



## Método de Treino na praia

Época de férias e alguns hábitos são modificados dentro da nossa rotina de atividades físicas. Para os praticantes de Artes Marciais acostumados a ter um professor (*Sensei*) a disposição, avaliando e corrigindo as posturas e técnicas, esse período de ausência do dojo pode ser ainda mais difícil para manter a forma física.

Existem dois horários básicos para você treinar *Karatê-Dô* na praia: ao nascer do sol (por volta das seis da manhã) ou à noite (por volta das vinte horas). A razão desses horários é não chamarmos a atenção das pessoas que passam pela praia. É certo que um praticante de *Karatê-Dô* executando chutes e socos, no ar, é algo estranho para pessoas leigas, que podem parar para observar, perguntar ou até querer interagir com os movimentos. Em outros casos, por pré-conceito, podem até achar que você é maluco. Tanto faz, no fundo, porém para mantermos a concentração no treinamento o ideal é evitarmos contratempos.

O terreno que você irá treinar influenciará o seu desempenho. Vamos utilizar a areia fofa, areia dura e água do mar. Não existe a necessidade de usares *kimono*, sem formalidades e concentração apenas na técnica.

Vamos iniciar o treino na areia fofa. Ela irá dificultar os movimentos e fará você entender o valor do *dachi* (da base), dos movimentos de pernas, pés e tornozelos. Além do centro de gravidade. Se fores executar *katas* comece com movimentos lentos e centrados no *dachi* e vá aumentando gradativamente a velocidade e força. Pelo fator vento, por vezes, quando chutares a areia irá contra o seu rosto entre outras coisas. Ignore. Siga treinando. Aos poucos você irá se integrando com o ambiente e sentirá a força da natureza ao seu favor.



Após algum tempo, siga o treinamento na areia dura, próxima ao mar. Verás que os movimentos fluem com mais facilidade e que a sua força estará aumentada. Procure não concentrar-se nisso e siga focando nas técnicas, posturas e precisão de chutes e socos. Cuide para que os braços estejam próximos ao tronco e centro de gravidade. A sua coluna deve estar alinhada e o quadril encaixado. Evite o desequilíbrio.

Quanto mais baixo seu *dachi* estiver, melhor as técnicas serão executadas. Por fim, treine alguns movimentos (ou *kata*) com a água do mar até os joelhos. Isso irá reforçar a sua base e firmeza do corpo (e core), pois as ondas tendem a colocá-lo fora do seu centro.

Se você abrir sua mente irá perceber que isso é uma analogia para os desafios da vida. Karatê-Dô é sinceridade, Karatê-Dô é vida. Bons treinos Oss!

