

ARTES MARCIAIS JAPONÊSAS

KARATÊ

Cap. OX PASCHOAL FILHO

DEPOIS da reverência ao Buda, os lutadores assumiram uma posição aguerrida, olhos fixos num adversário imaginário colocado à sua frente.

A seguir, numa cadência marcial, executaram durante longo tempo uma seqüência de movimentos estranhos e ferozes. Compenetrados, olhar duro e bôca cerrada, obedeciam como autômatos aos comandos do instrutor, sempre incisivos e autoritários. Disciplina rígida, concentração absoluta e identidade de pensamentos: uma só vontade em ação. Golpes rápidos eram desferidos em várias direções, ora com os pés, ora com os punhos cerrados; em todos predominava a velocidade sem que se percebesse qualquer esforço ou contração muscular. Entretanto, eram golpes capazes de quebrar tábuas de uma polegada de espessura, pontapés que arrancariam o rebôco das paredes.

Atento, o professor corrigia, às vêzes violentamente, os erros de posição. Pareceu-me incrível a

resistência e tenacidade dos praticantes. Apesar da tarde fria suavam em abundância; quando imóveis por alguns momentos, observava-se o tremor das pernas motivado pelo cansaço.

Estávamos em visita a uma academia de KARATÊ, sita em S. Paulo, na Rua Quintino Bocaiúva. Admirados pelo que observamos, resolvemos escrever êste artigo, já que somos partidários da introdução e disseminação em nosso Exército, em larga escala, dos desportos de combate.

Inicialmente, devemos esclarecer que a palavra KARATÊ significa "combate a mãos nuas".

O KARATÊ é uma das artes marciais japonêsas e se pratica sem armas, donde o seu nome. Seu espírito é o mesmo que o das outras seções do Budô, como o Judô, o Kendô, o Kyudô etc. É uma espécie de esgrima que utiliza todos os recursos do corpo para a defesa e o ataque.

Seu treinamento é mais fácil, sob o ponto de vista técnico, que o das outras artes marciais; três meses de treinamento sério e cotidiano, sob a orientação de um bom professor, produzem resultados apreciáveis.

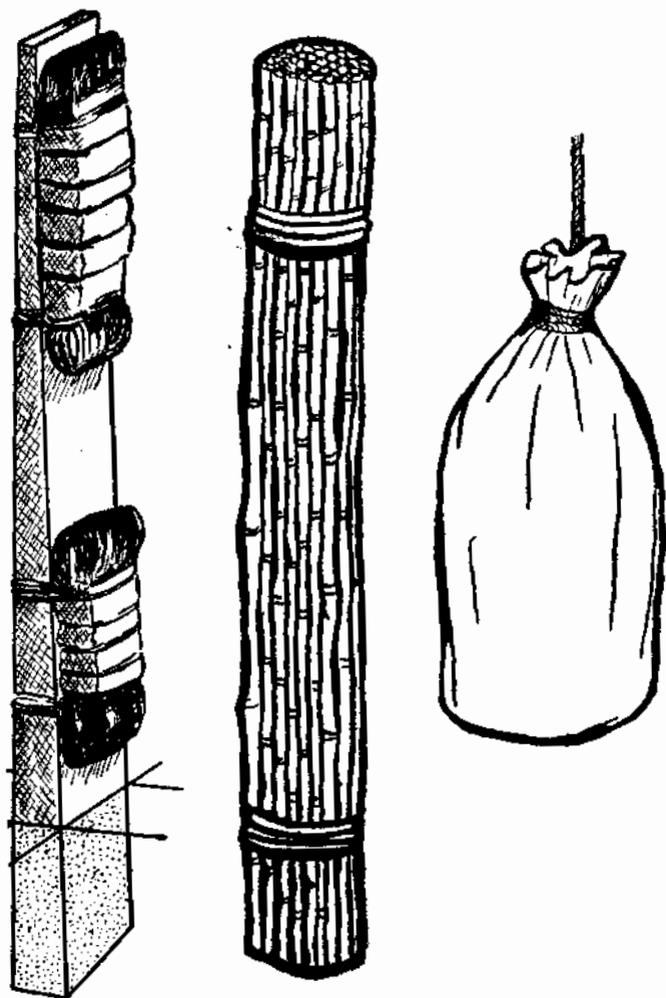
Como no Judô, existem "katas" (conjunto sistematizado de exercícios destinados a ensinar a teoria do ataque e da defesa, bem como a aplicação das técnicas fundamentais) no KARATÊ que facilitam o estudo aprofundado dessa arte.

Pouco conhecemos sôbre a origem do KARATÊ. Segundo lendas, essa luta remonta ao tempo do fundador do budismo que, proveniente das Índias, chegou à China no ano 520 A.C. Com pouco mais de certeza, porém, sabemos que o KARATÊ desenvolveu-se e aperfeiçoou-se na Ilha de Okinawa.

As ligações entre esta ilha e o continente chinês eram freqüentes; assim, foi a arte chinesa do punho nu introduzida no Japão, sobretudo pelos intelectuais da época.

O KARATÊ deveu o seu desenvolvimento, principalmente, a dois fatores: a um decreto que proibia o uso ou porte de arma, sob pena de morte, e à invasão da ilha ocorrida em 1609 que manteve aquela proibição. Privados por duas vêzes das suas armas, sujeitos a tôda espécie de violências, os habitantes de Okinawa empenharam-se no aperfeiçoamento de um sistema de combate a mãos nuas: o KARATÊ.

Durante muitos anos o ensinamento do KARATÊ constituiu prática secreta, reservada à casta guerreiri-



ra dos "samurais". Após a restauração moderna do Japão, as escolas de Okinawa incorporaram o KARATÉ à educação física e hoje em dia propagou-se por todo o Japão.

Apesar da sua grande eficiência, o KARATÉ é uma arte de defesa; esta é, porém, uma defesa positiva, estando calculada para a resposta imediata. Não existe um único movimento defensivo que não seja instantaneamente seguido de um ataque.

Em linhas gerais, existem dois métodos de KARATÉ. O primeiro, denominado SHORIN-RYU destinado aos homens de pequeno porte, baseado na velocidade dos movimentos; o segundo SHO-REY-RYU, apoiado na força física e na potência dos golpes, usado de preferência pelos homens mais avantajados. O ideal, entretanto, será cultivar os dois métodos, já que a rapidez e potência são os dois principais atributos do Karateman.

A rapidez é adquirida pelo treinamento perseverante, a sós (como acontece no boxe de sombra) e também com um companheiro; os movimentos devem ser repetidos milhares de vezes para que se tornem automáticos. O treinamento defronte ao espelho é muito recomendável para se conseguir a perfeição e dar certo cunho de realidade às sessões, quando o praticante treina a sós.

A prática combinada com o companheiro (kata), além das qualidades anteriormente apontadas, desenvolve o sentimento da distância, o que é da máxima importância.

A potência dos golpes é conseguida através do treinamento com vários dispositivos, como o MAKIWARA, o TAKÉ-MAKI (feixe cilíndrico de bambus), o SUNATAWARA (saco de areia), o SUNANOKA-MÉ (recipiente contendo areia) e o KYU-BOU (halteres de ferro).

É um treinamento progressivo e ao alcance de qualquer homem normal, apesar de custarmos a acreditar na sua viabilidade quando observamos os resultados.

O KARATÉ nada tem de impossível; é simples questão de dinâmica natural e... de muito perseverante treinamento. Este constitui uma cultura física completa; trabalha com tôdas as partes do corpo e desenvolve a força, agilidade e flexibilidade.

Não necessita de grande espaço para a sua prática e os acessórios usados são de construção fácil e barata. Desenvolve qualidades mentais como concentração da atenção, intuição, força de vontade e autoconfiança. Sob o aspecto militar os resultados da sua prática são apreciáveis, quer no plano moral quer no psicológico. Obriga o praticante a manter um esforço constante e a vencer-se a si mesmo; desenvolve um equilíbrio físico perfeito e vence o temor de entrar na luta corpo a corpo.

Não é, pois, exagerado afirmar que a sua difusão no Exército, bem como a de outras ensinanzas congêneres, aumentaria de maneira sensível o valor combativo das unidades.