



## Os Benefícios Físicos da prática do Karatê-dô

Desde cedo, pratico e pesquiso maneiras de potencializar os resultados das atividades físicas que me proponho a treinar. Pratico karatê, natação, corrida, musculação e ciclismo. Já pratiquei boxe, jiu jitsu, escalada entre outras tantas atividades que me pudessem me trazer prazer e desafio (e um pouco de endorfina).

Nenhuma se compara com o Karatê.

E isso não é uma constatação de um praticante apaixonado, é uma conclusão baseada em fatos. Nenhuma atividade consegue envolver tantas musculaturas, tendões, ossos, nervos, variação respiratória, explosão, força, velocidade entre outras. A integração da mente com o corpo ocorre de forma natural e os nossos bloqueios e limitações são rompidos um por um a cada treino. É uma forma de reconstrução da nossa estrutura fisiológica e mental.

Já tive períodos que havia parado de praticar e continuei fazendo outras atividades físicas de forma intensa e quando voltava a treinar karatê sentia dores em musculaturas que ainda não estavam sendo trabalhadas mesmo com o meu *crosstraining* de esportes.

E como isso acontece?

Para os japoneses a forma de avaliar se alguém é saudável é olhar da cintura para baixo – a sua base e sua forma de caminhar. Já no ocidente temos a tendência a olhar da cintura para cima. Então surgem as diferenças e o ponto onde nasce o fortalecimento do corpo através do karatê: as posturas. Para que as técnicas sejam executadas com rapidez, precisão, força e suavidade, a postura deve ser firme e estável.



No karatê são dezenas de posturas onde as variações de ângulos de pés, joelhos, pernas e todo o conjunto dos membros inferiores são trabalhados desde a faixa iniciante. O próprio andar humano já é um desafio a gravidade onde projetamos nosso peso a frente causando um desequilíbrio e voltando a nos estabilizar através de um jogo dinâmico de apoios e centro de equilíbrio corporal. Porém como tudo no karatê o objetivo é ir além. O objetivo dessas posturas é tirar o praticante da sua zona de conforto ir além de um simples movimento. O deslocamento de um lutador de karatê é diferenciado, seus pés são raízes que podem a qualquer momento se transformarem em folhas suaves em contato no solo. A postura das pernas pode variar para qualquer direção e ainda manter o praticante estabilizado.

Essa estabilidade tem função direta no combate. Porque não podemos nos preparar fisicamente para uma luta pensando que iremos atacar e defender em linha reta para frente e trás e somente de pé. Temos que estar prontos para eventuais imprevistos de posição, possíveis irregularidades no terreno e deslocamentos efetivos sob qualquer ângulo de defesa e ataque. Por isso é exigido tanto da base de um kartera.

Passamos para o quadril que diariamente usamos quase de forma “robótica” – duros e tensos. No Karatê o quadril ganha movimento de rotação (entre outros). E isso fortalece o abdômen, as costelas, as ligações da coxa com o fêmur e os músculos que envolvem as articulações das pernas. Meu professor sempre nos lembra dos quatro fatores que envolvem os movimentos do karatê:

1. Pressão: contato com o solo
2. Rotação: o giro que o quadril e outros membros podem fazer durante o movimento
3. Vibração: pequenos movimentos de todo o corpo visando maior poder de impacto
4. Deslocamento: o movimento dinâmico de avançar/recuar em qualquer direção



E temos também a respiração - porém sobre isso pretendo escrever num tópico especial. Por exemplo, quando praticamos um kata temos a possibilidade de verificarmos com clareza todos esses conceitos aplicados. O Kata não é simplesmente uma forma de luta contra vários adversários, é também, uma forma de exercício. Tanto que muitos movimentos foram criados com esse intuito, fortalecer o praticante.

Uma forma solitária de treino disponível em qualquer lugar e tempo que o indivíduo se dispuser a treinar. E com a correta postura aliada ao conjunto superior do corpo temos a busca da sincronia de movimentos no karatê. Todo praticante de karatê acaba se tornando um estudioso do seu próprio corpo visando atingir a sua alma. Através do suor da prática, das dificuldades motoras, da superação e do desafio constante que o karatê promove, o indivíduo está no caminho de descobrir a si mesmo.

E o que buscamos com toda essa movimentação corporal? Uma simples ginástica? Não! Todo o envolvimento da prática é a busca do Kime (foco). O poder de uma defesa ou ataque está no Kime.

De nada adianta o praticante se movimentar como se estivesse dançando ou estrategicamente jogando com seu corpo se o resultado final de uma técnica não tiver Kime – A energia final com foco. No karatê não existem mistérios ou coisas que não possam ser atingidas, e o kime é a forma mais efetiva de representar o poder físico e mental de um praticante. Em outras atividades físicas os movimentos podem ser similares, porém o Kime é que nos torna diferentes. E no Kime que repousa o grande benefício ao nosso organismo e do nosso fortalecimento físico e mental. É a busca do Kime que nos faz conhecer tantas posturas, tantos movimentos físicos e concentração. É através do Kime que crescemos e amadurecemos como praticantes e seres humanos.



Todo benefício físico do Karatê só pode ser sentido através da prática constante. Um movimento leva a outro e a outro ainda mais difícil. E na evolução do treino que sentimos o nosso fortalecimento e contato com um rico e diferente universo. Porque o Karatê-dô vai além do esporte, onde a competição e respostas são buscadas fora do indivíduo, no Karatê-dô existe um diálogo interno.

Uma vez, quando era faixa colorida e treinando forte após duas horas de treino, fiquei chateado com a quantidade de correções exigidas pelo meu professor. Imaginei “quando” chegaria num estado onde ele não me corrigisse mais ou me perguntei se ele não estaria de “implicância” comigo. Tomei coragem e resolvi questioná-lo (de forma respeitosa) após o treino. Tenho muita sorte do meu mestre – apesar da disciplina que nos impõe – ser uma pessoa aberta a esclarecer as dúvidas e disposta a interagir com seus discípulos. “Num passado, não muito remoto, professores nem responderiam as perguntas dos seus alunos (por ignorância) ou diriam: um dia você irá entender.

Felizmente esse não é o caso do meu professor, que já teve as mesmas dúvidas e não se omite em responder as questões mais absurdas dos alunos. Fui e perguntei: “- Sensei Malheiros, chegará um dia que eu não serei mais corrigido? Que terei um movimento perfeito?”. Ele de forma paciente me olhou e respondeu: “- a perfeição é algo estudado pela filosofia há séculos. É uma utopia humana algo que sabemos ser inatingível. Porém... temos que tentar certo? É o que nos resta”. Tentar e nos beneficiar dessas tentativas, erros e acertos dentro do Karatê-dô.

Alexandre B. Fernandes  
Instrutor de Karatê-Dô