GRUPO UNITIS

O

DESAFIO

POR: EDGAR BRANDÃO

INTRODUÇÃO

O Karaté é uma arte marcial da origem japonesa que teve a sua origem na ilha de Okinawa. Foi com Gichin Funakoshi (Sensei), habitante desta ilha no século XIX que o Karaté passou para um sistema de treino das suas técnicas fundamentais, no aspecto físico e na conduta de uma filosofia de vida.

O objectivo era criar praticantes não apenas capazes tecnicamente, mas também com um forte carácter e forma de agir perante a vida. Neste sentido, Gichin Funakoshi (Sensei) usou o termo "Karate-Do" (o karaté como um caminho de uma vida) para definir uma arte marcial cheia de valores morais como: a formação do carácter, a honestidade, o respeito e o controle emocional diante as dificuldades da vida.

"O DESAFIO"

" Qual é o teu maior desafio na prática de karaté-do? "

Perante esta pergunta que o meu Sensei Rui Marques me colocou durante um estágio de verão em 16 de Junho de 2018 na Quinta da Fonte Santa, surgiu este trabalho como uma reflexão sobre a minha prática da arte marcial de karaté-do Shotokai.

Comecei a praticar Karaté-do por influência de colegas de trabalho no ano de 2002 no Centro Cultural Desportivo dos Trabalhadores do Metropolitano de Lisboa, com a idade de 37 anos; pode-se pensar que talvez fosse um pouco tarde para a prática desta arte, como dirá o senso comum e mesmo eu no princípio, em que a meta a atingir seria o desenvolvimento puramente físico.

A aprendizagem das várias técnicas de ataque e defesa, posições e deslocamentos e seu aperfeiçoamento; Kihon, o treino de base onde o praticante irá desenvolver todo o seu potencial para a arte marcial, bem como preparar o seu corpo para as agruras que virão com o passar dos anos de treino; as Katas, forma de combate imaginário contra vários oponentes, as Kata são a essência do estilo de karaté-Do praticado, nelas estão contidas as técnicas de grandes mestres. Cada Kata representa uma situação diferente pela qual o praticante está passando. Sendo que as Kata só terão o seu significado realmente compreendido por aquele que as praticar com maior frequência. Só assim se consegue alcançar o real significado de cada técnica contida na Kata e não a simples ordenação dos movimentos, pois a Kata não deve ser simplesmente demonstrada mas sim vivida, deve-se incorporar a situação para que ela possa vir a ter um proveito real para o praticante; e o Kumite, combate contra um ou vários oponentes aplicando as

técnicas interiorizadas, é a aplicação prática das técnicas do karaté-Do diante de um adversário real ou adversários. O objectivo é demonstrar a efectividade tanto das técnicas de ataque como de defesa. Os pontos importantes a se observar no trabalho do Kumite são a distância, a velocidade, a reacção, a antecipação, o controle e a correta aplicação de ataque e defesa. O Kumite permite desenvolver a táctica e a estratégia e seu aprendizado é progressivo.

Será então isto o necessário para defenir o Karaté-Do para mim como modalidade desportiva?

Com o passar dos anos, o corpo muda, a maneira de pensar e a própria vida também. O tempo de hoje é vivido em alta velocidade e as ocupações e solicitações multiplicam-se, a família, a casa o emprego de tal modo que se torna difícil definir prioridades, o stress do dia-a-dia o quotidiano cansa-me torna-me condescente e sem vontade.

Neste sentido torna-se importante encontrar algo na prática desta arte marcial que mantenha a motivação e que contribua para a minha necessidade semi-consciente de estabilidade e equilíbrio interior.

Apercebo-me com o passar dos anos, que o Karaté-Do não é somente a aquisição de habilidades defensivas; tem que existir algo mais, senão já teria desistido e como muitos outros, teria talvez ido para um ginásio ou estaria a fazer outra coisa qualquer.

È através de cada treino e na persistência de querer fazer melhor e tentar ultrapassar os meus próprios limites que começa o desafio e quanto mais pratico e evoluo dentro do Karaté-Do mais este desafio se torna numa via que se vai seguindo ao longo da vida. É com a prática, a disciplina e persistência, que vou desenvolvendo em mim a força mental necessária para me ajudar a superar os obstáculos no treino e na própria vida.

Esta força mental pode ser tão mais forte quando se conseguir a harmonia total entre o corpo e a mente e de tudo o que nos rodeia (Satori). Este é provavelmente o maior desafio a atingir na prática de Karaté-Do e também o último e mais avançado estágio de evolução do ser; e será também para mim o maior desafio que se me propõe dentro da prática de Karate-Do. Sei que para conseguir ultrapassar este desafio e conseguir este objectivo é o caminho de uma vida e poderei nunca o alcançar, no entanto, enquanto praticante desta arte marcial Karate-Do Shotokai, o não defraudar os princípios e directrizes orientativas, procedimentos e técnicas que foram transmitidos de Mestres (Sensei) para discípulos ao longo dos tempos, são o único e principal caminho para se poder atingir este nível.

O espírito combativo só será alcançado, ganhando mais confiança, através do desenvolvimento de técnicas fortes. Treina-se para exteriorizar um determinado

estado de espírito, não somente para combater, mas também, e sobretudo, para subjugar os problemas pessoais, especialmente, em tempos de fraqueza, doença, crises domésticas ou problemas laborais.

É um longo caminho até que se desenvolvam estes valores espirituais, mas uma vez que o conceito seja entendido através da experiência, o mesmo, proporcionará uma vida intensa de benefícios, de força interior e de paz.

O espírito do praticante de karaté-Do é imbatível e, como tal, ele deve usar, isto é, tem de usar, todo o seu conhecimento para o «bem», somente, por uma questão de justiça. Desta feita, uma pessoa assim, com este carácter, pode perfeitamente, afastar-se de todo o conflito, evitando uma luta, porque ele controla as suas emoções, e por isso, está em paz consigo próprio.
Neste sentido, pode-se afirmar que o Karate-Do contribui para a formação integral do ser humano, não podendo, portanto, ser confundido com uma prática puramente desportiva. O objectivo do Karate-Do é definido pela filosofia do Budo, que se traduz na busca constante pelo aperfeiçoamento pessoal, e assim contribuir para a harmonização do meio onde se está inserido.

"Se o adversário é inferior a ti, então por que brigar? Se o adversário é superior a ti, então por que brigar? Se o adversário é igual a ti, compreenderá o que tu compreendes. Sendo assim, então não haverá luta. Honra não é orgulho, é consciência real do que se possui." **Gichin Funakoshi**

"SATORI"

"O Satori é o último e mais avançado estágio de evolução do ser, em que se atinge nada menos do que a perfeição."

"Pretende-se assim que neste estado o praticante atinja um nível de concentração tão elevado que se cria uma harmonia entre o seu estado mental e a sua parte física criando-se uma harmonia interior. Permite ao praticante integrar-se com o seu exterior, com o meio que o envolve entrando em harmonia total.
Com essa harmonia atingida deixa de haver espaço para confrontos, já que o praticante se encontra em controlo de tudo o que se passa em seu redor.

FIM

BIBLIOGRAFIA

Grupo Unitis – Memo de Karaté do Shotokai

Mundo Nipo – Karaté: Filosofia e Origens

João Pereira – Concentração no Karaté