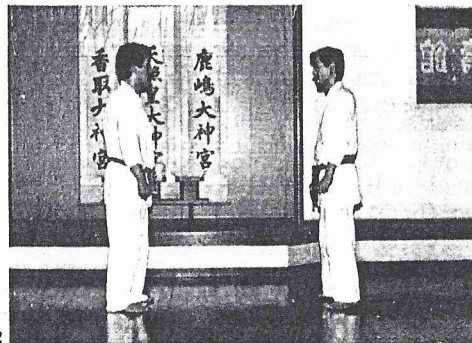
Os movimentos seguintes são defesas contra um soco frontal direito.



10



11



12

## B. BLOQUEIO DO ANTEBRAÇO INTERNO DE NÍVEL MÉDIO SOCO DE NÍVEL MÉDIO

*Chudan Ude Uke*

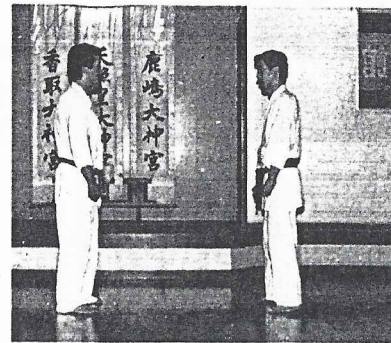
*Chudan-zuki*

*Yoi* (fig. 13).

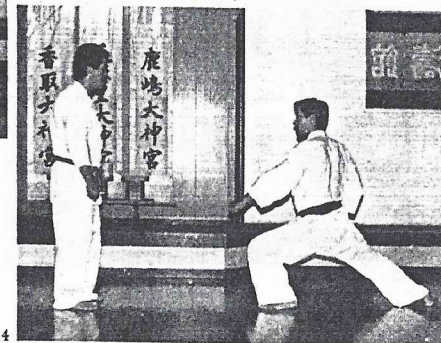
Atacante: recua com a perna direita para a postura frontal esquerda. Mantém o punho esquerdo na posição de bloqueio para baixo e retrai o punho direito junto ao lado direito do corpo.

O que se defende: assume a postura *yoi* (fig. 14).

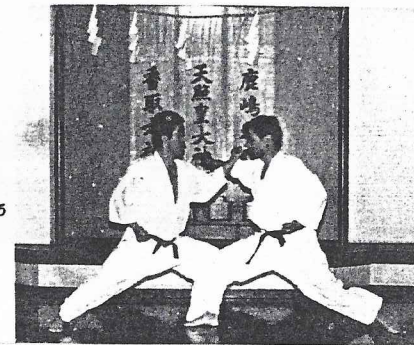
1. Atacante: dá um passo grande à frente com a perna direita e executa um ataque de nível médio; simultaneamente, retrai o punho esquerdo junto ao lado esquerdo do corpo. Nesse ponto, emite um *kiai*.



13



14

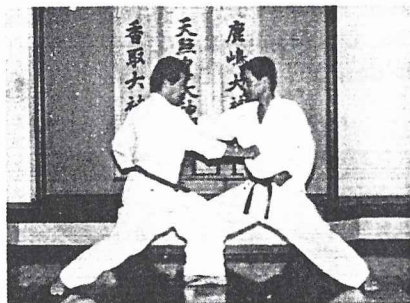


15

O que se defende: recua com a perna direita para a postura inamovível e usa o punho esquerdo para desviar o pulso do oponente para fora; concomitantemente, retrai o punho direito junto ao lado direito do corpo. Nesse ponto, emite um *kiai* (fig. 15).

2. Atacante: não se move.

O que se defende: retrai o punho esquerdo junto ao lado esquerdo do corpo, ao mesmo tempo que executa um ataque de nível médio com o punho direito. Nesse ponto, emite um *kiai* (fig. 16).



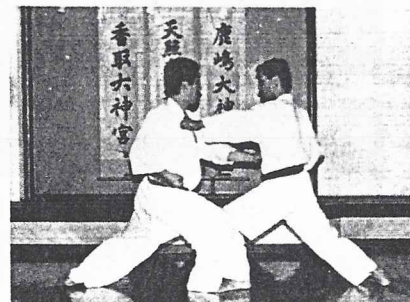
16



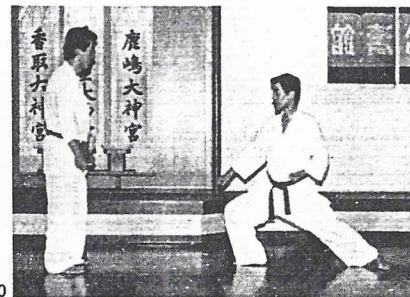
17



18



19



20

3. Atacante: recua a perna direita e volta à postura *yoi*.

O que se defende: avança com a perna direita e volta à postura *yoi* (fig. 17).

Nos movimentos 4-6, o atacante e o que se defende repetem os movimentos acima usando a mão e a perna opostas (figs. 18-20).

C. BLOQUEIO DE MÃO EM  
ESPADA DE NÍVEL MÉDIO  
SOCO DE NÍVEL MÉDIO

*Chudan Shuto Uke*

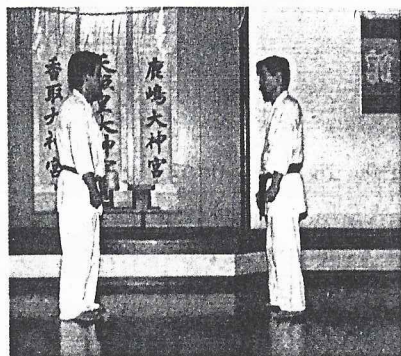
*Chudan-zuki*

*Yoi* (fig. 21).

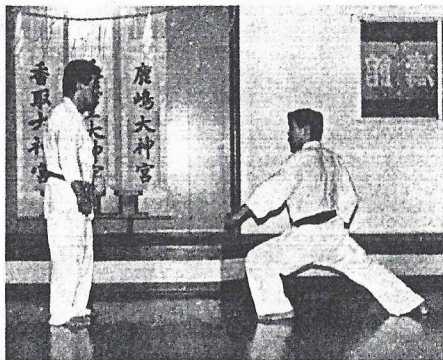
Atacante: recua com o pé direito para a postura frontal esquerda. Mantém o punho esquerdo numa posição de bloqueio para baixo.

O que se defende: assume a postura *yoi* (fig. 22).

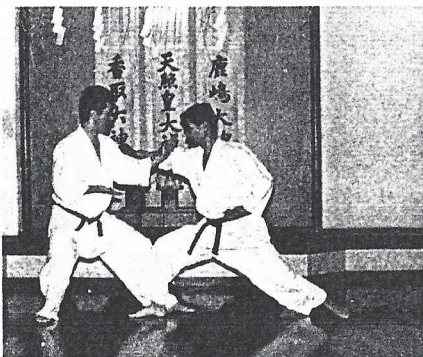
1. Atacante: dá um passo grande à frente com a perna direita e executa um ataque de nível médio com o punho direito. Nesse ponto, emite um *kiat*.



21



22



23

O que se defende: recua com a perna direita para a postura dorsal. Leva a mão direita para o lado do corpo enquanto, simultaneamente, corta e desvia o pulso do oponente diagonalmente para fora com a mão esquerda em espada (fig. 23).

2. Atacante: não se move.

O que se defende: faz punho com a mão esquerda e o retrai para junto do corpo enquanto abre o punho direito e executa um ataque com a mão em lança de nível médio (fig. 24).

3. Atacante: recua a perna direita e volta à postura *yoi* (fig. 25).



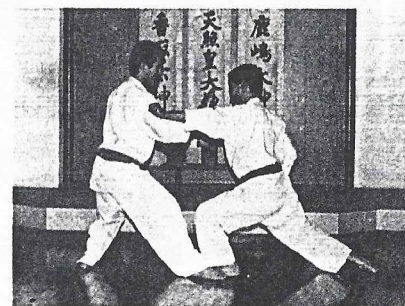
24



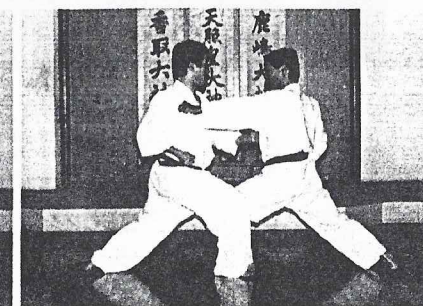
25

O que se defende: avança a perna direita e volta à postura *yoi*.

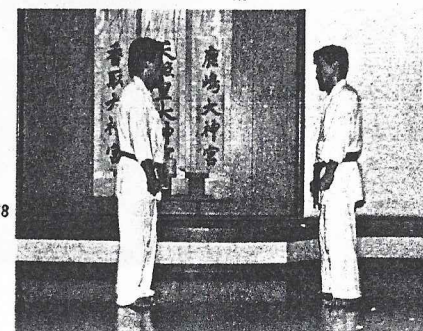
Nos movimentos 4-6, o atacante e o que se defende repetem os movimentos acima usando a mão e a perna opostas (figs. 26-28).



26



27



28

D. VARREDURA DE MÃO  
EM ESPADA DE NÍVEL ALTO  
SOCO DE NÍVEL ALTO

*Jodan Shuto-barai*

*Jodan-zuki*

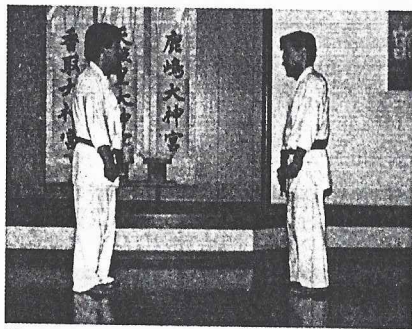
*Yoi* (fig. 29).

Atacante: recua com a perna direita para a postura frontal esquerda e mantém o punho esquerdo na posição de bloqueio para baixo.

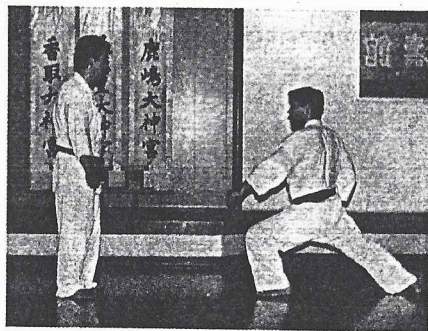
O que se defende: assume a postura *yoi* (fig. 30).

1. Atacante: dá um passo grande à frente com a perna direita e executa um golpe de nível alto com o punho direito. Nesse ponto, emite um *kiai*.

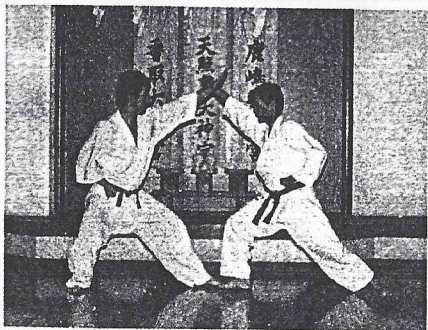
O que se defende: recua com a perna direita para a postura inamovível e retrai o punho direito para junto do corpo e usa a mão esquerda em espada para bloquear o pulso do oponente (fig. 31).



29



30



31

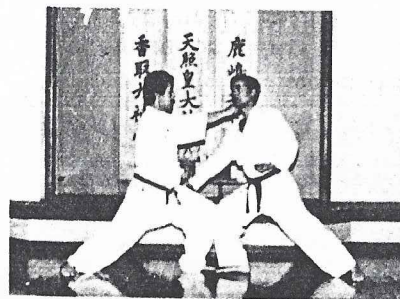
2. Atacante: não se move.

O que se defende: com a mão esquerda, agarra o pulso do oponente, torce-o e o puxa para si ao mesmo tempo que executa um ataque de nível alto com o punho direito. Nesse ponto, emite um *kiai* (fig. 32).

3. Atacante: recua a perna direita e volta à postura *yoi*.

O que se defende: avança a perna direita, solta o pulso do oponente e volta à postura *yoi* (fig. 33).

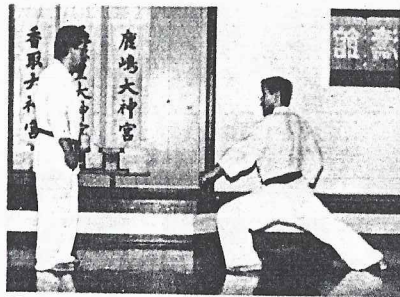
Nos movimentos 4-6, o atacante e o que se defende repetem os movimentos acima usando a mão e a perna opostas (figs. 34-36).



32



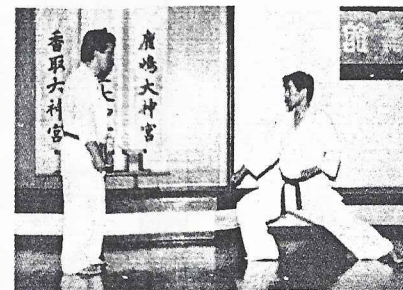
34



33



35



36

E. BLOQUEIO EM ELEVAÇÃO  
DE NÍVEL ALTO  
SOCO DE NÍVEL MÉDIO

Jodan Age-uke

Chudan-zuki

Yoi (fig. 37).

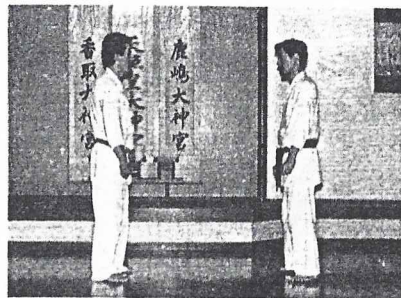
Atacante: recua com a perna direita para a posição frontal. Retrai o punho direito para junto do corpo e mantém o punho esquerdo na posição de bloqueio para baixo.

O que se defende: assume a postura yoi (fig. 38).

1. Atacante: dá um passo grande à frente com a perna direita e executa um golpe de nível alto. Nesse ponto, emite um *kiai*.

O que se defende: recua com a perna direita para a postura inamovível. Retrai o punho direito para junto do corpo, ao mesmo tempo que usa o pulso esquerdo para desviar para cima a mão de ataque do oponente (fig. 39).

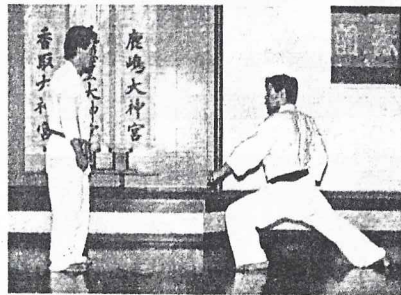
2. Atacante: não se move.



37



39



38



40

O que se defende: retrai o punho esquerdo para junto do corpo e executa um ataque de nível médio com o punho direito. Nesse ponto, emite um *kiai* (fig. 40).

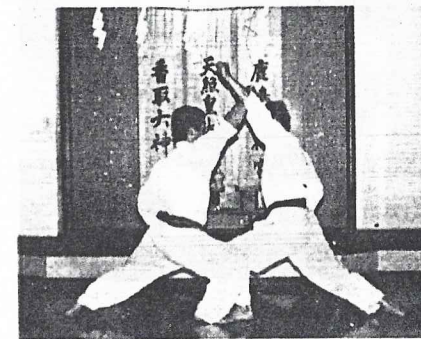
3. Atacante: recua a perna direita e retorna à postura *yoi*.

O que se defende: avança a perna direita e volta à postura *yoi* (fig. 41).

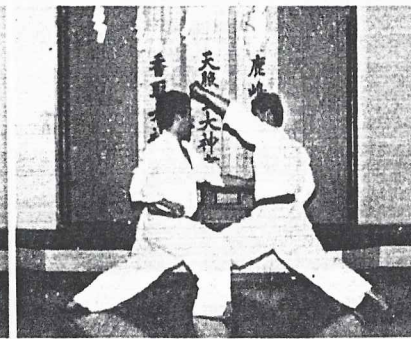
Nos movimentos 4-6, o atacante e o que se defende repetem os passos acima, usando a mão e a perna opostas (figs. 42-44).



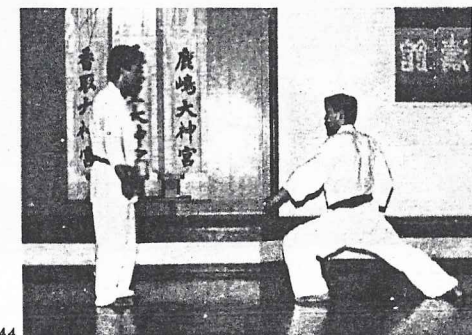
41



42



43



44

F. BLOQUEIO EM MARTELO DE  
NÍVEL ALTO  
SOCO DE NÍVEL MÉDIO

Jodan Uchikomi

Chudan-zuki

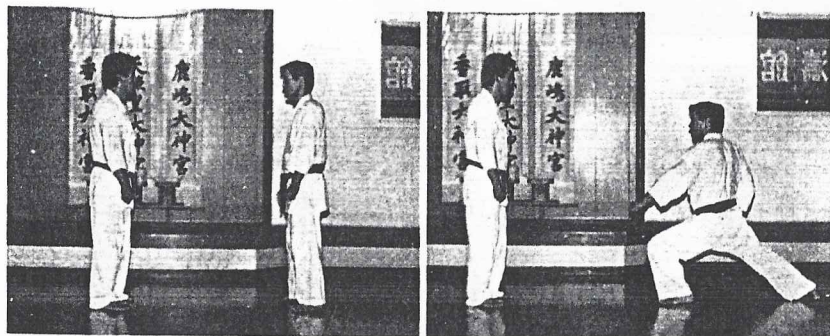
Yoi (fig. 45).

Atacante: recua com a perna direita para a postura frontal esquerda e mantém o punho esquerdo na posição de bloqueio para baixo.

O que se defende: assume a postura yoi (fig. 46).

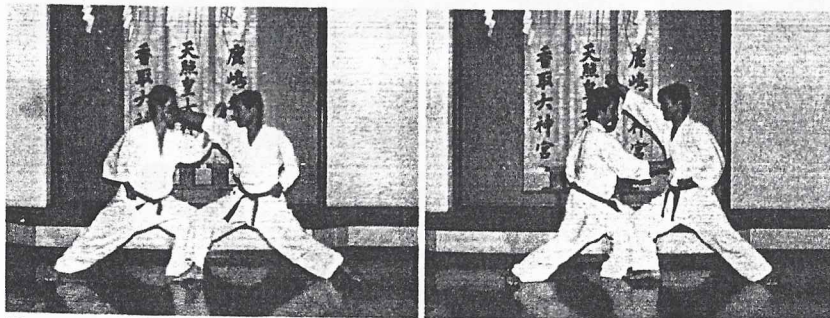
1. Atacante: dá um passo grande à frente com a perna direita e executa um ataque de nível alto com o punho direito. Retrai o punho esquerdo para junto do corpo.

O que se defende: recua com a perna direita para a postura inamovível. Retrai o punho direito para junto do corpo e, simultaneamente, movimenta o punho esquerdo para cima. Usando o martelo de ferro ou o pulso da mão esquerda, golpeia o braço do oponente diagonalmente para baixo (fig. 47).



45

46



47

48

2. Atacante: não se move.

O que se defende: retrai o punho esquerdo para junto do corpo e executa um ataque de nível médio com o punho direito. Emite um *kiai* nesse ponto (fig. 48).

3. Atacante: recua a perna direita e volta à postura yoi.

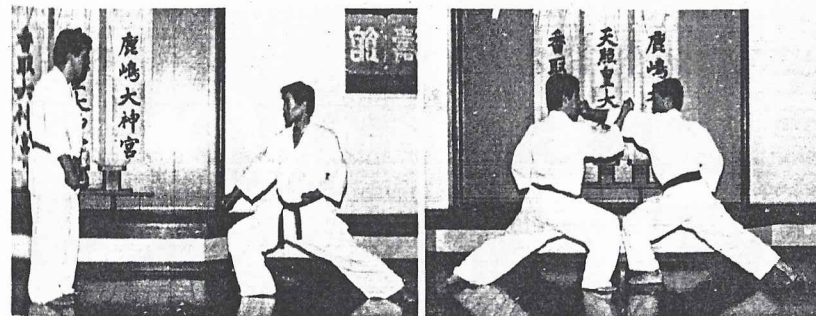
O que se defende: avança com a perna direita e retorna à postura yoi (fig. 49).

Nos movimentos 4-6, o atacante e o que se defende repetem os passos acima usando a mão e a perna opostas (figs. 50-52).

Depois de completar esses movimentos, os parceiros devem alternar as funções.

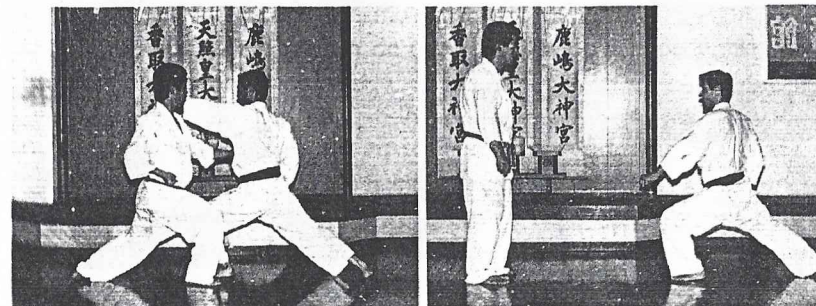
Com exceção do último, todos os bloqueios aqui descritos são bloqueios internos. O braço de ataque do oponente é desviado de dentro para fora. O último, o bloqueio com martelo de nível alto, é um bloqueio externo, em que o braço de ataque é golpeado de fora para dentro.

Bloqueios internos podem ser transformados em bloqueios externos, mudando a perna de avanço e a mão de bloqueio. Portanto, se você for atacado com um soco de direita, recue com a perna esquerda e bloqueie com a mão direita, e vice-versa.



49

50



51

52

*Rei.*

Novamente, à distância de aproximadamente 1,80 metro, os parceiros se cumprimentam, inclinando-se. Em seguida, voltam-se para o *dojo* e inclinam-se em sinal de reverência.

Assim termina o *Ten no Kata Ura*.

## VINHETAS DE TRÊS PROFESSORES

---

Um dos anciãos anunciou a ordem do chefe da vila com toda a potência da sua voz: todos os jovens deviam se reunir na praça. Uma convocação era um acontecimento raro, e só podia significar que o chefe da Vila Azato, Yasutsune Azato, tinha algo muito importante a transmitir.

Mestre Azato, guerreiro inigualável, distinguia-se nas técnicas com a vara, na esgrima e na equitação — a bem da verdade, em todas as artes marciais. Entre os que lhe tributavam grande respeito estava o grande mestre de karatê Yasutsune Itosu.

Com um homem como aquele para inspirá-los, era natural que os jovens da vila aderissem facilmente às artes marciais. Todas as noites, depois do trabalho, eles praticavam sumô na praça da vila. A praça era também o local de campeonatos de levantamento de peso e de treinamento com vara; eles faziam o bastão e a vara assobiar no crepúsculo. Discussões e desentendimentos entre os jovens, vaidosos de suas façanhas, eram bastante freqüentes, e, inevitavelmente, muitas vezes levavam a disputas sérias. Até mesmo o número de vezes que alguém tinha ido à praça podia ser motivo de orgulho, devido à experiência valiosa que lá podia ser adquirida.

À medida que iam chegando ao local, esses jovens robustos de físico excepcional eram uma imagem digna de admiração.

Mestre Azato, recebendo a informação de que todos estavam presentes, deu um passo à frente com um ar de absoluta serenidade.

Dizia-se que, quando ele se irritava, seus olhos podiam fazer com que até um tigre se encolhesse. Hoje, ele sorria afavelmente enquanto dizia: “Em primeiro lugar, obrigado por terem vindo. Por favor, cheguem

mais perto, pois tenho algo que quero que ouçam, e é importante que eu diga a todos vocês. Vocês têm certeza de que não falta ninguém?”

Calmamente, ele observou os rostos que o rodeavam e disse: “Um momento, parece que está faltando alguém. Quem poderá ser?”

Uma voz manifestou-se: “Senhor, todos estão aqui — bem, todos os que podem se movimentar. Jiro Kinjo não está aqui porque está acamado.”

“Ó, mas assim não pode ser. Insisto em que ele também venha. Se não puder caminhar, levem minha liteira para trazê-lo.”

Dois homens se levantaram e partiram com a liteira. Sem dar ouvidos aos gritos de protesto de Jiro, logo os rapazes voltaram com ele. Lentamente, ele se arrastou para fora da liteira, um jovem enorme com a cabeça enrolada em uma toalha branca. Apesar de sua musculatura, ele parecia indiferente e deprimido. Os jovens que o trouxeram se abaixaram para segurar os seus braços, mas se detiveram quando Jiro gritou de dor.

Observando essa cena, Mestre Azato sorriu abertamente. “Jiro”, ele perguntou em voz baixa, “o que aconteceu com toda a energia e a coragem que você tinha ontem à noite?”

Os olhos de Jiro brilharam de surpresa. Aquela voz! Ele tinha ouvido aquela voz forte e profunda antes — uma voz que provocava arrepios na espinha e que penetrava até a boca do estômago. “Mestre, ...”

“Você sente dores? Talvez o remédio tenha sido um pouco forte. Mas, ouça, Jiro, você não é o único a sentir dor depois de ser atingido. Você precisa conhecer a dor que os outros sentem. Você tem sorte que fui eu. Se tivesse sido alguém como Mestre Itosu, você estaria aleijado para o resto da vida. Tenho certeza de que você ouviu falar do bêbado que teve seus punhos esmagados quando tentou atacar Itosu.

“Quando as pessoas ouviam que transeuntes inocentes estavam sendo tocados perto do bosque de pinheiros, elas tinham medo de andar por ali depois de escurecer. Atacar e ferir outras pessoas não é o objetivo que queremos alcançar praticando nossa arte. Nossa única intenção é nos aperfeiçoar. Eu quero que todos ouçam com muita atenção, pois parece que Jiro não é o único que compreendeu mal. Deixar que o zelo excessivo ou a impetuosidade leve alguém a ações temerárias é o maior dos opróbrios para um samurai. Antes de usar os outros para testar seus punhos, apurem e aprimorem a sua mente e o seu coração.”

O chefe da vila dirigia-se aos jovens com a severidade de um pai, mas seus olhos estavam cheios da suavidade de uma mãe. Diz-se que, depois de ele ter falado, aquela violência que se agitava entre os jovens acabou imediata e completamente.

Quando eu e o filho do Mestre Azato estudávamos com Mestre Itosu, eu me levantava todas as manhãs quando ainda estava escuro e caminhava quatro quilômetros até a casa de Itosu. Terminada a prática, eu retornava quando as pessoas mal estavam despertando. Fiz isso meticulosamente todos os dias durante dez anos, e aprendi os três *Kata Tekki*, que eram a especialidade de Mestre Itosu. Passei mais de três anos em cada um, embora memorizar os movimentos não leve mais do que vinte a trinta minutos. Isto exemplifica a austeridade da instrução nos tempos antigos. O próprio Itosu costumava dizer: “Os *kata* mais fáceis de aprender são os *Tekki*, mas os *kata* mais difíceis de aprender também são os *Tekki*.”

Itosu tinha um gênio inato para o karatê-do. Diz-se que ele criou os cinco *Kata Heian*. Entre outras coisas, ele costumava dizer: “Se não se sente dor quando se é atingido, não é necessário dar atenção aos golpes.” E, de fato, os golpes que ele podia assimilar derrubariam praticamente todas as outras pessoas. Isto estava em flagrante contraste com o que Azato dizia freqüentemente, “pense nas mãos e nos pés como espadas”.

Depois de beber, ele podia se virar para os jovens alunos e dizer: “Muito bem, não vou me mexer. Venham e testem o seu ataque. Podem me bater em qualquer lugar, menos na ponta do nariz.” E acrescentava, com uma risada: “Esse é o único lugar que não posso tornar mais forte.” Havia, entretanto, outra coisa com que ele tomava cuidado. Ao caminhar à noite, ele acomodava a sua longa barba debaixo da blusa ou do paletó. Ele se orgulhava muito da sua barba, mas admitia de bom humor: “Não seria bom deixar que alguém a agarrasse.”

Apesar da sua grande força e da sua habilidade, ele nunca deixou de aperfeiçoar a sua arte. Havia ocasiões em que o próprio Azato ficava admirado e maravilhado com a força extraordinária do punho de Itosu. Certa vez, os dois bebiam juntos quando decidiram visitar a casa de certo homem. Ao chegar, encontraram o enorme portão trancado por dentro. A princípio, pensaram que não havia ninguém em casa, mas, em seguida, distinguiram os sons animados de uma rodada de bebida acontecendo no interior. Por mais alto que batessem e chamassem, ninguém percebia a presença deles.

Finalmente, Mestre Azato disse: “Itosu, isto parece não ter solução. Vamos para casa?” Mas Mestre Itosu respondeu: “Espere um minuto. Vou abrir o portão.”

A bebida não podia ter melhorado o seu objetivo, mas parece que ela tinha diminuído a sua inibição natural de não infligir danos à propriedade. Aproximando-se do local da tranca, ele emitiu um tremendo *kiai* e imediatamente um buraco do tamanho de um punho apareceu

no muro de madeira de dezoito centímetros de espessura. Itosu retirou o punho, estendeu o braço no lado de dentro, desenganchou a tranca, e os dois mestres de karatê passaram despreocupadamente pelo portão. O único comentário de Azato foi: "Esse é um punho terrível." Entretanto, ele deve ter ficado profundamente impressionado, pois contava essa história com frequência.

Conta-se uma história sobre Matsumura Sensei, um dos maiores especialistas em karatê de todos os tempos, e sobre como ele derrotou um certo Uehara num combate sem desferir um único golpe. O conto tem um sabor de lenda, mas mesmo assim gostaria de narrá-lo aqui.

"O senhor não é Matsumura Sensei?" O ourives, de nome Uehara, se dirigia a um jovem senhor que entrara em sua loja para trocar a ponteira de metal do seu cachimbo. Uehara, no vigor dos anos, era um homem com 42 ou 43 anos. Sua pele era corada; as sobrancelhas, grossas, ressaltavam em sua testa alta e larga; o topo da cabeça raspada recentemente era verde-azulado. Seu pescoço era grosso como o de um touro, enquanto suas roupas escondiam ombros compactos e musculosos, um peito enorme e braços grossos e fortes. Surpreendentemente, os seus olhos eram suaves como os de uma criança, e os cantos deles enrugavam enquanto ele sentava na sua esteira de trabalho, sorrindo para o visitante.

O jovem parecia ter uns 27 ou 28 anos, com certeza não tinha mais de 30. Os seus olhos, aguçados, irradiavam um brilho penetrante. Ele era bastante alto, tinha um metro e oitenta, aproximadamente, e era mais tendente a magro do que a gordo. Uma energia forte fluía daquele corpo longo e esguio, mas a sua cor não era boa, mostrando sinais de uma lividez verde-pálida.

Sua teste parecia encoberta por uma sombra indefinida; de modo geral, porém, ele parecia ocupar uma boa posição social, pois tinha em torno de si o ar autoritário de um oficial do governo.

Ao ouvir o seu nome, ele franziu a testa, uniu as sobrancelhas e respondeu monossilabicamente, "Sim. E então?" Dizendo isso, fixou o seu olhar penetrando no rosto do artesão, como se estivesse procurando algum significado mais profundo por trás de uma pergunta aparentemente inocente.

Evitando o olhar de Matsumura, o artesão estendeu o braço para pegar o cachimbo. Enquanto o examinava atentamente, ele disse: "Então o senhor é Matsumura, o mestre de karatê. Na verdade, estive à espera de uma oportunidade para encontrá-lo. Minha esperança é que você seja o meu instrutor de karatê."

"Desculpe, mas não sou instrutor de karatê."

"Se o senhor não é instrutor de karatê, quem então está ensinando o senhor do castelo? Não existe outro instrutor tão completo e tão famoso como o senhor", ele disse. Então, com um sorriso malicioso que parecia dizer "Procure sair dessa agora", o artesão levantou os olhos para retribuir o olhar feroz de Matsumura.

Demonstrando grande aborrecimento, Matsumura respondeu: "Eu era o instrutor de karatê do senhor, mas outra pessoa vai tomar o meu lugar. Eu desisto. Para dizer a verdade, estou enjoado com tudo isso, especialmente com o karatê!"

Ainda olhando diretamente nos olhos do jovem, Uehara disse: "Bem, isso parece bastante estranho. O ministro de assuntos militares, o grande Matsumura Sensei, a quem o senhor do castelo tanto preza, por uma razão ou por outra ficou entediado com o karatê. Se as coisas chegaram a esse ponto, o senhor não tem condições de cumprir os seus deveres oficiais."

"Eu não tenho nenhum dever", replicou Matsumura. "O cumprimento do meu dever me causou muitos problemas."

"Quanto mais eu ouço, mais confuso fico", retorquiu o ourives. "Eu não quero parecer desrespeitoso, mas, entre os que permaneceram no castelo, não há ninguém que seja realmente capacitado. Se o senhor não instruir o nosso amo, quem poderá fazer isso?"

"Foi assim que as coisas saíram de controle. Suas técnicas ainda estão por ser desenvolvidas. Ele ainda tem um longo caminho a percorrer. Ele precisa se aprimorar — chegar a um nível muito mais elevado. Ah, eu poderia perder para ele com muita facilidade, mas isso não o ajudaria em nada. Eu o repreendi, escarnei dele, perguntei-lhe se ele realmente pensava que seus ataques seriam eficazes contra um adversário verdadeiro. Furioso, mas muito sério, ele saltou na minha cabeça com um chute duplo. Os chutes foram fortes, não há como negar, mas saltar inesperadamente com um chute duplo contra um adversário mais forte é sinal de treinamento insuficiente.

"Ridículo, pensei comigo mesmo, mas resolvi aproveitar a ocasião para ensinar ao nosso amo uma lição merecida. Um combate de karatê não é diferente de um combate com espadas. Não há tempo para pensar, 'Se eu falhar, posso tentar novamente'. Uma atitude assim é incompatível com a verdadeira prática. Infelizmente, nosso amo sempre abordou a prática com essa atitude.

"Eu decidi dar-lhe uma prova das conseqüências de quando alguém falha. Foi por isso que permiti que ele passasse pela experiência. Atingi a perna que golpeava minha cabeça com a mão em espada e, em seguida, desviei a perna do segundo chute com um bloqueio de antebraço. Ele estava quase caindo estatelado no chão quando o atingi uma

vez mais com um golpe de corpo, fazendo-o voar. Ele foi cair a uns seis metros de distância...”

Uehara estava com os olhos esbugalhados de espanto. “Isso dá a impressão de uma sessão bastante tumultuada. Nosso amo se feriu?”

Sem demonstrar nenhuma emoção, Matsumura disse: “Sim. O ombro sobre o qual ele caiu; a sua mão. A perna que eu atingi estava bem inchada. Acho que ele não pôde se levantar.”

“Nossá, o senhor lhe aplicou uma boa, não? Mas sem dúvida também foi repreendido!”

“Nem preciso dizer. E, mais severamente do que se poderia esperar. Foi-me dito para ir embora e não voltar até nova comunicação.”

“Eu não duvido”, disse Uehara, balançando a cabeça. “Mas, naturalmente, não vai demorar muito até que o senhor seja chamado de volta e tudo seja perdoado.”

“Eu não acredito. O nosso amo está fora de si de raiva. Já quase se passaram cem dias e ainda nenhuma palavra foi dita. Alguém me contou que o nosso amo disse ‘Matsumura tem muito orgulho da sua capacidade mediana’. Acho que jamais serei perdoado. Teria sido melhor se eu nunca tivesse começado a ensinar karatê, e melhor ainda se eu nunca o tivesse aprendido!”

“Mas essa é uma maneira bastante simplista de ver a situação”, disse Uehara, inclinando-se para a frente. “Vivida com raiva ou com risos — uma vida é sempre uma vida. O que o senhor diz — por que o senhor não me obsequia com uma lição? Pode ser que ela afaste a sua tristeza.”

Os olhos de Matsumura chispavam nesse momento. “Nada de lições. Além disso, o senhor mesmo é um praticante de artes marciais muito conhecido. As pessoas o chamam de ‘Karatê’ Uehara. Por que o senhor precisa de uma aula comigo?”

“Não se trata de necessidade”, replicou Uehara, calmamente. “Eu acho interessante ver na prática os métodos de ensino de um instrutor conhecido.”

Considerando a diferente posição social dos dois homens, a linguagem do artesão era respeitosa, mas havia um brilho em seus olhos que traíam uma atitude bem diferente. Embora Uehara fosse um especialista em karatê bem conhecido nos distritos de Naha e Shuri, não seria possível para ele estudar com o instrutor do senhor do castelo. E, todavia, ele dizia a Matsumura para lhe mostrar as suas habilidades, como se estivesse determinando a um aluno que apresentasse a lição.

Jovem, excitável, Matsumura percebeu a intenção nos olhos de Uehara e ficou enfurecido. “Você é surdo! Já lhe disse que parei de dar aulas!”

“Muito bem; posso ver que o senhor não vai me ensinar! Mas, então, o que acha de me conceder a oportunidade de um combate?”

“Um combate — você está me desafiando para um combate?”

“Exatamente. Nas artes marciais, não há diferença entre ricos e pobres, altos e baixos. E, lembre-se de que o senhor não é mais o instrutor oficial, de modo que não há necessidade de uma permissão oficial. Por favor, fique certo de que eu não tenho nenhuma intenção de deixar que um chute ridículo acabe em perna inchada ou que uma queda desajeitada machuque a minha mão.”

Como Matsumura não respondesse, Uehara continuou insistindo: “Alguma coisa errada? O senhor tem a minha palavra; não tenho a intenção de ser agressivo nem violento, nem vou machucá-lo gravemente.”

Matsumura dardejou o desafiante: “Uehara, eu não sei se você é bom ou não no karatê, mas devia ser mais cuidadoso com a língua! Quanto ao seu desafio, um combate é uma questão de vida ou de morte. Não há lugar para preocupações sobre ficar ou não ferido. Não há choro nem lamentação. Suponho que você entenda isso.”

“Sem dúvida, é exatamente como o senhor diz. Desde o princípio, estou totalmente preparado para aceitar as conseqüências. E o senhor, Sensei?”

“Muito bem, satisfarei o seu desejo. Nunca se pode prever o desfecho de um combate. Diz-se que, quando dois tigres lutam, um sempre fica ferido e o outro, com toda a certeza, morre. Vencendo ou perdendo, não espere sair ileso. Deixo que você escolha a hora e o lugar.”

De repente, Uehara passou a um tom formal. “Eu admiro profundamente a sua pronta aceitação do meu desafio. Então, se permite, deixe-me fixar a hora do combate para as 5 horas de amanhã. O lugar será o cemitério do Palácio Kinbu.”

Depois que Matsumura saiu, Uehara começou a limpar a loja lentamente, enquanto, nervoso, ruminava sobre a situação. Matsumura é jovem ainda, pensava, mas parece muito hábil. Fico me perguntando até onde vai a sua habilidade. Não há nada de errado com a sua reputação, mas, pela maneira como tratou o nosso amo, é óbvio que ele tem sangue quente. Devo tentá-lo e provocá-lo? Não, ele não é tão imaturo nem tão inexperiente a ponto de se deixar levar por isso. A única coisa a fazer é tomar a iniciativa: saltar e continuar forçando o meu ataque. Então, sentindo-se bastante satisfeito com a sua decisão, Uehara se deu conta de que os seus ombros haviam ficado tensos. Decidiu relaxá-los.

Ele terminou a limpeza e saiu para um passeio. Olhando para a sua loja, por um momento fixou o olhar na aba do telhado. Então, com

um salto suave, repentinamente ele estava fora do chão e se agarrando na extremidade de um caibro com as pontas dos dedos. Ele parecia balançar numa barra transversal num ginásio de esportes. Balançando habilmente o corpo, soltou uma mão, estendeu o braço e se agarrou no caibro seguinte. Repetindo o movimento, passou ao seguinte, e assim sucessivamente. Balançando desse modo, como se fosse um macaco, calmamente ele deu várias voltas à construção. Ele voltou ao chão quando começava a escurecer, com os primeiros morcegos pontilhando o céu crepuscular.

A silhueta solitária de um homem subia pelo caminho que levava ao cemitério do Palácio Kinbu. O ar fresco da manhã enchia os seus pulmões, e as gotas de orvalho junto à relva molhavam a bainha da sua capa. A silhueta era "Karatê" Uehara. Ele chegou um pouco antes do nascer do Sol, e o cemitério estava envolto numa semi-escuridão. "Deve passar das quatro. Matsumura ainda deve demorar um pouco. Posso muito bem relaxar e me acomodar. Acho que vou fumar."

Procurando um lugar onde pudesse se sentar, de repente se deteve. Ele não percebera antes, mas, na sombra tímida de um bosquezinho, sobre uma grande pedra entre a relva alta, sentava-se uma figura, olhando fixamente na sua direção. Inseguro, perguntou: "Matsumura Sensei?"

"Correto. Você chegou cedo, não?"

"O senhor também; o senhor me pegou de surpresa."

"Então, não é preciso muita coisa para surpreendê-lo. Estou pronto, assim que o senhor quiser. Ou prefere esperar até as cinco horas?"

"Sim, bem, qualquer uma das alternativas está bem para mim, mas, por favor, dê-me tempo para fumar."

Sentando-se junto a uma árvore, Uehara retirou o cachimbo da cintura. Saboreando o gosto do tabaco, ele começou a dar baforadas enormes, observando os anéis de fumaça violeta se elevarem e desaparecerem no ar cristalino do amanhecer. Vinda das árvores, ele podia ouvir a melodia suave dos pequenos pássaros cantando uns para os outros. Por um bom tempo, ele sentiu um grande prazer com a cena idílica.

Finalmente, Uehara bateu as cinzas do cachimbo, e, com muito cuidado, quase amorosamente, recolocou-o na cintura. Levantou-se e disse, "Bem, creio que podemos começar".

"Ótimo", disse Matsumura, levantando-se rapidamente.

Os dois homens estavam afastados uns nove ou dez metros um do outro. Num movimento rápido, Uehara encurtou a distância mais ou menos pela metade. Ele abaixou os quadris, com o punho esquerdo numa posição de bloqueio para baixo e o punho direito junto ao quadril. A partir daí, ele estudava a postura do seu adversário.

Matsumura ainda mantinha a mesma posição que assumira quando havia se levantado. A sua perna esquerda estava um pouco à frente; fora isso, parecia uma postura natural comum — com exceção da cabeça. O queixo estava fortemente comprimido contra o ombro esquerdo e os seus olhos penetrantes estavam mais abertos do que de costume.

Uehara sentiu uma ponta de dúvida. O que o homem iria fazer? Seria essa a sua postura de prontidão? Diziam que Matsumura era um grande mestre, mas Uehara também tinha a reputação de ser habilidoso. Matsumura assumir uma postura tão desajeitada ao enfrentar Uehara podia significar só uma coisa: confiança excessiva. Ou isso ou ele estava fora de si. Uehara decidiu que só havia uma maneira de descobrir — atacar e destruir o seu adversário. Mas, no instante em que tomou essa decisão, ele se sentiu inesperadamente atingido por um clarão de luz púrpura que parecia emanar dos olhos de Matsumura. Antes que percebesse o que tinha feito, ele recuara três metros e meio.

Olhando novamente para o adversário, Uehara podia ver que Matsumura não saíra do lugar. Ele continuava exatamente como antes. Para sua consternação, Uehara descobriu que da sua testa e das suas axilas escorria um suor oleoso e que o seu coração batia com violência.

"Uehara, há alguma coisa errada?"

"Eu não sei. Estou me sentindo muito estranho. Dê-me um momento, por favor."

De súbito, sentindo-se exausto, Uehara voltou à árvore sob a qual havia se sentado anteriormente, e ali se deixou cair. Matsumura, sereno como sempre, voltou a sentar-se sobre a pedra.

A cabeça de Uehara estava repleta de pensamentos confusos. Pelos céus, qual era o problema? Sem nem mesmo ter lutado estou ensopado de suor. E meu coração... isto é estranho, muito estranho. Antes de se dar conta, ele havia tirado novamente o cachimbo. Ainda sentado, fumou lentamente. Os pássaros ainda cantavam, mas ele não conseguia mais ouvi-los. Com a cabeça pendente, olhava fixamente para o chão.

"Uehara, o Sol logo vai nascer. Você ainda não está pronto?"

Sem responder, Uehara levantou a cabeça e olhou para Matsumura. O contraste com o jovem absorto e aflito que havia entrado em sua loja no dia anterior o deixava perplexo. Matsumura, com a face quase reluzindo, parecia uma pessoa diferente.

Os pensamentos do artesão de metais se abrandaram. Eu devia ter vergonha de mim mesmo. Em técnica e estratégia, eu não me curvo diante de ninguém, e tenho mais combates a meu favor do que qualquer outro. Vou me deixar derrotar por esse principiante? Inflamado com novo ardor, cheio de orgulho, Uehara se levantou novamente. "Desculpe por fazê-lo esperar. Vamos tentar novamente?"

“Como você quiser. Venha!” Matsumura assumiu a mesma postura anterior, o mesmo brilho desafiador.

Determinado a não falhar dessa vez, Uehara retomou sua rigidez. Respirando pelo baixo-ventre, começou a diminuir a distância entre eles — nove metros, sete, cinco, três — ainda um pouco mais perto, e então — Uehara não conseguia se mexer! Era como se seus pés estivessem pregados no chão. Olhando para o seu oponente, ele só conseguia ver aqueles olhos! Olhos! Olhos em chama, olhos ardentes! Eles pareciam estar prontos a arremessar-se sobre ele. Paralisado, ele sentiu como se os olhos de Matsumura estivessem sugando a sua energia. E, todavia, era incapaz de desviar o olhar. Ele se sentiu preso; se, contra todas as probabilidades, ele conseguisse desviar o olhar, algo terrível iria atingi-lo. Ele estava tão imóvel quanto uma rã hipnotizada diante de uma cobra. Incapaz de ver qualquer outra coisa senão os olhos de Matsumura, ele não fazia a mínima idéia de onde as mãos ou os pés do seu adversário estavam, ou do que estavam fazendo. Isso é perigoso, uma voz interior o advertiu. Eu não posso fazer nada. Eu vou perder!

Sem ter idéia de como poderia bloquear ou evitar um ataque, a confiança de Uehara o abandonou. Fora de si, ele reuniu toda a força de que era capaz para emitir um *kiai*. Era a sua última esperança. Reagindo ao *kiai*, Matsumura atacaria ou recuaria. Essa reação determinaria o curso do último e desesperado ataque de Uehara. Mas, apesar da força do *kiai* de Uehara, Matsumura agiu como se nunca o tivesse ouvido. Ele continuava lá, calmamente. De modo instantâneo, Uehara saltou para trás.

“O que há de errado, Uehara? Por que você não tenta atacar? Apenas gritar não é um combate.” Um leve sorriso bailou nos lábios de Matsumura. Ele quase aparentava alegria ao olhar para o seu oponente exaurido.

“Isso é muito estranho. Não é que eu queira me gabar, mas ninguém nunca antes me venceu num combate.”

“Você quer dar o combate por terminado?”

Uehara cruzou os braços e pensou muito. Finalmente, com um olhar de triunfo, ele levantou a cabeça. “Vamos continuar. Eu tenho de continuar até que a competição esteja decidida — embora ela já esteja. De qualquer modo, se eu deixar as coisas como estão, vou perder prestígio. Minha vida já não me interessa mais. Vou tentar atacá-lo uma última vez.”

“Ótimo. Se é isso o que você quer, venha e tente.”

Uehara apurou-se por um segundo, inclinou-se abruptamente e, então, projetou-se sobre Matsumura com a energia de um relâmpago

e com vontade, como se fosse destruir uma rocha colossal. Mas, um instante antes de o corpo taurino de Uehara tocar no seu oponente, Matsumura emitiu um grito formidável. Em sua força e magnitude, foi um grito quase não-humano, reverberando como o trovão. As pernas de Uehara foram imediatamente tomadas por câibras, mas, versado no Caminho do Guerreiro, ele as ignorou. Com o que lhe restava de coragem, valentemente tentou prosseguir com o ataque. Mas, quando olhou para o seu oponente, inconscientemente soltou um arquejo e voltou os olhos para o chão.

Como árvores frondosas no topo de uma colina imponente, o cabelo de Matsumura Sensei esvoaçava selvagememente ao vento. Atrás dele, o sol da manhã, acima das nuvens do leste, banhava o seu corpo em flamas douradas. Com os olhos em brasa e a boca escancarada, ele parecia um dos Cinco Reis de Luz castigando os demônios. Não é de admirar que Uehara não pudesse suportar olhar para ele. Finalmente, pondo-se de joelhos, ele disse do fundo do coração: “Eu perdi. Eu desisto.” Ele colocou as duas mãos no chão e se inclinou.

“O que é isso? Desistir, você disse? Você, ‘Karatê’ Uehara?”

“Eu não tenho desculpas. Fui um louco ao desafiá-lo. Agora percebo como sou fraco e como estou mal preparado. Estou muito envergonhado de já ter sentido orgulho por ser chamado ‘Karatê’ Uehara.”

“Espere! Como eu suspeitava, sua coragem e capacidade são enormes. De fato, quanto à capacidade técnica, tenho um longo caminho a percorrer antes de poder igualar-me a você.”

“O que aconteceu, então? O que houve de errado comigo? Eu não conseguia mexer as mãos nem os pés. Fiquei aterrorizado com os seus olhos, com o seu rosto, com a sua voz. Eu não conseguia sentir hostilidade nem espírito de luta — tudo o que sentia era medo.”

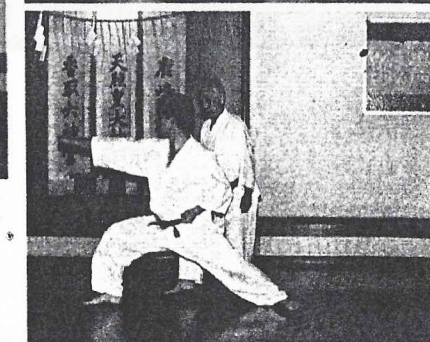
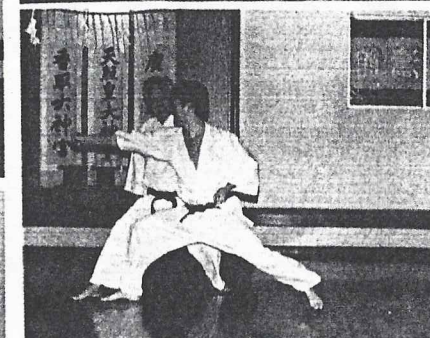
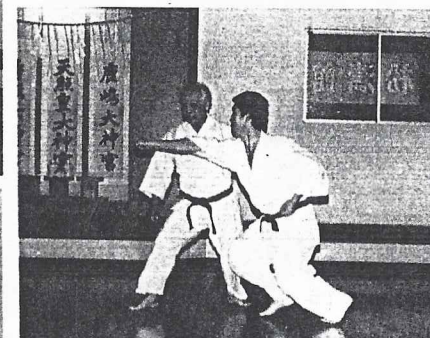
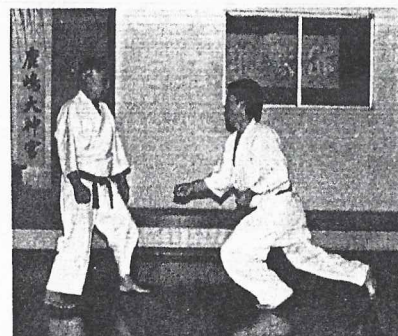
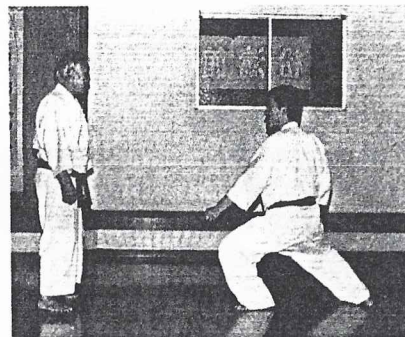
“Talvez você esteja certo. Desde o princípio, você só pensava em vencer, ao passo que eu estava preparado para morrer. Essa é a única diferença importante. Até que você me desafiasse ontem, eu estava preocupado com muitas coisas, principalmente com a minha posição no castelo. Mas, quando decidi aceitar o seu desafio, todos os meus problemas desapareceram de repente. Percebi que estava muito apegado às coisas, e tinha medo de perder qualquer uma delas. Eu me apegava à minha habilidade no karatê e à minha posição no castelo. Eu desejava continuar recebendo a simpatia do nosso amo. Estava apegado à minha situação pessoal.

“Em essência, um homem é apenas uma agregação temporária dos Cinco Princípios e dos Cinco Elementos. Quando o seu tempo chega ao fim, essa forma se desintegra rapidamente, voltando a ser os elementos terra, água, fogo, vento e ar. Quando o homem se dá conta

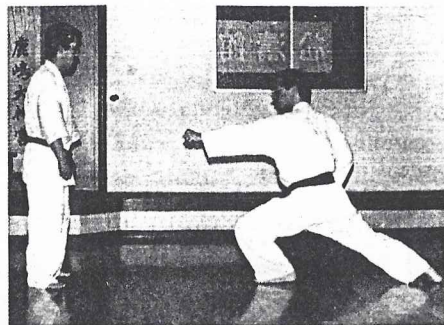
da evanescência de todas as coisas, é fácil ver que não há uma entidade como o eu e, conseqüentemente, também não existe algo como o outro. Os seres humanos, como a relva ou as árvores, ou como tudo na natureza, são apenas agregados físicos do espírito que permeia todo o universo. Para o espírito do universo, os conceitos de vida e morte não têm sentido. Quando se está livre dos apegos, não há obstáculos nem empecilhos.”

A história desse combate foi se espalhando aos poucos, assim como a grande admiração de Uehara por Matsumura. O primeiro e o mais importante divulgador da história foi o próprio Uehara. Ele parecia nunca se cansar de contá-la a quem quer que encontrasse, e nunca deixou de acrescentar: “Matsumura é um mestre de verdade.” Diz-se que, pouco tempo depois, Matsumura foi perdoado oficialmente, voltando então às suas obrigações no castelo.

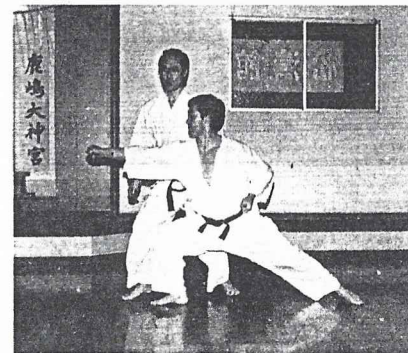
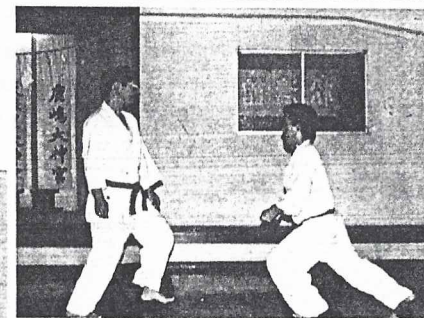
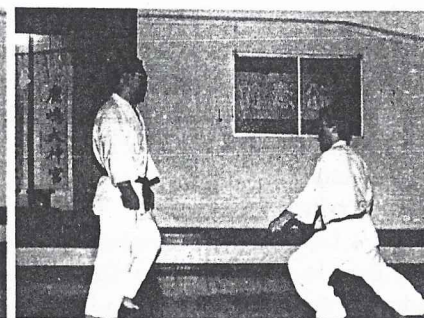
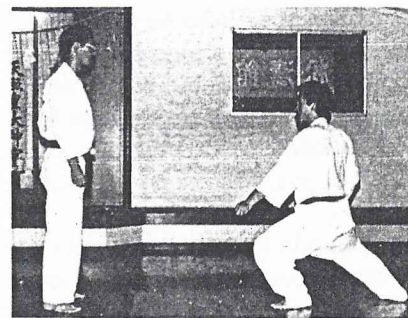
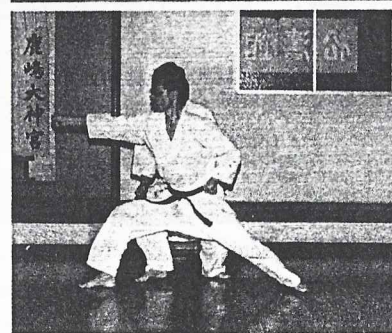
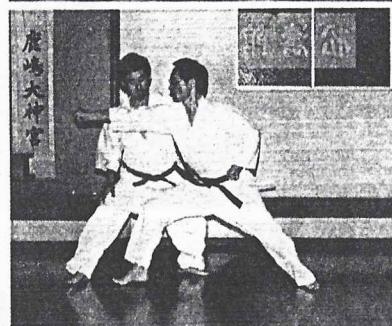
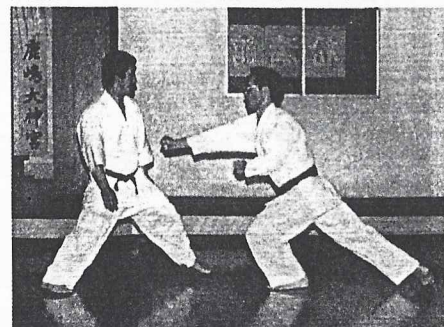
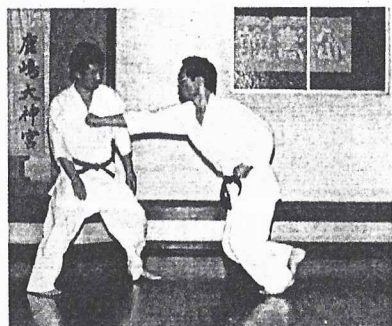
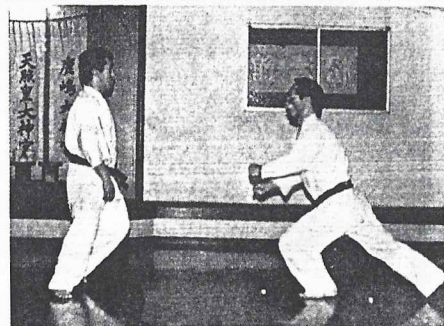
## KAWASHI



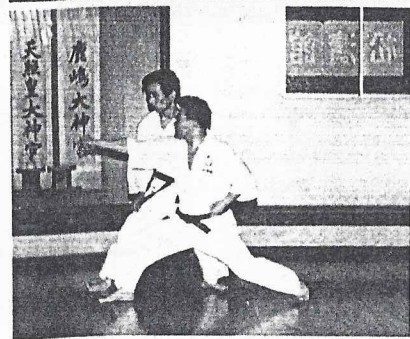
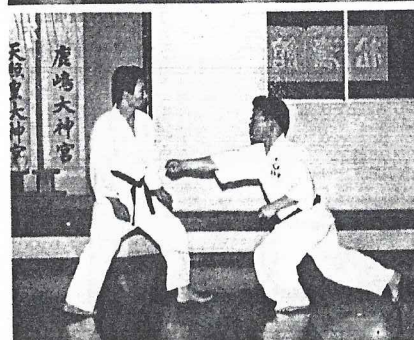
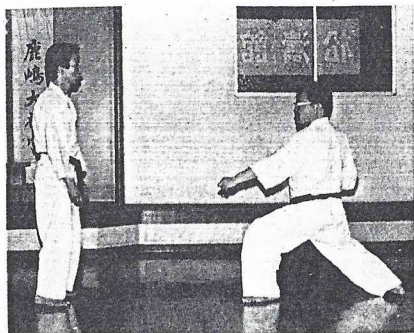
Motohiro Yanagisawa, chefe da divisão de instrução do Shotokan (esquerda), demonstra o *Kawashi* com Junichi Yamamoto.



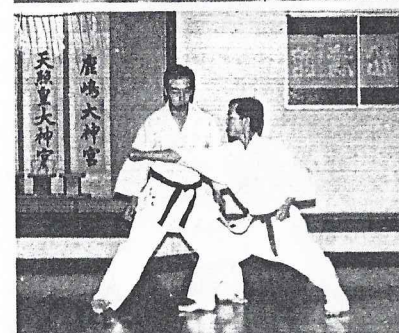
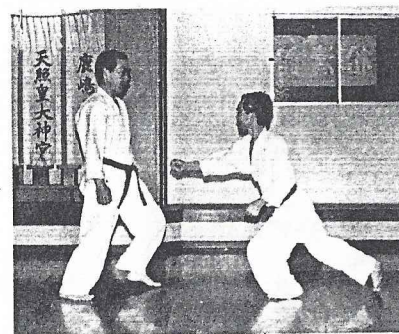
Junichi Yamamoto (esquerda) demonstra o *Kawashi* com Yasuhiko Suzuki.



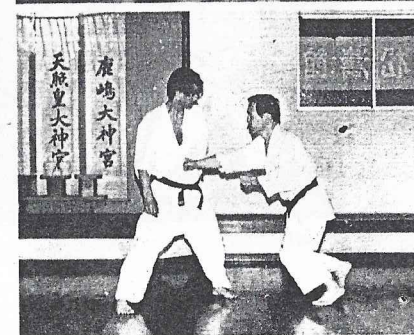
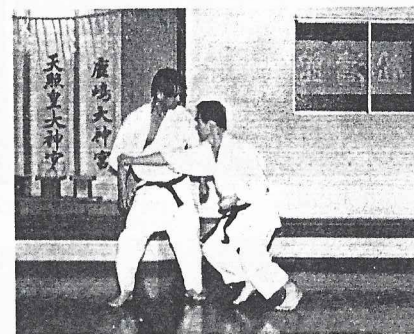
Yasuhiko Suzuki (esquerda) demonstra o *Kawashi* com Junichi Yamamoto.



Yasuaki Hashimoto (esquerda) demonstra o *Kawashi* com Noriyuki Terui.

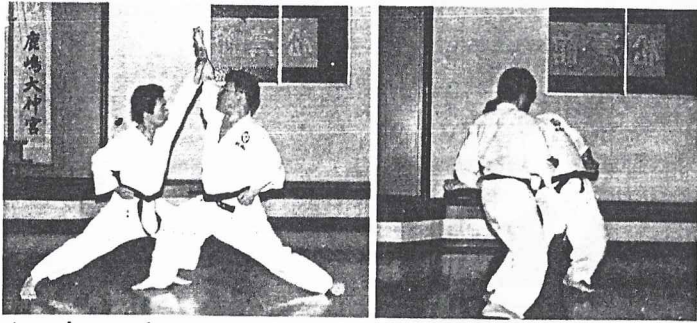


Chiharu Yamaki (esquerda) demonstra o *Kawashi* com Mikio Inugai.

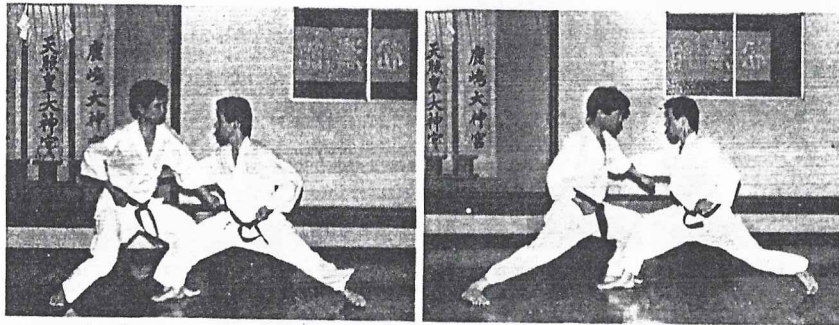


Yoshitake Nakamura (esquerda) demonstra o *Kawashi* com Kuninao Takashima.

KUMITE

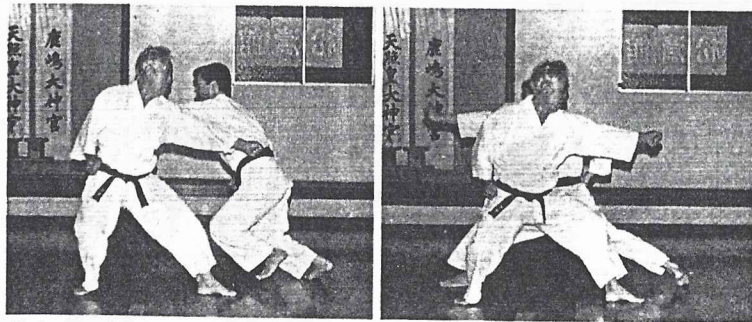


*Age-uke, Gyaku-zuki.*

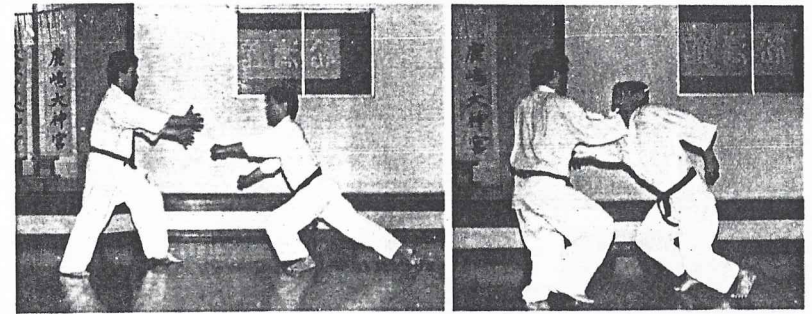


*Gedan-barai.*

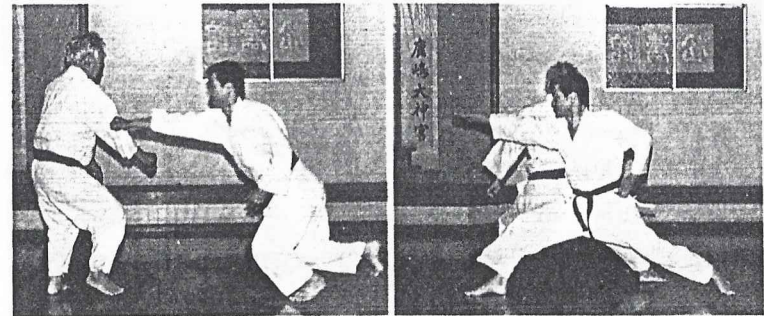
*Gedan-barai.*



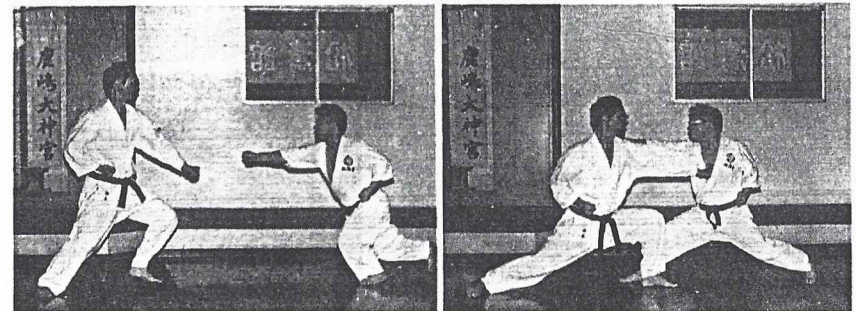
*Gedan-zuki.*



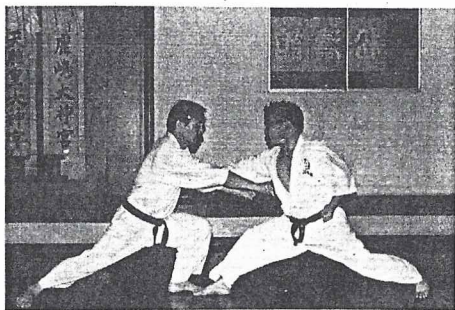
*Teisbo-zuki.*



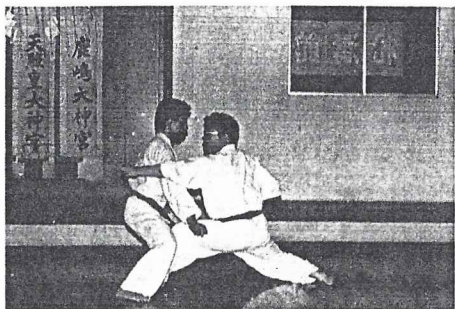
*Gedan-zuki.*



*Chudan-zuki.*



*Chudan-zuki.*



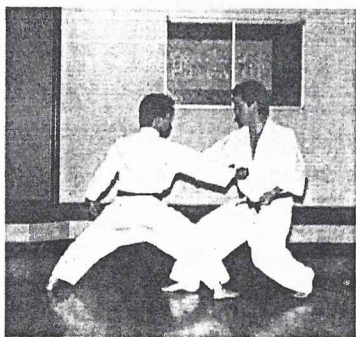
*Gedan-barai.*



*Jodan-zuki.*



*Chudan Morote-zuki.*



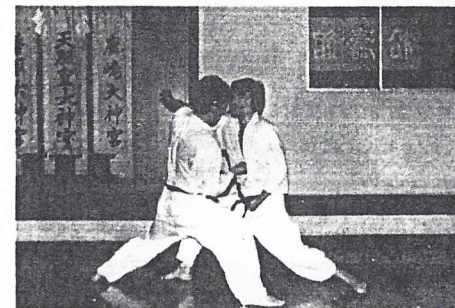
*Chudan-zuki.*



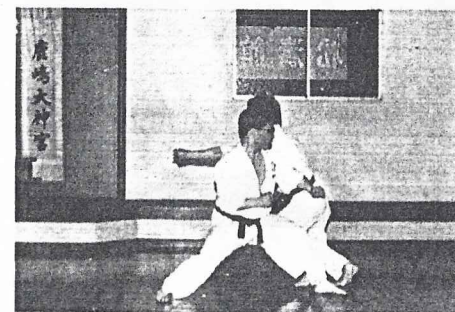
*Chudan-zuki.*



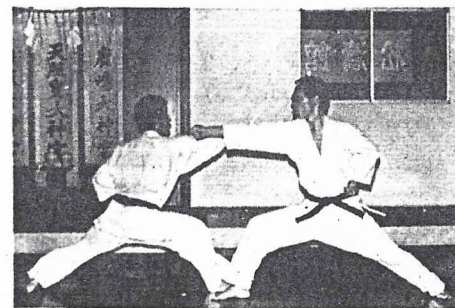
*Morote-zuki.*



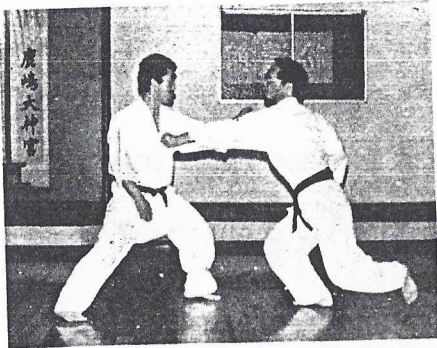
*Morote-zuki.*



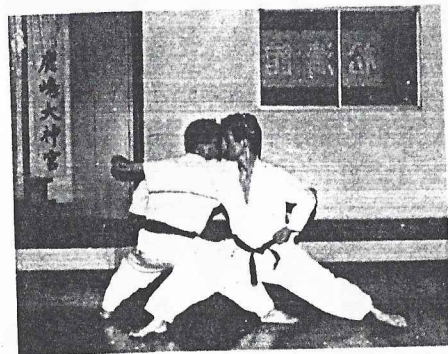
*Chudan Enpi Uchi.*



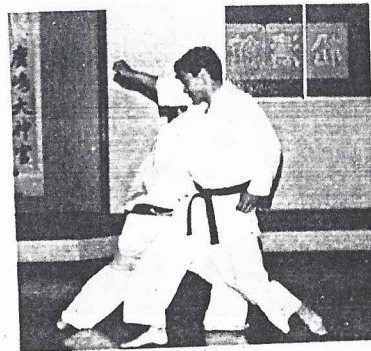
*Chudan-zuki.*



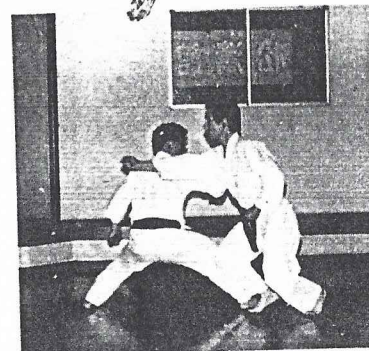
*Jodan-zuki.*



*Chudan-zuki.*



*Jodan Enpi Uchi.*



*Chudan Enpi Uchi.*

## ÍNDICE

- Azato (Mestre) 23
- Bassai 7, 9  
Bojutsu 26  
Budo 11
- Chudan 74  
Chudan Nukite 89  
Chudan Shuto Uke 89  
Chudan Ude Uke 87  
Chudan-zuki 103  
Chukoken 53
- Do 11
- Enpi 63  
Ensho 53, 65
- First Annual Athletic Exhibition 28  
fu 30  
Fudo-dachi 60, 67, 68
- Gedan-barai 85  
Gigo Funakoshi 24  
Gyaku-zuki 72
- Hachinoji-dachi 67  
Haishu 53  
Hanmi 60  
Heian 7  
Heisoku-dachi 67
- Ippon-ken 33  
Ippon Nukite 53, 62  
Itosu (Mestre) 24
- Jodan Age-uke 94  
Jodan Oi-zuki 77  
Jodan Shuto-barai 92  
Jodan Uchikomi 97  
Jodan-zuki 92
- Kanku 7  
Karatê-do Kyohan 25  
Kata 7, 12  
Kawashi 9  
Kenpo 20  
Kiba-dachi 67, 68  
Kimete 74  
Kokutsu-dachi 68  
Koshi 53, 64  
Kumite 54  
Kutsu-dachi 67
- maai 8  
makiwara 59  
Mawashi Enpi 63  
Musubi-dachi 67
- Nakadakaken 53  
Nihon Nukite 53, 62  
Nukite 15, 53, 62
- Oi-zuki 72  
Okinawa-te 20  
Omote 72
- Ryukyus 19  
ryu 30
- Satsuma 20  
Seiken 53  
Shang Wu 21  
Shaolin 21  
Shihon Nukite 62  
Shimazu 19  
Shita Enpi 63  
Shizentai 103  
Shorei 9  
Shorin 9  
Shotokai 7  
Shotokan-ryu 30  
Shuken 53

Shuto 53, 62  
Shuto-barai 92  
Sokko 53  
Sokutei 65  
Sokuto 53, 65  
  
Taikoki 49  
Ten no Kata 7, 8  
Tettsui 53, 61  
To-de 20  
Tonochi 31  
Tsumasaki 53, 65

Udon 31  
Ura 72  
Uraken 53, 61  
Ushiro Enpi 63  
  
Yarijutsu 26  
Yoi 74  
Yoko Enpi 63  
  
Zenkutsu-dachi 60, 68

## KARATÊ-DŌ — O Meu Modo de Vida

*Gichin Funakoshi*

Muito já se publicou no Japão sobre o eminente mestre de karatê, Gichin Funakoshi, mas esta é a primeira tradução de sua autobiografia para o português. Escrita pouco antes de sua morte, aos noventa anos, a obra descreve em detalhes sucintos a vida do mestre — sua infância e juventude em Okinawa, sua luta para aperfeiçoar e popularizar a arte do karatê, suas orientações para se alcançar a longevidade — e revela sua personalidade única e seu modo de ver a si mesmo, ao seu mundo e à sua arte.

Através da leitura deste livro, o praticante de karatê-dō chegará a uma compreensão maior do modo de viver e de pensar do mestre e, como consequência, da arte da autodefesa que ele tanto aperfeiçoou.

*Karatê-Dō — O Meu Modo de Vida* é um livro altamente recomendado não só para os que praticam essa arte marcial, mas também para todos os que se interessam pela cultura e pelo pensamento do Oriente refletidos na ética e na arte da autodefesa.

EDITORA CULTRIX

## A ARTE DA GUERRA

*Sun Tzu*

Obra traduzida do chinês por Thomas Cléary

Compilado há mais de dois mil anos por um misterioso guerreiro-filósofo, *A Arte da Guerra* é, ainda hoje, e em todo o mundo, um dos mais notáveis e influentes livros de estratégia. Na Ásia, políticos e executivos modernos o estudam com entusiasmo, como o fizeram líderes militares desde os tempos antigos. Como um estudo da anatomia de organizações em conflito, *A Arte da Guerra* se aplica à competição e ao conflito em geral, em todos os níveis, desde o interpessoal até o internacional. Sua meta é a invencibilidade, a vitória sem luta e a força inexpugnável pela compreensão da física, da política e da psicologia do conflito.

*A Arte da Guerra* é um dos clássicos da grande tradição espiritual do Taoísmo, tradição que, no Extremo Oriente, deu origem à psicologia, à ciência e à tecnologia, e que se constitui numa fonte de intuição e de inspiração com relação a diversos aspectos da natureza humana que fundamentam este respeitado manual do sucesso.

Traduzida para o inglês a partir de uma coletânea modelar de comentários sobre o texto de Sun Tzu feitos por onze intérpretes, *A Arte da Guerra* foi organizada por Thomas Cleary para tornar conhecido o significado dos princípios da estratégia. Além disso, o tradutor inglês nos brinda com uma extensa e perspicaz introdução em que analisa o conteúdo e o panorama de fundo da obra.

\* \* \*

THOMAS CLEARY, Ph. D. em línguas e civilização da Ásia oriental pela Universidade de Harvard, é tradutor de aproximadamente vinte obras sobre estudos budistas, taoístas e o *I Ching*.

EDITORA PENSAMENTO



**GICHIN FUNAKOSHI** é mundialmente conhecido como um dos grandes mestres do karatê. Nascido em Shuri, Distrito de Okinawa, em 1868, ele estudou karatê-do desde a infância e organizou as primeiras demonstrações públicas dessa arte.

Ele foi treinado nos clássicos confucianos e foi professor desde cedo. Depois de praticar essa arte durante décadas com os mestres mais notáveis de Okinawa, foi eleito presidente da Associação Okinawa em Defesa da Essência das Artes Marciais.

Foi escolhido para fazer uma demonstração de karatê na Primeira Exibição Atlética Nacional, em Tóquio, em 1922, o que levou à apresentação da antiga arte marcial ao resto do Japão e, depois, ao resto do mundo.

EDITORA CULTRIX