

Karaté-Do: uma Escola para a Vida

OBJECTIVOS FORMATIVOS E EDUCACIONAIS DA PRÁTICA DE KARATÉ-DO

Introdução

Constitui para mim uma honra e é-me especialmente grato, neste evento que marca o encerramento das Comemorações dos 40 anos da ASP, ter-me sido dada a oportunidade de partilhar convosco algumas reflexões e sínteses sobre a dimensão formativa e educativa do Karaté-Do.

Iniciei a prática de Karaté-Do Shotokai, no já longínquo ano de 1978, mais precisamente em Janeiro de 1978. Quase 32 anos passados sobre essa data, ricos em vivências e acontecimentos, a prática do Karaté Shotokai continua a exercer em mim, como certamente na maior parte de vós, um enorme fascínio, também um não menor desafio e audaciosa missão. No meu caso pessoal, isso deve-se, sem qualquer dúvida, aos cerca de 10 anos de contacto privilegiado (em treinos e noutras circunstâncias fora deles) com a personalidade marcante do Mestre Tetsuji Murakami, cujo método de trabalho nos impregnou decisivamente e cuja estatura maior, como pessoa e como Mestre, foi e continua a ser para nós, um paradigma.

Felicito a nossa Associação pela sua efeméride, por esta data comemorativa e pela consciência sempre renovada que manifesta, da sua missão de dar continuidade o trabalho do Mestre Murakami, preservando-o, mas levando-o também sempre mais longe, num permanente processo de evolução que busca sem cessar horizontes mais vastos de compreensão da natureza humana e da sua existência, através da prática desta apaixonante Arte Marcial que é o Karaté-Do.

Devo acrescentar que se associam a esta efeméride dos 40 anos da ASP, outras comemorações de âmbito regional, como é o caso dos 35 anos da Região Norte da ASP, que também temos vindo a celebrar e aqui nos queremos unir em festa.

I. O Karaté: um Caminho e uma Arte, para além da técnica

Sabemos bem que há muitas realidades na nossa vida que são bem mais do que aquilo que os olhos vêem, do que aquilo que aparentam (o *essencial é invisível para os olhos, só se vê bem com o coração*, diria Saint-Exupery no seu Príncipezinho). Ora o Karaté é um dessas realidades.

Conhecemos bem o célebre escrito do Mestre Shigeru Egami (1912-1981) . *The Way of Karaté Beyond Technique* (A Via do Karaté para além da Técnica). O que significará esse "para além da técnica"? O que possuirá o Karaté para além da técnica?

O Mestre Egami refere nesse seu livro que o objectivo e o ideal do Mestre Funakoshi era avançar do *jutsu* (técnica) para o *do* (caminho). O que significa isso de facto? Façamos uma breve análise, desde o princípio.

Sabemos como o Karaté é praticado por um conjunto muito diversificado de pessoas, com objectivos também eles bem diferentes:

- como desporto de lazer, como hobby, ou actividade de "relax", ao fim de um dia de trabalho;
- como um meio de preparação física, para ganhar e manter a forma, obtendo uma boa condição física geral;
- como desporto de rendimento para os mais exigentes, procurando performances elevadas ao nível da eficácia, da velocidade, da força, da flexibilidade, da coordenação reflexa, da estratégia, da antecipação, etc.

Mas, o Karaté, independentemente destes objectivos imediatos do praticante, vai procurar levá-lo sempre mais longe do que o alcance dos seus primeiros objectivos, inculcando-lhe valores que contribuem para a formação da sua personalidade e, além disso, concorram para a sua:

- vida pessoal, encontrando uma harmonia interior fundamental para o equilíbrio do indivíduo;

- vida profissional ou estudantil, criando hábitos de disciplina, persistência e eficácia no seu desempenho, bem como fomentando o entusiasmo e o sucesso da actividade que desenvolve;
- vida social e cívica, encontrando uma postura de harmonia com a sociedade em que vive, veiculando e defendendo valores fundamentais de convivência enquanto cidadão;

É por tudo isto que o Karaté e de um modo geral as Artes Marciais e as Artes Orientais, inspiradas no Budismo-Zen, são uma maneira de viver e encarar a vida. Desde o tempo do Mestre Gichin Funakoshi (11.1868 - 26.4.1957), o Pai do Karaté moderno, tal como hoje o conhecemos, que ao vocábulo "Karaté" foi acrescentada a palavra "Do" - caminho. **O Karaté é o CAMINHO, é o DO!** No tempo dos Samurais, com o seu código de honra - o BUSHIDO - o Karaté era o caminho que separava a vida da morte, era a arte que lhes permitia num determinado momento sobreviver ou perecer. Esta radicalidade do Karaté não deve ser esquecida, apesar da diferença de cultura e de tempo histórico que vivemos. Não é estranho pois que o Mestre Funakoshi, tenha deixado muito do que pensava sobre o Karaté, num livro intitulado - "Karaté-Do, my way of life". Karaté-Do, o meu caminho de vida.

Por isso, ver **o Karaté apenas como um simples desporto de combate**, onde se confunde a eficácia com violência e o derrotar o adversário surge como o objectivo final de toda a prática, é uma atitude reducionista, que desvirtua e desfoca o contexto vital desta Arte Marcial. Sem o aspecto formativo e educativo do Karaté, este fica vazio, vago, sem forma nem identidade. *lutamos para nos aperfeiçoarmos, não nos aperfeiçoamos para lutar*+. Procurarei mostrar que a dimensão formativa e educativa do Karaté é uma das componentes essenciais do "Do" - do Caminho e é o verdadeiro Karaté para além da técnica.

Outro aspecto que fundamenta e atesta a dimensão formativa do Karaté, é o facto dele ser **uma Arte**, e quando falamos de Arte, entramos num universo epistemológico, conceptual e expressivo diferente, que manifesta a vida e a existência de um modo mais intenso, mais verdadeiro, mais profundo, mais

eloquente e mais assertivo do que o normal. De facto, o Karaté, tendo elementos comuns a outros desportos e actividades físicas, possui um *plus* que lhe permite ser classificado como Arte e a Arte é também ela, sempre mais do que aquilo que se visualiza, estando aberta à interpretação de cada um que contacta com ela e ao sentido que lhe quer dar.

No Karaté, também o que se vê, a forma, é apenas a ponta do *iceberg*; a realidade é bem mais ampla, há muito para além da técnica, do movimento visível. Assim, o contributo educativo e formativo do Karaté há-de encontrar-se não apenas na técnica - embora também nela e por ela - mas em noutros valores e aptidões que através da prática vamos alcançando.

II. O que significar hoje Í EducarÍ ? Quem é o sujeito da acção educativa? Qual a sua natureza?

Mas afinal o que significa **educar, hoje? Qual é a tarefa da educação, hoje?**

Certamente que no âmbito desta minha intervenção, não poderemos desenvolver convenientemente este tema, que constituiria, só por si, toda uma conferência ou Jornada de Estudos. Quer ia deixar apenas um apontamento.

A tarefa da educação é tornar as crianças, os jovens e os próprios adultos (hoje fala-se em formação e educação ao longo da vida) aptos a viver em sociedade, compreendendo e assumindo os seus códigos, regras e convenções através dos quais a sociedade se manifesta e se mantém coesa. Mas, além disso, a tarefa da educação é formar pessoas livres, projectadas num caminho de realização pessoal integrado, com capacidade de escolha e de opção. E só pode verdadeiramente optar e escolher quem conhece: só é verdadeiramente livre quem conhece. Educar para a liberdade e para a realização de um projecto de vida, eis o desafio!

Não se trata pois de formar apenas alguém apenas sob ponto de vista intelectual, com abundância e domínio de conhecimentos, com muitas fragilidades de sentimentos e de humanidade. Também não se trata de dotar

as pessoas de corpos bem trabalhados e de capacidades físicas acima do comum, mas esvaziadas de inteligência, de conhecimento, de cultura, de sensibilidade para a vida e para os outros. Trata-se de formar pessoas completas, com riqueza de vida pessoal e social. É hoje uma evidência que uma parte importante do sucesso da vida de cada um, passa pelo maior ou menor grau de qualidade do processo educativo a que esteve sujeito.

Poderá o contacto com a prática do Karaté dar algum contributo para a tarefa educativa, hoje? Não há dúvida que sim. Desde as origens que, no Karaté dito tradicional, há a consciência de que ele é uma ~~%~~Escola da Vida+. É uma Arte da Vida, uma arte marcial, no sentido dos pequenos/grandes combates que ao longo da vida temos de travar e vencer, principalmente com o nosso adversário mais temível e mais difícil - NÓS MESMOS - sem confronto violento, pela via da paz e da harmonia.

Mas esta reflexão lança-nos num outro domínio muito importante para o nosso tema. Que concepção temos nós do ser humano? Ou melhor, qual a verdadeira estrutura e essência da natureza humana?

É que este permanente combate tem que ter em conta a natureza do ser humano. Para se penetrar melhor e mais profundamente na arte do Karaté-Do, tem que se compreender bem o que é o ser humano e como funciona. Os dados da Antropologia Filosófica mais recente, por um lado, e os dados das Neurociências, por outro, comprovam que **a pessoa humana existe, manifesta-se e exprime-se, através do seu corpo e do seu espírito** (ou mente), numa unidade essencial, que embora complexa, não é dicotómica. A epifania humana manifesta-se através do corpo, do movimento, dos gestos, dos sons, mas também através da sua mente, do seu espírito, dos seus sentimentos, da sua inteligência, da sua memória, da sua força de vontade e perseverança.

De facto, **o corpo e o espírito (ou a mente), são uma unidade em mútua relação**, que coexistem em harmonia e interdependência, numa interactividade mútua. Não somos capazes de nenhuma actividade puramente mental, psíquica, sem o suporte físico-biológico, nem de nenhuma actividade

puramente físico-motora, sem apelar a alguma das dimensões da mente e do espírito.

Compreende-se bem, por isso, que no Karatê, atingimos a mente pelo corpo, pelo treino físico, e aperfeiçoamos a eficácia física com a mente. Nunca podemos separar uma coisa da outra. A dinâmica mais visível na prática do Karatê é pois fazer evoluir o espírito através do corpo, e ao mesmo tempo, trabalhar e formar o corpo pela força do espírito. Eis a síntese dialéctica fundamental que o Karatê procura atingir. Trata-se, como dissemos, de formar a pessoa no seu todo, com todos os seus dinamismos e em todas as suas dimensões:

- afectivo-emocional (sensações, sentimentos);
- intelectual (raciocínio, memória);
- motora;
- relacional (vida em grupo, comunicação);
- volitiva (força de vontade, persistência);

III. O Karatê-Do Shotokai: desenvolvimento de um método - o treino

O Karatê Shotokai tem uma forma muito específica de realizar os seus objectivos. Estamos certamente a falar do Karatê-Do Shotokai tal como o Mestre Tetsuji Murakami no-lo transmitiu. **Aí é desenvolvido um método que coloca o aluno em relação com um espaço, com um professor, com os colegas e, sobretudo, consigo mesmo.** É na tensão entre essas quatro realidades que o praticante desenvolve a sua personalidade e cria hábitos de disciplina mental e física que o tornam apto a assumir as posturas e valores fundamentais para a vida.

No treino existem frequentes atitudes e sinais de respeito:

- pelo espaço e pelas pessoas que lá estão;
- pelo Mestre fundador que desenvolveu e nos legou o método de trabalho de Karatê-Do;

- pelo professor que vai orientar o treino;
- pelo instrutor que vai ministrar o aquecimento inicial;
- pelo(s) colega(s) com quem estou a treinar.

O programa é exigente:

- ir mais além;
- para além da técnica (mas através dela);
- ultrapassar-se a si mesmo, ultrapassar as suas dificuldades;
- para além do corpo e dos limites físicos, pelo domínio da vontade e da mente.

Há atitudes fundamentais indispensáveis para enfrentar estes desafios:

- entusiasmo;
- paixão;
- dedicação;
- força de vontade;
- persistência.

Assim, o trabalho de Karaté Shotokai acontece e busca a sua eficácia:

- Através de um treino intenso, persistente e continuado, que coloca o praticante perante um conjunto de situações que tem de aceitar, compreender, sentir, assimilar e dar uma resposta positiva e eficaz.
- Exigindo ao aluno um empenhamento activo e permanente dentro do Dojo.
- Através da repetição coordenada dos movimentos e técnicas marca e forma o espírito, ajudando ao domínio e maturação da técnica. (Já sei o esquema do Kata, mas o Kata ã).
- Através da adopção de posições muito baixas, postura da coluna, concentração do movimento e da acção num ponto focal de energia *kime/hara*, como forma de obter a eficácia, tudo isto em descontração, com profundidade e em velocidade, nunca perdendo a naturalidade dos movimentos e das posturas.

- Através de uma relação professor-aluno muito estreita, dinâmica, exigente, persistente e motivadora. Se na tarefa educativa, o exemplo e a postura do educador são fundamentais, na prática do Karaté Do, a personalidade e a atitude do professor é determinante.

Um treino de Karaté Shotokai deve ser sempre uma aula para a vida:

Como diz o Mestre Funakoshi: *“o valor da arte depende de quem a faz ou usa e do fim para que a aplica”*. **Uma parte importante da eficácia educativa do Karaté reside na postura do professor.** No Karaté não há propriamente *“pedagogias”* mas sim pedagogos e práticas pedagógicas.

A hierarquia no Karaté é conquistada pelo trabalho, pela autoridade de quem transpira no Dojo em busca da perfeição. A personalidade marcante de um mestre, de um professor, cria uma determinada norma de conduta entre os seus alunos, determina de modo decisivo o grau de motivação que eles conseguem atingir e o nível de evolução e de maturação que obtêm ao fim de algum tempo de prática. Um mestre é sempre um mestre, não apenas quando o tema é Karaté. **Um mestre é mestre da vida, porque a essência do Karaté é a vida.** Quem teve o privilégio de privar com um verdadeiro Mestre sabe que é assim e também sabe que só com muita dificuldade as palavras conseguem descrever toda a riqueza e profundidade dessas experiências.

IV. O Karaté-Do Shotokai para além da técnica

Podemos sintetizar em 6 pontos, os objectivos que o Karaté Shotokai, segundo o método do Mestre Murakami, procura atingir:

1. Conhecer-se a si próprio e as suas reacções, especialmente em situações limite;

O Karaté coloca-nos perante situações limite, de fadiga, fruto de um elevado nível de exigência na prestação psico-física requerida no treino. Encontrar o centro de si próprio e orientar as suas forças interiores é um objectivo que o Karaté tem no seu

horizonte. Como já dissemos, o grande e derradeiro combate é feito connosco próprios, e isto em cada momento do treino, como na vida. Nesse sentido, o Karaté proporciona:

- Uma maior resistência física;
- Uma maior consciência do próprio corpo, suas funções e movimentos;
- Maior tonicidade e elasticidade muscular, tendinosa e articular, permitindo um elevado índice de resposta às solicitações do treino;
- Um maior controle do processo respiratório, mesmo em momentos de grande tensão (física e/ou psíquica);
- Uma actividade mental mais concentrada;
- Maior velocidade de reacção;
- A eliminação de pensamentos bloqueadores.

Dizia o Mestre Murakami:

«No fundo o que é o combate? É bater em alguém?... Quando se está num treino, é duro suportá-lo, é preciso continuar sempre, ultrapassar-se a si mesmo. Isso sim, é combate.» -

Quinzena do Porto (1982).

«Em Karate não se pode atingir o espírito sem passar pelo corpo, ou vencer um adversário sem primeiro se vencer a si próprio. É necessário vencer-se a si próprio.

*Primeiro o corpo: é preciso "parti-lo", tirar-lhe toda a resistência, depois modelá-lo, formá-lo. Daí a necessidade de um treino extremamente duro. É preciso evitar a facilidade, procurar a dificuldade, ir além dos próprios limites. É só nessa altura que nos conhecemos verdadeiramente e que os nossos sentimentos aparecem (ódio, violência, preguiça, impaciência, etc.). Vencê-los será, então, extremamente simples.» - **Revista Shotokai Murakami (Junho 1988).***

2. Adquirir hábitos de disciplina;

Quando se fala em disciplina vêm-nos logo à mente um conjunto de ideias pré-concebidas e equívocas. No nosso contexto, disciplina deve significar:

- Persistência;
- Pontualidade;
- Assiduidade;
- Empenho;
- força de vontade.

O conceito de disciplina tem sido desfocado e alterado no seu sentido original. Aparece com conotações militaristas e ditatoriais. Perde o sentido de ordem, rigor e domínio, que, se não esmagarem a liberdade individual e do grupo, são valores a cultivar.

Com a disciplina incrementa-se a motivação para o sucesso, para uma constante busca da perfeição. Há uma maior capacidade de concentração nas aulas e no estudo. Exercita-se a persistência na busca de meios para ultrapassar as dificuldades encontradas, sejam elas de que ordem for. Superam-se as inseguranças, os medos, os sentimentos de vingança, os complexos de inferioridade ou de superioridade.

Na única entrevista dada pelo Mestre Murakami a uma revista internacional de Karaté, a Revista Karaté francesa (nº 66, 1982), que já citamos atrás, o jornalista pergunta: *«A relação entre o Mestre e os seus alunos é comparável à relação de um pai com os seus filhos?»*

O Mestre responde: *«Digamos que se trata do mesmo tipo de relação que se estabelece entre um irmão mais velho e um mais novo. Não se trata de relações militares».*

3. Abandonar o egoísmo e o individualismo;

Vivemos numa sociedade profundamente individualista.

Este facto, apesar de ter sido originado por algumas dinâmicas positivas (por exemplo, a tomada de consciência dos direitos individuais, a exigência de uma maior capacidade de autodeterminação), tem levado, infelizmente, as sociedades a desenvolver nos seus membros um forte individualismo.

A liberdade individual é defendida de forma dogmática e exclusivista, estrangula e condiciona fortemente a vida em grupo. **Daqui emerge um fenómeno preocupante que é a competitividade negativa, obtida à custa da anulação dos outros e não tanto através da minha auto-superação.** O espírito de competitividade, no sentido negativo, é tão forte que desde muito cedo, o OUTRO pode ser visto como rival (ou inimigo), que pretende ocupar o mesmo lugar e espaço que eu, limitando assim, as minhas possibilidades, ou seja, invadindo a minha liberdade.

Ora o Karatê aparece com uma perspectiva bem diferente. Nos treinos, o aluno vai ser confrontado com uma vivência da sua individualidade num quadro experiencial completamente diverso.

O praticante precisa dos outros para evoluir, nesse aspecto depende deles, como eles dependem de si.

O nosso primeiro adversário e o mais temível somos nós próprios, eis a primeira descoberta a fazer. **É connosco que travamos TODOS e o mais essencial dos combates,** como muitas vezes referiu o Mestre Murakami.

Uma atitude de humildade é fundamental. A humildade é, hoje em dia um valor menosprezado, porque é confundido frequentemente com fraqueza, falta de personalidade e de carácter, passividade, mediocridade, ausência de opinião e de projecto de vida. Ora há uma Humildade que é fruto do respeito, aceitação, reconhecimento e agradecimento, por aquilo que os outros contribuem para eu ser quem sou. Este aspecto não deve

ser esquecido num treino de Karaté, para também não ser esquecido na vida.

Gostava de vos ler um poema que expressa de forma superior o sentido da humildade, retirado da obra "A Essência do Taoísmo" de Lao Tze e Chuang Tze:

Sê Humilde, e permanecerás íntegro.

Curva-te, e permanecerás erecto.

Esvazia-te, e permanecerás repleto.

Gasta-te, e permanecerás novo.

O que tem pouco receberá.

O que tem muito ficará embaraçado.

Portanto o sábio prende-se ao Uno e torna-se o padrão para o mundo.

Ele não se exhibe, portanto brilha.

Não se aprova a si mesmo, portanto é notado.

Não se elogia, portanto tem mérito.

Não se glorifica, portanto distingue-se.

E porque não compete, ninguém no mundo pode competir com ele.

Numa entrevista dada pelo Mestre Murakami em 1982 a um periódico do norte . A Quinzena do Porto, perante a pergunta: «Há mais de 20 anos que o Mestre está em contacto com as pessoas do ocidente. Na sua opinião, quais os principais obstáculos que impedem os ocidentais de compreender o espírito do Karaté-Do?», o Mestre responde:

O problema dos europeus é o individualismo. Se vão um pouco mais longe do que o individualismo, surge o egoísmo. Ora, quando o individualismo está muito desenvolvido, é difícil compreender a harmonia com os outros, pois o que é importante é a própria pessoa e não os outros. Este espírito impede de compreender a ideia do Shotokai. Para nós, o primeiro passo no trabalho de Karaté é abandonar o egoísmo. Eu penso que os

nossos praticantes, ao fim de algum tempo, compreendem que, se não aceitam pôr de lado o egoísmo, não podem aprender. A nossa ideia é o inverso do individualismo.+

4. Desenvolver um espírito e uma atitude de confiança;

Os actuais fenómenos de violência ligados a quase todas as áreas da vida humana - desde a religião à política, do hooliganismo desportivo aos fenómenos de extermínio étnica, da xenofobia a todas as formas subtis de racismo, ao terrorismo - são sinais de que muitas pessoas se sentem ameaçadas por outras. Vivem ansiosas, com receio de serem privadas dos seus direitos; ou então, pensando que os direitos dos outros são uma ameaça para eles. **A confiança tem duas dimensões que não podem existir uma sem a outra - a autoconfiança e a confiança nos outros - perturbações numa dessas dimensões afectará necessariamente a outra.**

Quanto à autoconfiança:

No Karaté são criadas situações vivenciais de treino para que o indivíduo, de forma gradual, vá vencendo os seus medos e receios, pelo auto-domínio e pelo domínio das técnicas. É preciso enfrentar com confiança as novas situações e desafios. A própria competição pode e deve ser encarada de forma saudável e positiva; constituindo ela também um meio de auto-superação. Mas não pode ser dogmatizada, nem colocada como o fim último da prática. É necessário desenvolver um conjunto de aptidões físicas - a flexibilidade, a destreza, a resistência, a coordenação, a velocidade, a força, ã - elas serão o suporte do referido auto-domínio que leva à confiança. Um treino físico exigente, é fundamental, como já vimos.

Quanto à confiança nos outros, ela deve ser uma atitude de princípio a tomar.

Na verdade, esta é a primeira dimensão da confiança. Em criança, começamos por depositar toda a confiança nos nossos

pais, de modo incondicional, muito antes de começarmos a sentir confiança em nós próprios. Permito-me citar novamente o Mestre Murakami:

Quando se decide ir trabalhar Karaté e se escolhe um professor, é preciso ter confiança nele. Às vezes, descobrimos mais tarde que ele não é bom, mas é preciso no início que eu confie nele. Os europeus são ao contrário: no início não têm confiança. Depois de algum tempo sim, talvez tenham um pouco de confiança. O Karaté veio do espírito dos asiáticos, os europeus têm um pouco de dificuldade em compreendê-lo - é natural. +Quinzena do Porto (1982)

5. Aprender a viver e trabalhar em grupo, desenvolvendo o *Í espírito de grupo* ;

Viver e trabalhar em grupo, em sociedade, em comunidade, é uma realidade da qual ninguém se pode esquivar. Trata-se de uma experiência única e fundamental constitutiva da existência humana. No grupo, o todo sobrepõe-se a cada um, os interesses individuais são reajustados e integrados no conjunto. Não deixando cada um de ser o que é, no grupo, a minha individualidade entra em harmonia com as outras individualidades, confrontando-se com elas e assim, fortalece a sua identidade de forma saudável e integrada. O todo é sempre mais do que a soma das partes, quando se trata de pessoas. Um grupo não é apenas a soma das várias individualidades dos seus membros, mas é uma nova individualidade que surge do conjunto e o caracteriza, fazendo com que cada membro se sinta bem e mais completo, dentro dele. **Isto é o *Í Espírito de Grupo*.**

Há, por vezes, um medo enorme de que o grupo destrua a nossa identidade e individualidade, em vez de o considerar como um meio de potenciar, enquadrar e enriquecer essa individualidade. No entanto, é um dado da Antropologia e da

Sociologia que o ser humano tem uma necessidade intrínseca de se relacionar e comunicar com os outros, para atingir a sua realização pessoal.

O respeito pelos colegas de treino e pelo professor aparece como uma forma particular do respeito pelos outros. A própria colocação no Dojo, a forma de saudar (quem saúda primeiro), enfim, todo o ritual e etiqueta que fazem parte da prática do Karaté-Do, são sinais desse respeito. **A cordialidade é também uma qualidade a desenvolver**, e no Karaté ela é manifestada nas saudações aos responsáveis pelo treino: de forma remota, mas muito estrutural e essencial, ao Mestre fundador ou inspirador do estilo, de modo mais próximo e imediato, ao professor, ao instrutor ou ao colega com quem se vai fazer *kumite*.

O trabalhar em conjunto, no treino de *katas*, por exemplo., exige muita sensibilidade, controle dos movimentos e da respiração. Não se está mais sozinho, a simples acção de respirar e de me movimentar é, nessa situação, uma acção de grupo. Desta forma de desenvolve e motiva o espírito de grupo e com ele a identidade de uma *Escola*, de um Clube (ou de uma turma), com os respectivos laços existenciais que ligam os seus membros. Muito da dinâmica e vivacidade de uma Escola é medida pelo grau de consciência de grupo que possui. Para a vida futura, o saber estar e trabalhar em grupo é um elemento precioso e fundamental.

6. Ajudar a encontrar a harmonia na vida, com os outros, com a natureza, com todas as coisas que nos rodeiam e conosco mesmos.

Harmonia na vida - de facto o Karaté é a vida, e a vida é uma metamorfose contínua, nunca completa e acabada, tal como o Karaté.

Assistimos hoje a permanentes quebras da harmonia, na vida do homem contemporâneo. Quebra-se a harmonia com a natureza, quebra-se a harmonia connosco mesmos (droga, alienação, superficialidade, ã) e com os outros (violência, desrespeito, egoísmo, guerra, terrorismo, õ).

O Mestre Murakami dizia: *「é inevitável que a maneira de ser na vida de todos os dias se reflecta no Dojo. O contrário também é válido. Se se ensinam coisas boas no Dojo, isso vai reflectir-se na vida」*

Um aspecto que é determinante na busca da harmonia é o princípio da não violência que deve *「impregnar」* toda a prática do Karaté. Talvez não esteja presente desde o início, mas vai-se adquirindo. O Karaté não é ofensivo. É curioso notar que todos os *katas* se iniciam com uma defesa. Cabe ao professor um papel decisivo nesta matéria; pelo seu exemplo e pela motivação dos alunos, levando-os a adoptar comportamentos não violentos em todas as circunstâncias.

No trabalho com o(s) ou colega(s), no *kumite*, por exemplo, temos duas individualidades que tentam manter ou encontrar um estado de equilíbrio, de harmonia. Uma delas irá romper essa harmonia. Essa pessoa perdeu o combate, cedendo à ruptura com a harmonia global. Muitas situações da vida aparecem como um convite à ruptura da harmonia, situações de insucesso escolar, de dificuldades de relacionamento com colegas e/ou professores, na vida profissional, enfim tantas outras. A vivência do Karaté confere-nos capacidades para evitar ou superar as eventuais rupturas que a vida nos apresenta. «*O homem verdadeiramente superior deve ser capaz de dar a paz*», afirmava o Mestre Murakami (**Revista Shotokai 1988**).

V. Conclusão

O Karaté é uma Arte que contribui significativamente para a formação da pessoa e para o aumento da qualidade de vida de quem se dedica a ele com paixão e entusiasmo. Essa paixão e entusiasmo serão, depois de passarem pela disciplina de treino intenso de que falávamos, uma marca que impregnará a vida do praticante. É essa a missão de um professor de Karaté: formar os seus alunos, sendo para eles um verdadeiro Mestre, especialmente um Mestre na arte de viver, deixando neles uma marca inesquecível que levarão consigo em todas as situações da sua vida.

Muitos de nós na ASP tivemos o privilégio de privar com um Mestre, que nos marcou indelévelmente. O Mestre Tetsuji Murakami. Um Mestre que disse ao jornalista da Revista francesa de Karaté:

«Na minha opinião, não é suficiente ensinar as técnicas: é preciso amar os seus alunos. A severidade não serve de nada sem amor. Sem amor nada se consegue.»

«A harmonia entre os alunos e eu é indispensável. Mas para que ela possa existir, é preciso que exista uma harmonia interior entre o meu corpo e o meu espírito. Por vezes, durante uma aula, não consigo encontrar essa harmonia interior. Talvez por causa dos alunos, talvez por minha causa não sei. Quando encontro essa harmonia é-me muito mais fácil ensinar. É necessária uma espécie de comunhão entre mim e os meus alunos para que a comunicação se possa efectuar.»

Não admira pois que esse mesmo jornalista, terminasse a sua entrevista com o seguinte comentário que não deixa de manifestar um sentimento de deslumbramento e admiração:

«Nas suas aulas como na vida, o Mestre Murakami é tão exigente com os seus alunos como com ele mesmo. É por isso que ele consegue ganhar a confiança dos seus alunos, confiança absolutamente indispensável às práticas das artes do Budo.

Tetsuji Murakami é, com efeito, um homem verdadeiramente interessante, feliz na prática do Karaté no meio dos seus alunos e na família, com a sua esposa, o seu filho, o seu cão e o seu cachimbo. Sim, encontrei um Mestre feliz »

Foi na verdade um Mestre feliz, que soube partilhar com os seus alunos o Caminho que conduz a essa felicidade. Continuamos a trilhar esse caminho não esquecendo as suas palavras:

«Pela sua própria natureza o homem procura continuamente o progresso e aí reside um dos aspectos da sua força, pois sem esse progresso, a condição humana estagnar ia.»

«É sem dúvida interessante praticar o Karate como um desporto, mas sê-lo-á ainda mais se tentarmos ir mais longe, se procurarmos uma eficácia ainda maior, que nos permitirá, nessa procura, conhecermo-nos e lutarmos contra os nossos defeitos, conhecer os outros e amá-los, atingir uma unidade interior e projectá-la para o universo exterior e, quem sabe, contribuir a nosso modo para a paz e para a vida.»

FICA O DESAFIO!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Monografias:

- A SABEDORIA DO JAPÃO*, Rio de Janeiro: Tecnoprint Editora, 1979 [Trad. do original alemão por Maria Madalena Teixeira].
- Shigeru EGAMI, *The Way of Karaté beyond Technique*. London: Ward Lock Limited.
- Gichin FUNAKOSHI, *Karaté-Do Kyohan. The Master Text*. Tokyo: Kodansha International, 1973 [trad. para Inglês de Tsutomu Oshima].
- Gichin FUNAKOSHI, *Karaté-Do. My Way of Life*. Tokyo: Kodansha International, 1981 (1ª ed. 1975).
- Paul ARNOLD, *O Zen e a Tradição Japonesa*. Editora Ulisseia, 1973 [Trad. do original francês de Manuel Gomes].
- Nyogen SENZAKI e Paul REPS, *101 Histórias Zen*. Lisboa: Editorial Presença, 1987.
- Lao TZE e Chuang TZE, *A Essência do Taoísmo*. Rio de Janeiro: Tecnoprint S.A., 1985.
- Jean Michael VARENNE, *O Zen*. Mem Martins: Europa-América, 1988.
- Alan WATTS, *O Budismo Zen*. Lisboa: Presença, 1979.

Periódicos e Revistas:

- A Quinzena do Porto (1982) - Entrevista do Mestre Murakami no contexto de um estágio em Gaia (Primavera de 1982).
- Revista Francesa de Karate nº 66 (1982) - Entrevista ao Mestre Tetsuji Murakami no contexto do Estágio de Verão de Serignan (Setembro 1982).
- Revista Shotkai da ASP (1988) - número especial de homenagem ao Mestre Tetsuji Murakami (Junho 1988).