



### **Arte Marcial, verdade ou picaretagem?**

Métodos de combate são tão antigos quanto a própria civilização. Perde-se na história e ao longo das datas os primeiros eventos onde o homem precisou combater, ou contra feras ou porventura em guerras tribais. O termo "Arte Marcial" tem um significado oculto: "Arte" por ser algo criativo, com movimentos e prática dinâmica e envolvente nas quais cada pessoa pode usar e interpretar de uma maneira própria. "Mar-te" Este termo é vinculado ao deus da guerra romano Marte que, na mitologia grega, era chamado Ares. Assim, as artes marciais, segundo a mitologia romana, são as artes militares ensinadas aos homens.

Atualmente, existem milhares de estilos de luta e esportes de combate. São diferentes, pois uns visam o aperfeiçoamento do ser humano como um todo, e outro, vista a competição baseado em regras específicas, medalhas e troféus e beneficiam o praticante tanto quanto outros esportes. Tive a oportunidade de treinar vários estilos de luta, e sempre que posso, observo instrutores e métodos, procurando entender do que se trata e o seu real valor.

Tempos atrás, visitei uma escola de Taekwondo onde estava havendo um exame de faixa. Fui a convite e achei interessante. Muito bem organizados, havia um quadro de faixas com umas vinte duas graduações de diversas cores, inclusive com listras e outras camufladas. Existia uma forma de disciplina onde tudo que era dito havia uma resposta enérgica e demasiada dos alunos, como se fossem robôs, porém percebi que era tudo decorado. De fato, aquilo não fazia parte deles. Quando começou o espetáculo de técnicas, chutes e quebramentos - notei que eram um esboço de técnicas - não continham força e sua aplicação era duvidosa. Porém, pasmei, pois estava todos felizes e bem dispostos, envolvidos e todas as famílias orgulhosas.



Aprendi uma lição:

**Os benefícios das Artes Marciais são tantos, que mesmo quando aplicadas de forma superficial, são positivas e promovem mudanças.**

Afirmo isso após ter praticado de forma intensa por mais de vinte cinco anos uma Arte Marcial japonesa, com técnicas reais, específicas e com um universo imenso de aplicações. E continuo aprendendo a cada dia que treino e faço movimentos que já deveriam estar sedimentados no meu arsenal.

**Claro, existem demonstrações ridículas de alguns picaretas que prometem derrubar seus oponentes apenas com o poder da mente ou falsos quebramentos**

com materiais já fragmentados por antecipação ao evento entrou outras tantas falsidades marciais. Ainda assim, um sistema de combate que promova o estímulo ao esforço que consiga encaixar o indivíduo num sistema de disciplina com hierarquia mínima já está promovendo benefícios ao praticante. Mesmo que certas técnicas não sejam efetivas, ou seja, mal aplicadas, se existe à vontade naquele ambiente de aprender e de superação, existe sim o caráter de Arte Marcial no local.

Pré-julgar um sistema de combate, apenas pela sua eficiência não significa que o mesmo não seja positivo a quem pratica. Acreditar que o seu método é mais eficaz que outro é uma grande besteira e demonstra um ego que não combina com o verdadeiro Caminho do Guerreiro.



Portanto, fico feliz quando me falam que alguém está praticando uma Arte Marcial. Não existe algo tão singular e inovador, como método de evolução pessoal do que o indivíduo aprender a se defender. Com o acréscimo de elevar sua autoestima, conhecer suas fraquezas e qualidades e poder desenvolvê-las sem barreiras e com o apoio de outros que passam pelo mesmo Caminho.

Quando, mesmo de forma inconsciente, lidamos com sentimentos atávicos como a vida e morte, guerra e paz, sobrevivência e diferenças entre presa e predador, promovemos um desenvolvimento real como ser humano. Alguém que tem orgulho de se dizer lutador, poderá ser um cidadão que fará a diferença no seu meio, assim como sua Arte Marcial fez para o mesmo.

Alexandre B. Fernandes  
Instrutor de Karatê-Dô