



Publicação conjunta **Y e Surya online**.

A Associação Shotokai de Portugal (ASP) organizou o seu estágio internacional de Verão, na Aroeira, Almada, Portugal. Estágio anual que conta com uma história de duas décadas. Este ano decidiu recriar as condições da invasão de Okinawa por parte do clã Satasuma, um clã de samurais. Poderão ler os pormenores em [http://www.cao.pt/24h\\_kumite.pdf](http://www.cao.pt/24h_kumite.pdf). E nessas **24 horas de kumite** fui convidado pelo organizador, Patrão *Sensei*, 5.º *dan* de Karatedô Shotokai, responsável técnico pela ASP e mentor e co-fundador do Centro de Artes Orientais, para fazer uma apresentação, teórica, das artes marciais indianas e das suas origens. De modo a que conhecessem as raízes longínquas do que hoje praticam. Deixo-vos, infra, o texto da palestra.

Contei com a colaboração da Prof.ª Cristina Pires.

## 24 horas de Kumite

Apresentação das artes marciais indianas.

As origens.

(Julho | 2 011)

Boas tardes,

Patrão *Sensei*, meu amigo e, neste momento, Tokugawa, solicitou-me que vos fizesse uma apresentação das artes marciais indianas, nestas **24 horas de Kumite**. Onde se procurem as raízes longínquas das artes marciais. E assim o farei. Porém, nada poderei acrescentar ao que já sabeis. Pois as praticais.

O *Todê*, a mão chinesa, ou o *Tê*, a mão, ou o *Okinawa Tê*, a mão de Okinawa. Ou até *Karate*, a mão vazia, nada mais são do que desenvolvimentos das artes que me pediram para apresentar.

As **artes da espada**? Bom, os samurais, até ao sec. XII usavam uma espada direita, com duas lâminas. Como algumas espadas chinesas. E passaram a usá-la curva, após a invasão, ou a tentativa falhada de invasão do Japão pelos Mongóis. Estes usavam uma túnica de seda por baixo da roupa ou da armadura. E as setas saíam com facilidade em vez de rasgarem ainda mais os tecidos ao serem retiradas. E as lâminas da espada não cortavam os tecidos porque não conseguiam cortar as fibras da seda. Por isso criaram uma lâmina curta e afiada que permitia cortar as fibras da seda e os tecidos humanos que estavam por detrás delas. Mas, também nas

1

Para quem exige um trabalho sério

artes marciais indianas se usaram estes dois tipos de lâmina e outros. Também por experiências similares. Os **portugueses** chegaram à Índia a usarem duas espadas, como Myamoto Musashi. E antes de terem chegado ao Japão. Não usavam escudo, mas duas espadas. Uma mais longa e outra mais curta. E desenvolveram uma técnica que permitia usar a espada de modo diferente. Passando o dedo indicador para a frente da guarda. Mais tarde as espadas passaram a ter umas partes metálicas que permitiam proteger esse dedo. Este desenvolvimento permitia uma estocada na horizontal, com precisão e força suficiente para perfurar. E a posição do dedo permitia-lhes, em seguida puxar a espada com facilidade. Mas não tinham os indianos uma espada que se agarrava com o punho fechado e que se brandia totalmente na horizontal na estocada?



Ilustração 1

Katar. A espada indiana que referi acima.

Fonte: <http://instinctalternative.blogspot.com/2010/01/artes-marciais-armas-de-combate.html>

Também as **artes da flexibilidade**, como o Jujutsu, ou Judô lá as vamos encontrar. Temos aí técnicas de controlo, de chaves às articulações, estrangulamentos, assim como técnicas de projecção.

As **artes do tiro com arco**? Bom, conto-vos uma história de Arjuna, o maior guerreiro de sempre, na mitologia indianas. E praticante de Yôga. Ficou para a história como um extraordinário guerreiro, virtualmente invencível, fosse em combate individual com as mãos nuas ou com armas e armadura. Ou fosse no campo de batalha integrado num exército. Como Mestre de Yôga, deve ter-se presente o Bhagavad Gítá. Esta escritura que é considerada quase uma bíblia pelo povo hindu e escrita por volta de 400 a. C. é uma conversa entre Krishna, a divindade solar, o deus-menino, e Arjuna. Horas antes do início de uma gigantesca batalha onde morreram centenas de milhares de soldados. Batalha integrada numa guerra que envolveu muitos povos da zona central da Ásia, sobretudo a Índia e a China. Zimmer, um reputado Orientalista diz que as dimensões desta guerra, para a época, uma espécie de guerra mundial. Mas esta

---

**SwáSthya Yôga**  
Montijo

---

Para quem exige um trabalho sério

conversa, do BG, inicia-se com Arjuna a afirmar que teme combater pois reconhece do outro lado gurus, mestres, de grande valor. E como poderia ele, em consciência, matar tais sábios? E no decurso da conversa, Krishna transmite-lhe o ensinamento do Yôga. Mas queria referir-vos o arco. Conta o Mahá Bhárata que num treino em que Arjuna e os seus irmãos treinavam as artes da guerra sob a orientação de seu Mestre, Drona, este pediu aos restantes discípulos e príncipes que apontassem a flecha, com o arco, para um pássaro que estava no cimo de uma torre o castelo. E foi-lhes perguntando, um a um, o que viam. Reponderam-lhe que viam a torre, as pedras, a argamassa entre elas, as ervas que cresciam nas fendas, o pássaro, as penas do pássaro, as asas, a cauda, as unhas, o mastro onde o pássaro estava poisado, etc... Drona, zangado, a todos foi dando umas pauladas com o bastão que tinha nas mãos. Quando perguntou a Arjuna, a resposta que recebeu foi: "Vejo o olho do pássaro!". Ou seja, via apenas o local par aonde ia disparar. Via apenas um ponto – o olho do pássaro. E a mente concentrada num só ponto – êkágatá – é o mais elevado nível de concentração.

O que poderei dizer-vos mais? Olharemos para a arte marcial, dita do amor, o **Aikido**? A ideia de centro (*madhyama*), é patente na tradição das artes marciais indianas. A ideia de estar em comunhão com o Universo? Também. Tomar consciência do macro e do micro-cosmos é uma constante do Yôga e das raízes das artes marciais indianas.

Poderei falar-vos de **mokuso**, ou de **zen**? Terão certamente noção de que as técnicas de meditação têm no Yôga o nome, sânscrito, de **dhyána**. O sânscrito é uma língua muito gutural. Mais gutural do que o alemão ou o inglês. Ora, Bôddhidharma, ou Daruma, ou Bôddhisatwa, ou Damô, alguns dos vários nomes com que é conhecido, patriarca do budismo, decidiu ir pregar o budismo para a China, por volta do sec. V da era Cristã. E foi avisado várias vezes que a viagem era longa e perigosa, encontraria desertos e florestas, vales e montanhas, salteadores e animais selvagens. Como vós, nestas 24 horas de Kunité. E aconselharam-no a levar consigo uma escolta armada. E Daruma reflectiu sobre isso. E ponderou que não podia desistir da viagem por medo de ser morto. Que espécie de alto sacerdote ele seria se se revelasse tão apegado à vida e com tanto medo da morte!?! Também não poderia ir com uma escolta militar armada até aos dentes que lhe garantisse segurança pois como teria, depois, moral para falar de ahimsa, a não-violência, se se fizesse acompanhar de uma escolta?! Acresce que, dizem as escrituras, na presença de um mestre que esteja em *ahimsa* a violência cessa. E sentou-se em estado meditativo e surgiu-lhe à mente, através dos canais intuicionais, Shiva, o criador do Yôga, a dançar uma das suas danças, o **Tândava**. E esta dança é uma antiga arte marcial, *gupta vídya*, ou seja de conhecimento reservado, contida no Yôga Antigo. E Daruma marchou rumo à China. Quando chegou à corte do Imperador, perguntaram-lhe como teria conseguido fazer tal viagem, sozinho, sem escolta e sob-revido? E Daruma, respondeu – de mãos vazias. Dir-me-ão alguns de vós – Karate. Mas queria referir-vos as artes da meditação. E começo por este aspecto – mãos vazias. Vazias as mãos, como a mente – paragem das ondas mentais, como o ensina Pátañjali. Daruma foi expulso da corte. E foi radicar-se num mosteiro que veio a ficar célebre – **Shaolin**. E aí ensinou aos monges desse mosteiro, fracos, doentes e frequentemente agredidos, ensinou-lhes as técnicas de

---

## SwáSthya Yôga

Montijo

---

Para quem exige um trabalho sério

**pránáyâma** (expansão da bio-energia através de exercícios respiratórios), as de **kriyá** (técnicas de purificação), **ásana** (procedimentos orgânicos)<sup>1</sup>, as de combate (**Shiva Natarája nyása**) e também as de meditação. Ensinou-lhes **dhyána**. Esta palavra sofreu uma corruptela, pois a língua chinesa é muito mais doce. E passou de **dhyána**, a **dhyán** e a **ch'an**. E foi como **ch'an** que os monges chineses levaram o budismo e as técnicas de meditação para o Japão a partir do sec. VI. Também aqui, o termo veio a sofrer uma alteração. Para a língua japonesa, **ch'an**, não soava bem. Então passou a **zen**.

Ora praticais toda a sorte de artes marciais indianas. O que posso dizer-vos mais?

Ah os nomes.

Como já vos disse, o Yôga é a mais antiga escola filosófica que existe na Índia. Em paralelo com o Sámkhya e com o Tantra. E a arte marcial contida no Yôga tem o nome de **Tándava**, ou de **Samhara-Tándava**. Devo dizer-vos que Hara é outro dos nomes de Shiva, o auspicioso, e que o fonema **sam**, significa "com", "integrado". **Tándava** é a dança da dissolução cósmica. No Yôga Antigos chamamos-lhe **Shiva Natarája nyása** – identificação com Shiva na sua forma de bailarino real.

Diferenças de denominação para uma mesma arte? Como logo no início o vimos, e só exemplifiquei com o Karate, este, com uma história muito mais recente, pode ser **Tê**, **Todê**, **Okinawa Tê**, etc.. Quando vamos muito mais longe, 5 ou 6 mil anos atrás<sup>2</sup>, vamo-nos deparar com muito mais dificuldades em destringir nas fontes e no resgate que, por vezes, é feito pelos canais intuitivos. Assim há autores que chamam a esta arte antiga **Kalaripayt**, outros que dizem ser o **Vajramushti**, ou ainda **Tenziku Naranokaku**.

Em suma poderemos afirmar que há pelo menos um ramo das artes marciais que vai da Índia para China e desta para o Japão. Há outro ramo que vai da Índia para a China, desta para Okinawa e desta para o Japão. Para Ocidente vamos encontrar fenómenos interessantes. Vamos encontrar as artes marciais gregas, que ainda hoje conhecemos como luta grego-romana. Mas eram muito mais complexa do que hoje se nos apresentam. Tenso aí, na Grécia, por exemplo, o pancrácio. Origem autónoma? Não o sabemos. Mas sabemos que as tribos que chegam à Grécia, como, entre outros, os Dórios e os Jónios, são tribos arianas vindas de leste, da Índia, do Afeganistão, etc... Após os contactos com os drávidas terão levado as suas artes de combate para

---

<sup>1</sup> Devo referir que quando se observa o **taisô** (exercícios físicos) da escola de Karate Shotokai Murakami Ryu, podemos identificar vários dos **ásanas** do Yôga. E refiro **ásana** com todas as suas características – posição firme e agradável, com respiração coordenada, em permanência e com localização da consciência.

<sup>2</sup> Habitualmente referimos que o Yôga tem mais ou menos 5 000 anos. Neste momento, porque estamos no terceiro milénio da nossa era, poderemos começar a referir que tem mais ou menos 6 000 anos. Acontece que há autores, como Barahona, que o situam com uma idade de 9 000 anos. Baseado no facto de as genealogias contidas nalguns **puránas** (crónicas antigas) remeterem para uma antiguidade que remonta a 6 000 anos a. C.

---

## SwáSthya Yôga

Montijo

---

Para quem exige um trabalho sério

a Grécia. É uma hipótese altamente provável. Por outro lado os gregos conheciam o Yôga e os mestres de Yôga que viajaram da Índia para a Grécia. Chamavam aos mestres de Yôga os gimnosofistas, os filósofos nus. Alexandre viajou para a Índia, num percurso de retorno de uma tribo ariana que daí tinha saído e que regressou a casa. Aliás, ao aí chegarem os gregos de Alexandre integraram-se perfeitamente nos cultos a Shiva. Pois cultuavam-no como Dionísio, o Deus de Nisa. E o Deus de Nisa é outra das formas como Shiva é conhecido e tratado na Índia.

Cada povo desenvolve os sistemas de combate de acordo com as circunstâncias históricas, económicas, políticas, culturais vigentes. E as artes marciais indianas, nos últimos milénios, não foram excepção. Sem entrar em pormenor, vamos aí encontrar, com a evolução específica de cada escola, ou de cada região, com a experiência de combate deste ou daquele mestre, diferenças entre as escolas do Norte e as do Sul, entre as escolas internas e as externas. Entre as que usam mais armas e as que usam menos armas, etc.. mas não conhecem este fenómeno? Não é assim nos *ryus* que praticam? Não é assim entre as escolas de **Karate** e entre as escolas de **Aikido**? Não é assim entre o **Judo** do Kôdôkan e o **Judo** do Butokukai? E muito outros exemplo vos poderia dar.

Deixo-vos algumas notas, poucas para não vos cansar, mas que documentam, em parte o que vos tenho exposto. Mas para a extensa fundamentação bibliográfica destes dados tenho vários artigos publicados, seja na **MON. Actualizações de Budo**, como nas revistas online, **Surya online**<sup>3</sup> e na **Y**<sup>4</sup>.

Shiva, enquanto criador do Yôga, é muitas vezes representado como guerreiro:

- Tem como «emblema» principal o *trishula*, a lança tridente<sup>5</sup>, "a sua arma como herói" - Machado de guerra – labris -«espada (...) um laço, um escudo»<sup>6</sup>
- armado de arco e flechas<sup>7</sup>, sendo designado, quando assim é, como *Sharva* (o arqueiro)<sup>8</sup>. O seu arco tem o nome de Pinaka.

---

<sup>3</sup> [http://www.cao.pt/surya/index\\_text.htm#Index](http://www.cao.pt/surya/index_text.htm#Index)

<sup>4</sup> <http://novo.nossacultura.org/blog-adyashtanga/swasthya-yoga/>

<sup>5</sup> Chevalier e Gheerbrant, **Dicionário dos Símbolos. Mitos, Sonhos, Costumes, Gestos, Formas, Figuras, Cores, Números**, pág. 659; Daniélou, **Shiva et Dionysos**, p. 108.

<sup>6</sup> Zimmer, *op. cit.*, p. 140 e 180.

<sup>7</sup> Daniélou, **Shiva et Dionysos**, p. 219.

<sup>8</sup> Daniélou, *op. cit.*, p. 65.

Para quem exige um trabalho sério

- Tem um exército – *buthagana*. Ganêsha é o comandante-em-chefe dos *gana* (demónios). Aliás esta divindade, habitualmente representada de modo prazenteiro, até com uma flores na cabeça, é um temível combatente e tem o seu nome composto das palavras *gana* (demónio) e *isha* (Senhor). Donde resulta Ganêsha – o Senhor dos demónios.
- E, *maxime*, Shiva é "o Deus da Guerra (*sômaskanda*)" outras vezes é apresentado como "le dieu des soldats", como surge em L 'Hymne aux Cent Rudras de Vájasênêyi Samnita (Yajur Vêda, 16, I)<sup>9</sup>

Referi-vos o Bhagavad Gítá. Para finalizar a exposição teórica, antes de passarmos a um pouco de prática, vou ler-vos um pequeno excerto desta escritura.

*Bhagavad Gítá*<sup>10</sup>, I

2- Depois de ver o exército *pandava*  
disposto a combater, Duryôdhana  
aproximou-se do seu mestre d'armas  
e a ele se dirigiu desta maneira:

3- Dos filhos de Pandu, este exército imenso  
(alinhado pelo filho de Drupada,  
o teu aluno mais inteligente),  
ó Instrutor, observa bem em pormenor.

4- Vê os grandes heróis, grandes archeiros,  
que são iguais, na luta, a Bhíshma e a Arjuna:  
Yuyudhana e Virata e mais Drupada,  
exímio condutor do grande carro;

5- Dhristakêtu, aquele cuja luz brilha intensa;

---

<sup>9</sup> *Atharva-vêda*, XI, 2, tradução de Jean Varenne in **Le Trésor spirituel de l 'humanité, le Vêda, apud La Légende Immémoriale du Dieu Shiva. Le Shiva purana**, traduzido por Tara Michaël, p. 33

<sup>10</sup> Vyassa, **Poema do Senhor - Bhagavad Gítá**, transcrição, introdução notas e glossário de António Barahona, pp. 33 e 34. Na nossa opinião esta é a melhor tradução que existe em língua portuguesa e recomendamos-la vivamente. Esta tradução permite-nos um permanente confronto entre a transcrição e o original em sânscrito. O leigo tem o texto em português; o estudioso pode a todo o tempo aferir na versão em sânscrito a aproximação da transcrição ao original. Zimmer, **Yôga y budismo**, classifica a guerra descrita no *Bhagavad Gítá* como uma «batalla exterminadora» e «una especie de guerra mundial de la época», p. 42.

---

**SwáSthya Yôga**  
Montijo

---

Para quem exige um trabalho sério

o valoroso rei de Káshi; Kuntibhôja  
e Chakitana e Purijit, que conquista  
em extensão; e Shaibya, entre os homens, um touro;

6- Yudhamanyu, o lutador subtil;  
o do poder mais alto, Uttamaujas;  
de Draupadí, os filhos e o filho de Subhadra,  
todos guerreiros poderosos nos seus carros.

7- Agora, ó eleito entre todos os *bráhmana*,  
ó tu, tu que nasceste duas vezes, dos notáveis  
que estão aqui do nosso lado  
conhece os principais do meu exército.

8- Tu, primeiro que todos e, logo de seguida,  
Bhíshma, e, depois, Karna, o que nasceu com brincos;  
e também Kama, Kripa e mais Ashvattháma  
e Vikarna e o grão filho de Sômôdatta;

9- tantos, tantos heróis, tão numerosos  
por minha causa dão a sua vida,  
combatendo com toda a espécie d'armas,  
n'arte da guerra todos bem treinados.

***Vírabhadra namaskára***

Convido-vos, então, a uma pequena prática de Yôga. O Yôga Antigo, resgatado por Shrí DeRose na passagem ao terceiro milénio, tem como uma das suas oito principais característica, as sequências coreográficas de *ásana* e *mudrá*. E sabe-se que assim era na antiguidade, pois, entre outros dados, encontram-se duas antigas sequências que nos dão uma boa ideia de como o Yôga era praticado. E uma dessas coreografias é o ***Súrya namaskára***. Uma saudação a um herói guerreiro. Conto-vos a lenda que lhe está associada e depois vamos experimentá-la no nosso corpo.

Diz esta lenda, da qual há pelo menos três versões, que Shaktí casou com Shiva contra a vontade de seu pai, que era o rei de ariano de uma cidade-estado. Por vezes Daksha, pai de Shaktí, também é apresentado como se fosse uma divindade. Shaktí vai viver com o marido para o monte de Kailasha. Passados muitos anos Shaktí tem conhecimento de que o seu pai marcou

---

## SwáSthya Yôga

Montijo

---

Para quem exige um trabalho sério

uma celebração de culto aos deuses, uma faustosa celebração, mas foi convencido pelos sacerdotes a não prestar culto ao genro - Shiva. Assim não convidou para a festa nem a filha, nem o marido desta. Shaktí, indignada quer aparecer no local e data da celebração. Shiva desaconselha-a de participar em tal festejo. Ainda assim, Shaktí compareceu. Presente estava toda a alta sociedade ariana, outros reis de cidades-estado, nobres, sacerdotes, na lenda também os deuses dos arianos compareceram. Daksha quando a vê, insulta e injuria da pior maneira Shiva. Shaktí sentiu-se tão insultada e humilhada pelo desprezo do pai pelo seu amado esposo, que se lançou às chamas sacrificiais. Morreu queimada.

Shiva sente-se afrontado pela morte da amada Shaktí e decide punir o sogro. Então arrancou um dos seus cabelos da cabeça e a partir dele criou um poderoso herói, de nome Vírabhadra. Ordenou-lhe que comandasse os exércitos de Gana, os demónios de Shiva e que destruísse a cidade de Daksha. Vírabhadra destrói a cerimónia de Daksha, vence e dispersa os deuses presentes, vencendo-os. Afugenta os sacerdotes. E entrega Daksha a Shiva. Enfrentaram-se num combate singular, em que Shiva usou a arte marcial secreta, parte do Yôga, o Shiva *Natarája Nyása*, ou *Tándava*. E esmagou-o sobre os pés. Quando observamos uma estátua de Shiva no *Tándava*, verificamos o pormenor de Daksha, debaixo dos seus pés armado com escudo e espada, a ser esmagado. Outra interpretação diz-nos que Shiva esmaga sob os seus pés o demónio da ignorância.



Em seguida, as fotos de uma grande e valorosa guerreira, a Instrutora Anabela Silva, a executar o Vírabhadra namáskara a menos de 24 horas do parto da Ísis, uma menina linda e sorridente.

---

# SwáSthya Yôga

Montijo

---

Para quem exige um trabalho sério



João Camacho, Yôgachárya  
Discípulo de Shrí DeRose  
4.º dan de Judo.

*Sou irmão de dragões e companheiro de corujas.*