

**União Portuguesa de Budo**

***Defesa, Irimi e Controlo***



**Carlos Dinis Afonso de Almeida Gonçalves Penedo**

**18 de Julho de 2010**

## ***Defesa, Irimi e Controlo***



# UBU

# **Defesa, Irimi e Controlo**

## **Índice**

<b>Introdução.....</b>	<b>4</b>
<b>O Ser Vivo Arte Marcial.....</b>	<b>5</b>
<b>Coração e o conceito de Defesa.....</b>	<b>6</b>
O 16º Princípio do Karate-Do .....	7
Linguagem Corporal.....	8
Importância do Maai na Defesa.....	8
Esquiva e Defesa.....	9
Jogo dinâmico.....	9
<b>Alma e o conceito de Irimi.....</b>	<b>10</b>
Irimi e a noção de Iniciativa.....	11
Sen no sen.....	11
Sen sen no sen.....	13
Go no sen.....	13
Alma de Guerreiro.....	14
<b>Mente e o conceito de Controlo.....</b>	<b>15</b>
Unificar Coração, Alma e Mente.....	15
O nosso Maior Inimigo.....	16
O Controlo em Jiyu Kumite.....	16
O Bushido como espelho do Controlo.....	17
Controlar a Mente.....	17
Controlar o Medo.....	19
Respiração.....	21
.....	21
<b>Conclusão.....</b>	<b>22</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>23</b>

# ***Defesa, Irimi e Controlo***



## **Introdução**

As palavras *Artes Marciais* fazem lembrar, a qualquer pessoa, os filmes do Bruce Lee ou no caso de sermos mais novos, do Jackie Chan. Nestes filmes é oferecida uma imagem “hollywoodesca” de Artes Marciais como o *Kung Fu* ou o *Karate-Do*. Golpes, como rotativos aéreos, e lutas das quais o herói sai ileso ao defrontar cinco ou dez adversários, são o ponto forte.

Sendo praticantes de alguma arte marcial, tal como o *Aikido* ou o *Karate-Do*, rapidamente percebemos que praticamente tudo que vemos nos filmes é fantasia. Enfrentar uma situação de conflito é um assunto MUITO SÉRIO, no qual temos que ter em conta uma imensidão de factores.

Com este trabalho tenho, essencialmente, dois objectivos. O primeiro é apresentar três conceitos que, na minha visão, moldam a maneira de qualquer praticante fazer uma arte marcial e gerir uma situação de conflito.

O segundo é deixar algo prático, que possa ser aproveitado por todos os agentes de ensino, especialmente se os alunos forem crianças.

Pelo facto de estar mais familiarizado com o *Karate-Do*, sempre que, neste trabalho, particularizo alguma ideia, será por relação a esta arte marcial.

# ***Defesa, Irimi e Controlo***

## **O Ser Vivo Arte Marcial**

Ao longo do meu percurso como aluno de *Karate-Do* e praticante da UBU apercebi-me que qualquer Arte Marcial pode ser considerada um ser vivo que, como praticantes, propomos estudar e tentar perceber.

Gosto de pensar que qualquer organismo vivo pode ser sumariado em três partes. Cada parte desempenha um papel na sobrevivência do Todo, que compõe o organismo. No caso das Artes Marciais as partes são as seguintes:

- **Coração:**

É formado por todo o *Kihon* que se aprende, desde o 9º *Kyu*, até terminarmos a prática. É o *Kihon* que vai dar sustentabilidade e qualidade ao nosso *Karate*. Mostra-nos toda a auto-disciplina necessária para conseguir progredir no *Karate*.

Nas situações de conflito que enfrentaremos no futuro é o *Kihon* que nos dará segurança necessária para as ultrapassarmos e defendermo-nos bem.

Esta aprendizagem acontece, apenas, se apreendermos e interiorizarmos, que o coração é a nossa parte mais exigente, mas também aquela que nos dá maiores recompensas. No entanto, temos que nos mostrar dignos para as receber, através da nossa disciplina e maturidade.

- **Alma:**

É composta pelo *Irimi* e toda a mudança de perspectiva a que este obriga. Sempre que se pratica *Irimi* a filosofia não é de segurança mas sim de abandono de nós próprios, em função do resultado que procuramos obter. O resultado é anteciparmo-nos sempre à intenção de ataque do oponente.

Conseguir uma manifestação total e absoluta de *Irimi* é o grande objectivo de qualquer praticante de uma Arte Marcial.

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

- **Mente:**

É composta pelo *Controlo* que vamos conquistando, seja das nossas emoções, do nosso físico ou do espaço em nosso redor dentro e fora do *Dojo*. É o *Controlo* que nos permite gerir o potencial para o perigo com que nos defrontamos todos os dias e vencê-lo com os conhecimentos adquiridos no *Dojo*.

Ao longo deste trabalho apresentarei brevemente cada uma destas partes individualmente. Em seguida estabelecerei um paralelismo entre cada uma e a sua aplicabilidade numa situação de conflito.

### **Coração e o conceito de Defesa**

Ao pensarmos em qualquer organismo vivo, seja um lagarto, cobra, águia, tigre, macaco ou mesmo o Homem, o órgão mais difícil de entender será o coração.

Por um lado não consegue funcionar sem o Cérebro, mas por outro, se o coração não bater, o cérebro não consegue expressar no corpo o resultado dos seus impulsos nervosos. Ou seja, é o coração que nos permite sentir emoções por tudo o que nos rodeia. Emoções tantas vezes difíceis de entender e no entanto tão necessárias para mantermos a condição humana.

Em qualquer arte marcial, e o *Karate* não é excepção, a *defesa* é dos primeiros aspectos que começamos a trabalhar. Praticam-se posições como *Zenkutsu-dashi* com *Gedan barai* ou *Jodan-age-uke* de uma maneira exaustiva e repetitiva, que leva muitos a desistir do *Karate*.

Esta repetição exaustiva tem um objectivo muito concreto, do qual só nos apercebemos mais tarde no percurso no *Karate-Do*. Consiste na interiorização

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

das técnicas de defesa, de maneira a que num ataque, o conceito de defesa não seja abstracto e vazio, deixando-nos vulneráveis e fracos, mas seja sim um conjunto de técnicas que temos presentes e nos servem de fortaleza.

Outro aspecto da defesa do qual nos vamos apercebemos na prática do *Karate*, é que esta noção é muito vasta e abrangente. Não se restringe apenas às técnicas de *Kihon* aprendidas no *Dojo*. Implica também um conjunto de técnicas, posturas e conhecimentos que podemos sempre aplicar.

É sobre esta questão que me irei debruçar agora.

### ***O 16º Princípio do Karate-Do***

O Mestre *Gichin Funakoshi* no seu 16º Princípio diz que, ao sairmos do abrigo da nossa casa existem um milhão de inimigos.

O significado deste princípio é claro. Em qualquer situação ou pessoa espreita o potencial para o perigo. É aqui que o conceito de defesa começa e conhece a sua abrangência. Ou seja, cada um de nós ao estar aberto a este potencial para o perigo, começa a ter uma atitude de defesa.

Mais à frente, ao falar da noção de controlo, irei enumerar uma série de precauções que podemos tomar e que em parte ajudam a prevenir situações de conflito (como por exemplo não andar de frente para o sol, ou no meio de multidões).

### ***Linguagem Corporal***

Outro aspecto que se relaciona com o conceito de defesa é a linguagem corporal. Nunca podemos esquecer que ao estar frente a um adversário, o nosso corpo é o veículo de informação usado pelo oponente.

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

Lembrando a célebre frase de *Sun Tzu*, “*All warfare is based on deception*”, percebemos que é sempre necessário levar o nosso adversário a pensar que estamos em melhor condição do que a que realmente estamos. Pela simples razão que, mesmo que este esteja em pior forma, se não o conseguirmos iludir, ele pode ter a motivação suficiente para recorrer a um ataque decisivo. Cabe-nos a nós evitar esse ataque, fazendo com que o adversário julgue que estamos em melhor forma.

Numa outra perspectiva de ilusão, a linguagem corporal pode ser usada como forma de contra ataque e até defesa. Por exemplo, se o adversário pensar que estamos prestes a capitular ou num estado incompatível com o combate. Tal como no estilo de *Kung Fu* em que se finge o estado de embriaguez, para que o adversário assuma que está em superioridade e cometa um erro. Este erro é usado em nosso proveito e ganha-se vantagem sobre o adversário.

A linguagem corporal pode ser utilizada para detectar aberturas na defesa do adversário.

### ***Importância do Maai na Defesa***

A distância do atacante é fundamental na defesa. Diz-se inclusive que aquele que controla a distância controla o combate.

O conceito de *Maai*, nas artes marciais, significa a distância mínima de segurança obrigatória entre nós e o atacante. Numa situação de conflito é nosso dever velar por esta distância e mantê-la.

O *Maai* é medido com base no comprimento das pernas e dos braços de cada indivíduo. Factores como a velocidade a que cada indivíduo se move e o sentido de oportunidade têm um grande peso ao avaliarmos a distância de segurança. É nossa obrigação, em combate, velar e manter esta distância, tendo em conta o corpo do adversário e o tipo de ataque feito. Com base no *Maai* conseguimos manter o controlo sobre o curso do conflito.

# **Defesa, Irimi e Controlo**

## **Esquiva e Defesa**

É igualmente importante estarmos atentos que muitos ataques que nos são dirigidos podem ser esquivados. É uma mais-valia para o praticante de *Karate-Do* se este for bom em esquiva. A energia poupada ao esquivar-se de um ataque, evitando um maior gasto na defesa frontal, poderá ser usada noutra fase do combate, quando o oponente demonstrar vulnerabilidade.

## **Jogo dinâmico**

Uma situação de conflito é um jogo extremamente dinâmico, no qual o mais pequeno detalhe pode mudar tudo.

No caso de estarmos face a mais que um oponente, temos que ter em conta não só o nosso *Mai* em relação aos adversários mas também o *Mai* entre cada um dos adversários. É nossa obrigação utilizar esse *Mai* em nosso proveito. Por exemplo, se conseguirmos que os adversários fiquem próximos uns dos outros mas longe de nós, isso impede-os de investir tão facilmente e possibilita-nos tempo para atacar ou planejar o nosso ataque.

Outra hipótese é, conseguir manter os adversários um em frente ao outro, o que nos permite enfrentar um oponente de cada vez.

Numa situação de conflito precisamos ter capacidade de adaptação, para adaptar cada altura do combate a um *Gedan barai*, *Jodan-age-uke*, *Tai-sabaki*, administração do *Mai* ou jogar com a linguagem corporal.

A defesa é o que temos de mais precioso, que tal como o coração mantém-nos vivos e comunicantes com o mundo. Lembrem-se SEMPRE que um mau ataque pode ser repetido, mas uma MÁ DEFESA É FATAL.

# ***Defesa, Irimi e Controlo***

## **Alma e o conceito de *Irimi***

Qualquer membro da UBU que pratique uma das artes marciais disponíveis nos *Dojos* da UBU já ouviu, pelo menos uma vez, a palavra *Irimi*.

De acordo com o paralelismo apresentado neste trabalho o *Irimi* é a Alma do ser vivo a que chamamos Arte Marcial.

É pelo *Irimi* que se começa a mudar de postura quer, como praticante quer como pessoa. Pessoalmente, entendo que o *Irimi* toma-nos como simples praticantes dedicados e disciplinados de *Karate-Do* e molda-nos no que mais aproximado a um samurai se pode ter hoje em dia.

Como referi anteriormente, ao fazer *Irimi*, temos que aceitar a possibilidade de morrer na investida contra o oponente. Esta visão da arte marcial e neste caso do *Karate* é totalmente oposta à visão que nos é oferecida desde o 9º *Kyu* até ao 4º *Kyu*. Aí o *Karate* é incluído na perspectiva descrita no conceito de Defesa.

Fazer *Irimi* numa arte marcial significa que, simultaneamente, se fazem duas coisas. Por um lado entramos no círculo de defesa do oponente e por outro, a nossa acção de entrar no círculo de defesa do oponente é precedida pela antecipação do futuro ataque do adversário. Resumindo e simplificando, ao fazermos *Irimi*, estamos a antecipar um ataque do oponente. Em resultado dessa antecipação entramos no círculo de defesa dele e atacamos.

Partindo deste significado de *Irimi* e tal como fiz com o conceito de defesa pretendo demonstrar como o *Irimi* nos molda, enquanto combatentes ou praticantes de *Karate-Do*.

# **Defesa, Irimi e Controlo**

## ***Irimi e a noção de Iniciativa***

Ao praticar *Irimi* apreende-se a noção de Iniciativa. Esta noção está intimamente ligada ao conceito de *Irimi* a vários níveis. O primeiro é a acção que executamos quando percebemos, pela linguagem corporal do oponente, o mais ligeiro indício que este vai passar ao ataque e antecipamo-nos a esse ataque. No entanto, em Artes Marciais nada é imediato e a acção da iniciativa não foge à regra. Segundo os Japoneses existem três momentos nos quais podemos tomar a iniciativa: antes que o ataque esteja completo ou concluído; antes do início do ataque; e depois do ataque.

Cada momento possui um nome e regras diferentes a aplicar. Na minha opinião cada um desses momentos tem, também, uma relação diferente com o conceito de *Irimi*.

## ***Sen no sen***

*Sen no sen* é como se designa o acto de aproveitar a iniciativa antes do ataque do oponente. Neste nível de percepção sabemos como o oponente vai atacar e atacamos antes que este passe ao ataque.

Para um exemplo concreto de *Sen no sen*, imagine-se o caso em que, ao andar na rua alguém sem aviso nos empurra e em seguida pontapeia. Antes de o pontapé ser iniciado, é possível atacar sem permitir que o adversário finalize o seu ataque.

Este nível de aproveitamento da iniciativa de ataque é o que qualquer praticante de *Karate-Do* que possua treino de *Irimi* consegue fazer. Usando a linguagem corporal do oponente, os seus tempos de ataque ou mesmo a familiaridade que cada um vai adquirindo com o treino.

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

Se tivermos este nível de *Irimi*, estamos sempre alerta para todos os pormenores que nos rodeiam, seja em relação a pessoas, lugares ou situações.

Existe um conjunto de características a adquirir se tencionamos fazer *Sen no sen* com eficácia:

- **Timing ou sentido da oportunidade:** O momento para aproveitar uma abertura na defesa do adversário dura um milésimo de segundo. Não aproveitar esse momento é escolher a derrota em vez da vitória;
- **Ritmo:** É um grande indicador da nossa forma física. É necessário impor o nosso ritmo ao adversário e reagir em fracções de segundo;
- **Maai:** A capacidade de manipulação da distância, em nosso proveito. Especialmente no caso de hesitação do adversário, na escolha da técnica que vai realizar. Esta capacidade é vital para se tomar a iniciativa com sucesso;
- **Dúvida:** Relaciona-se com o estado mental que se adquire com o treino do *Irimi*. Tem que existir uma postura radical de abandono de nós próprios quando partimos para o ataque, visto que basta um milésimo de segundo de hesitação ou dúvida para sermos derrotados.

Pessoalmente, julgo que é nesta fase do percurso como praticantes de *Karate* que começamos a olhar para os nossos parceiros de treino não apenas como praticantes mas também como livros que nos dão informação sobre tudo o que faz deles bons praticantes de *Karate*.

Quando se dá este momento, significa que a Alma do nosso *Karate* acordou e se faz sentir. Deixamos de ser apenas praticantes e passamos a ter consciência que praticamos uma arte que foi criada para a Guerra.

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

### ***Sen sen no sen***

*Sen sen no sen* diz respeito a um outro nível de aproveitamento da iniciativa. Aproveitamos a iniciativa antes que o oponente ataque não porque saibamos como ele vai atacar, mas sim porque conseguimos intuir o seu ataque e passamos nós ao ataque.

Aplicando o exemplo atrás referido (no *Sen no sen*) em *Sen sen no sen*, quando o oponente pensa em pontapear, intuímos a sua própria intenção e prevenimo-la, atacando-o e dominando o adversário.

É no *sen sen no sen* que a Alma das Artes Marciais se manifesta totalmente, uma vez que só se torna possível com décadas de treino intenso e auto-disciplina imparável.

É o *Irimi* ideal, conseguir antecipar a intenção de ataque do oponente. Como qualquer ideal que tenhamos, é praticamente impossível de atingir. Se alguém já o fez foi uma ou duas vezes, sem intenção, durante treinos ou exames.

### ***Go no sen***

*Go no sen* é o último nível do aproveitamento da iniciativa e funciona como um aparente contra-ataque.

Sabemos qual o ataque que vai ser feito. Permitimos que este seja realizado e ataca-se depois.

Recorrendo ao exemplo anterior, dá-se a situação de sermos empurrados e enquanto recuperamos o nosso equilíbrio, observamos o ataque e bloqueamos. Em seguida atacamos, mas apenas depois do bloqueio ao ataque do adversário.

## **Defesa, Irimi e Controlo**

Este nível de trabalho com a iniciativa de ataque é mais complexo, que um simples contra-ataque.

No *Go no sen* é necessária uma elevada mestria em *Kumite* e no conhecimento do adversário. Assim, conseguimos levá-lo a executar movimentos durante o combate, em nosso favor. Para tal precisamos de (tal como no *Sen no sen* e no *Sen sen no sen*) possuir características que nos tornem capazes de o realizar:

- ***Kihaku***: Significa espírito ou, de acordo com o presente trabalho, Alma. Em *Go no sen* trava-se um combate de espíritos. Usando a força do nosso espírito levamos o adversário a precipitar-se e é nessa momento que o dominamos. Devemos treinar bem a nossa Alma de praticantes;
- ***Maai***: Devemos ser mestres no uso de *Maai*. Para, em situação de combate, observarmos tudo no adversário e obtermos a máxima segurança quando passamos ao ataque.

Em muitos aspectos mas principalmente no domínio sobre o adversário, o *Go no sen* parece ser um nível mais avançado que *Sen sen no sen*. Neste trabalho, não pretendo enveredar por essa comparação, mas reconheço que a discussão é pertinente e interessante.

### ***Alma de Guerreiro***

Tal como um ser vivo forma a personalidade e maneira de expressar a sua Alma no seu período intermédio, também um praticante de *Karate-Do* ao aperfeiçoar o seu *Irimi* e a capacidade de tomar a iniciativa em *Kumite*, vai formar o seu Espírito de Guerreiro.

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

Só com a ajuda desta Alma se consegue perceber o verdadeiro significado da frase “No *Karate* não existe primeiro ataque”. Os ataques têm que ser executados com Alma, para remover qualquer hipótese de acção do oponente. Só assim serão verdadeiramente eficazes.

O único método para alcançar esta eficácia é treinar exaustivamente *Kihon* e *Kata*. Tudo em Artes Marciais recebe a sua força destes dois trabalhos.

## **Mente e o conceito de Controlo**

A Mente Humana, à qual se atribui a designação de Cérebro, é a responsável por controlar todas as nossas reacções físicas. É a imagem perfeita para associarmos ao conceito de Controlo.

O praticante de qualquer arte marcial rapidamente aprende que todas as técnicas que lhe são ensinadas têm que ser usadas nos treinos e estágios com Controlo, de modo a não matar ou deixar gravemente feridos os parceiros com quem trabalhamos. No entanto, existe um significado mais profundo para o conceito de Controlo, que se relaciona intimamente com a filosofia marcial e com a própria evolução de cada praticante individualmente.

Proponho demonstrar a abrangência deste conceito e o porquê de o entender como a Mente do ser vivo Arte Marcial.

### ***Unificar Coração, Alma e Mente***

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

A primeira aplicação de controlo a realizar é em nós próprios. Quando iniciamos o treino do *Karate* no 9º *Kyu* e fazemos exaustivamente *Gedan Barai*, *Oi-Tsuki* em *Zenkutsu-dashi*, ou *Mae Geri*, o cansaço começa a dizer-nos para parar.

O controlo serve-nos de auxílio para moldarmos o corpo à vontade de melhorar as técnicas que estamos a aprender.

É através do controlo, no treino físico de *Kihon*, que começamos a unificar Coração, Alma e Mente. Ao fazê-lo, apercebemo-nos se temos ou não aptidão para aprender *Karate* e podermos, um dia, dizer que praticamos *Karate-Do*.

### ***O nosso Maior Inimigo***

O controlo ensina-nos que o nosso maior inimigo é o nosso eu, seja na forma do corpo ou das nossas emoções.

No início da prática de *Karate* ou de qualquer arte marcial, o aluno tem que aprender a dominar o corpo e as emoções. Será uma tarefa infundável ao longo da sua prática e só tendo um grande controlo o praticante consegue vencer este inimigo.

### ***O Controlo em Jiyu Kumite***

Ao iniciar o treino de *Jiyu Kumite*, o praticante começa a aperceber-se que, durante um combate, existe uma imensidão de factores a controlar, sendo ele apenas um.

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

Apresentei anteriormente vários desses factores, nos capítulos da Defesa e do *Irimi*. Volto a mencionar alguns: a distância de segurança (*Maaï*); a linguagem corporal do nosso adversário; a nossa linguagem corporal; o nosso ritmo de combate; o local onde se realiza o combate, entre muitos outros.

De todos os factores, o controlo de nós próprios é o mais difícil. Para nos ajudar nesse objectivo, podemos ter como espelho, o *Bushido*.

### ***O Bushido como espelho do Controlo***

*Bushido* é o código usado pelos samurais, com base na lealdade, devoção e honra na morte. Tem raízes em elementos do Budismo:

- Pacificar as emoções;
- Tranquilidade perante o inevitável;
- Auto-controlo perante qualquer acontecimento;
- Uma exploração mais íntima da morte do que da vida;
- Humildade.

É um código extremamente difícil de seguir e por isso mesmo, um óptimo espelho para basearmos o auto-controlo.

Cada elemento budista apresentado permite uma forma de controlar inúmeros factores. Ou seja, é possível criar controlo, recorrendo a elementos concretos.

# ***Defesa, Irimi e Controlo***

## ***Controlar a Mente***

Voltemos ao conceito de *Irimi*. Como demonstrado anteriormente, a prática de *Irimi*, força a nossa postura como praticantes a mudar de uma atitude, de algum modo passiva ou estática, para uma postura mais dinâmica, mais alerta.

Dá-se também uma mudança na nossa maneira de treinar, devido ao facto da nossa Mente mudar.

A nossa Mente faz parte de nós e evolui connosco - precisamos controlá-la. Nesta linha de pensamento, exponho quatro conceitos que considero extremamente relevantes ao falar de Controlo:

- ***Mizu no Kokoro***: Manter a mente calma como a superfície da água de um lago.

Aplica-se ao momento em que estamos frente a um adversário. Se a mente estiver calma e segura, conseguimos apreender tudo o que nos rodeia, desde o lugar em que estamos, ao nosso adversário. Permite manter o controlo para pensar e reagir de acordo com a evolução natural do combate. Pelo contrário, se a água do lago está agitada, as imagens reflectidas aparecem distorcidas.

O mesmo se passa connosco se a mente se agitar e nos deixarmos levar pelo medo e nervoso. Perdemos o controlo e as nossas reacções serão inadequadas à evolução do combate;

- ***Tsuki no Kokoro***: A nossa mente deve ser como a lua e abarcar o adversário como um todo.

Se não dominarmos os nervos e surgirem distrações durante o combate, perdemos o controlo e somos incapazes de perceber as aberturas na defesa do adversário. Perdem-se oportunidades para ganhar a iniciativa de ataque;

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

- ***Fudoshin***: *Mente imperturbável.*

Refere-se a um estado mental que não se perturba facilmente quer por pensamentos internos quer por factores externos. Citando Fabian “*Esta mente que permanece liberta e calma é imperturbável, uma mente não afeiçoada e liberta (...) é a mente da mestria, adquirida apenas através de um treino rigoroso, e de uma igualmente rigorosa procura espiritual e forja do espírito (Seishin tanren, em Japonês) através do confronto e domínio dos nossos próprios medos e fraquezas*”;

- ***Zanshin***: *Mente contínua.*

Refere-se a um estado constante e continuado de alerta que adquirimos em relação ao mundo que nos rodeia. Este estado permite a percepção de como as pessoas à nossa volta se posicionam, como se deslocam, os olhares que possuem. Existe sempre a possibilidade de ser necessária interacção com estas mesmas pessoas.

Vejamos um exemplo de aplicação destes dois últimos conceitos. Se existirem três objectos à minha frente e focar a atenção em apenas um, a concentração é afastada dos outros dois. Surge um vazio de concentração (*suki*) em relação aos outros dois objectos. Se estes fossem atacantes, eu estaria completamente vulnerável.

A dificuldade está em sermos capazes de nos concentrar em vários elementos e em nenhum em particular.

Esta capacidade alcança-se apenas com uma vida de treino permanente, disciplina e confiança nos nossos instintos, em vez de recorreremos a um processo racional.

# ***Defesa, Irimi e Controlo***

## ***Controlar o Medo***

Após a apresentação destas ideias sobre o *controlo* é o momento adequado para, neste trabalho, referir uma transformação que se realiza no praticante de artes marciais. Essa transformação ocorre depois de iniciar o trabalho de *controlo*, na perspectiva de *Kumite* ou *Irimi*.

Para perceber essa transformação, apresento em seguida algumas características que o praticante adquire e a sua utilização no controlo da pior emoção de todas durante um combate - o Medo.

- **Estado de alerta acentuado:** Todos os nossos sentidos devem ser treinados para serem usados numa situação de conflito. É através destes que percebemos o mundo à nossa volta.

Como sugestão de trabalho, introduzam no vosso dia-a-dia o treino da visão. Façam uso da vossa visão periférica, para distinguir pessoas ou objectos que estão longe. Através da audição esforcem-se para situar as pessoas em relação ao vosso espaço, quer em termos de distância, quer em termos de localização.

São apenas dois exemplos do tipo de trabalho para treinar os nossos sentidos e ter uma melhor percepção do mundo;

- **Calma face ao perigo:** Recordando os conceitos de *Mizu no Kokoro* e *Tsuki no Kokoro*, é necessário manter a mente calma e as emoções sob controlo, quando instintivamente queremos ceder ao medo e fugir. Esta postura torna-se essencial num conflito e faz a diferença entre a sobrevivência e a morte;

- **Objectividade e boa capacidade de avaliação do conflito:** É nesta capacidade que se percebe o resultado de um bom treino. Numa situação na qual a generalidade das pessoas fugiria, conseguimos manter a calma,

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

analisar objectivamente o que nos rodeia e fazer o melhor uso dos conhecimentos adquiridos no *Dojo*, de maneira a dominarmos o medo.

Existem muitas estratégias diárias que podemos adoptar para controlar gradualmente a insegurança natural que sentimos face ao imprevisível.

Todas as estratégias descritas em seguida permitem diminuir o medo de encararmos uma situação de conflito.

- **Nunca andar junto dos cantos:** Diminui-se a probabilidade de sermos encurralados, pois esta seria uma situação em que teríamos uma dificuldade acrescida em sair ilesos do conflito;
- **Abrir completamente as portas:** Muitas pessoas não têm noção que ao entrar numa divisão, o espaço atrás da porta é um esconderijo perfeito. É um dos primeiros locais que os polícias verificam quando entram numa divisão. Ao abrir totalmente a porta certificamo-nos que não está ninguém atrás desta, para nos agredir.
- **Ter em conta a origem da luz ou a posição do sol:** Numa situação de conflito, a visão é quase o sentido primordial. Ao estarmos em contra luz (luz eléctrica ou luz do sol) não conseguimos ver o adversário e tornamo-nos vulneráveis ao seu ataque. Tendo este factor em conta evita-se a situação de vulnerabilidade;
- **Saber a direcção do vento:** Ao ter em conta a direcção do vento e se nos posicionarmos a favor deste, evitamos a captação do nosso cheiro. É uma questão fundamental na utilização, por exemplo, de *sprays* de gás pimenta;
- **Maai:** Já referi este conceito anteriormente. No dia-a-dia é importante mantermos uma distância de segurança, para ter tempo para reagir e evitar uma situação de perigo;

## ***Defesa, Irimi e Controlo***

- **Vermo-nos pela perspectiva do adversário:** É, talvez, uma das posturas mais difíceis de realizar. No entanto, se a tivermos em conta na nossa prática, dissecando cada erro em *Kihon*, em *Kata* ou nas várias formas de *Kumite*, será mais fácil controlar as vulnerabilidades face a um eventual ataque.

Este treino também se realiza a nível emocional/ psicológico e irá permitir ter em conta eventuais ataques (psicológicos/ emocionais) por parte de desconhecidos em contexto de rua.

Praticar esta abordagem implica, por vezes, ter atenção a abordagens de desconhecidos que possam ter como intenção uma análise psicológica e emocional.

### ***Respiração***

O controlo da respiração é vital para gerir a nossa forma física numa situação de conflito. Dominar a respiração e ter uma confiança absoluta no nosso ritmo de combate são chaves cruciais para persistir até ao fim do combate.

A respiração funciona como um denunciador do nosso estado físico, emocional ou psicológico.

Temos que ter a capacidade de reverter uma situação, na qual o nosso corpo se retrai para um estado de medo. Neste, a respiração tende a ser feita em múltiplas inspirações, fortes e curtas e expirações igualmente curtas, o que leva a um estado de hiperventilação.

Controlar o medo e a respiração, permite passar deste estado de hiperventilação, para um estado de calma e serenidade, que se reflecte na respiração relaxada e contínua. Esta capacidade é possível apenas com treino continuado e exigente.

# ***Defesa, Irimi e Controlo***

## **Conclusão**

Neste trabalho apresentei uma visão pessoal sobre três Conceitos, *Coração*, *Alma* e *Mente*, e a aplicação destas ao contexto de algumas técnicas das artes marciais. A aplicação destes conceitos foi explicada seguindo uma perspectiva prática, para transmissão de conhecimentos aos praticantes. Julgo que os objectivos propostos foram cumpridos.

No entanto, sendo este texto resultado de uma abordagem pessoal, tenho consciência que poderá existir muito a dizer sobre a aplicação destes conceitos a situações de conflito.

Como tal gostaria de incentivar próximos candidatos a cintos negros, a aprofundarem as suas próprias abordagens e eventualmente aperfeiçoarem este trabalho. Seria um sinal de que o Animal Arte Marcial está bem vivo e com muito *Kime*.

Carlos Penedo

# ***Defesa, Irimi e Controlo***

## Bibliografia

- Karate Jutsu, Gichin Funakoshi, Kodansha
- O Melhor do Karate 3, M. Nakayama, Cultrix
- Shotokan Karate, Ashley Croft, Crowood
- Budo, Nuno A. Pedro Santos, 2005
- Mizu no Kokoro, Nuno Pedro Santos
- Tsuki no Kokoro, Nuno Pedro Santos
- Control, Carlos Dinis Penedo
- True Self Defense, George Ledyard, Published Online
- Irimi, Ellis Amdur, Published Online
- Fudoshin and Zanshin: Psychological Elements of Budo, Brett Denison, Shudokan Martial Arts Association Newsletter, Summer 2002
- Budo and Aikido: Finding the Source, Mitsugi Saotome, Frank Doran, Kenji Ushiro, Hiroshi Ikeda, Published Online
- Real nature of martial arts and their benefits, Stanley Pranin, Published Online
- Psychology of Combat, James Williams, Aikido Journal#114 (1998)
- Maai, Diane Skoss, Aikido Journal#101 (1994)
- Kendo Terminology: Sen “Sen no sen” “Sen sen no sen” “ Go no sen”
- Karate Thoughts Blog: Making Sense of “Sen”
  
- [www.aikidojournal.com](http://www.aikidojournal.com)
- [www.kendo-guide.com](http://www.kendo-guide.com)
- <http://karatejutsu.blogspot.com>
- [www.ubu.no.sapo.pt](http://www.ubu.no.sapo.pt)