

Teorias sobre a dinâmica e movimento do Karate-Do.

Fernando Malheiros Filho

Professor de Karate-Do

Introdução

Essa breve exposição destina-se aos iniciados, não parecendo acessível àqueles que não desenvolvem a prática, indispensável ao seu entendimento. A prática diária é fundamental e insubstituível, significando esse esforço teórico mero auxiliar no desenvolvimento dos movimentos e técnicas do Karate-Do.

O texto e as observações que serão a seguir desenvolvidas, com a linguagem engajada do praticante, não se destina a determinado estilo de Karate, mas fruto de observação, ao longo de quarenta anos, da execução de movimentos de toda a natureza, bloqueios e golpes com pés e mãos, com vista a eficiência máxima a partir do material humano disponível.

A própria eficiência significa um valor filosófico a ser alcançado, pois não se esgota no conceito estrito da técnica aplicada ao movimento, mas no sentido mais amplo de busca da verdade.

Decidi utilizar a expressão “teorias” para não incorrer na pretensão de ter desenvolvidos princípios, quando estes se cristalizam quando já testados e aceitos universalmente, mas posso afirmar que em minha experiência cotidiana essas teorias há muito já se elevaram à condição de princípios cuja obediência é imperativo da eficiência e todas as consequências práticas e abstratas da plenitude de seu exercício.

Finalmente, no texto a seguir, não estarão descritas técnicas para execução de movimentos, mas “princípios” que devem ser observados em seu estudo e desenvolvimento; equipamento racional para o domínio da técnica que somente se dá, como bem sabe o praticante, por sua profunda interiorização, momento em que deve

ter a técnica encontrado o seu lugar nesse caminho da introjeção aliada aos princípios que lhe dão sustento.

Teoria da unicidade do movimento

A prática do Karate-Do não se destina a tornar forte o que já é forte, mas dar força ao fraco tornando-o forte, e em todos os sentidos da expressão, começando pela eficiência na arte de lutar e desenvolver movimentos precisos.

Para que tal ocorra o praticante deve ser levado a compreender que **qualquer movimento, absolutamente todos**, envolvem o corpo inteiro. Executamos os movimentos a partir de apoio, e são apenas dois os contatos que temos com o mundo externo: o chão (raramente também as paredes) e o ar. Com o chão ou o assoalho entramos em contato com os pés e será sempre necessário, no uso da 3ª Lei de Newton (ação e reação) transmitir o empuxo que conseguimos a partir desse contato. O mesmo com a respiração.

O princípio significa que entre o movimento desejado, bloqueio, golpes com os braços ou pernas, e ação do restante do corpo não poderá haver um hiato (pelo menos daqueles perceptíveis a olho nu), mas instantaneidade, unicidade. Essa é a regra, por exemplo, na aplicação do oi-zuki. O corpo não pode chegar antes da mão que golpeia e esta depois da pressão a ser exercida sobre o chão, ao mesmo tempo em que se dá a ação interna da respiração. O braço em relação ao corpo, no átimo em que se desenvolve o movimento, deve obedecer ação correspondente de modo a percorrer a distância necessária no mesmo tempo e no mesmo instante em que os demais elementos do corpo o fazem.

Teoria do alinhamento das articulações

É necessário estudar com vagar e atenção o sistema articular e ósseo do corpo humano. O movimento somente produzirá o efeito desejado (máxima eficiência), se a energia cinética foi transmitida por movimentos articulares desimpedidos. A articulação mal posicionada importará necessariamente em decomposição vetorial do movimento. Vale dizer: de pouco significa dar instantaneidade às ações corporais para aumentar o efeito cinético, se a energia respectiva

(cinética) não foi transmitida ao máximo. A articulação mal alinhada servirá de obstáculo à transmissão cinética ou de desvio de seu efeito, anulando todo o esforço para a produção energética.

Essa constatação é especialmente dramática quando ocorre o impacto, aliás, objetivo dos movimentos, seja defensiva como ofensivamente. No momento do impacto as articulações devem estar posicionadas de tal forma que não o suportem, tocando a responsabilidade aos músculos atuantes no movimento para absorção do impacto. Por exemplo, o esticamento completo na execução da técnica de tzuki, no momento do impacto, levará ao afrouxamento dos músculos que sustentam o braço e assim a transferência da energia despertada para as articulações, quando tal responsabilidade é o músculo.

As articulações diferem essencialmente dos músculos, e não somente por suas funções, mas também estruturalmente. São estruturas rígidas e que produzem movimento em sentidos limitados. Não têm as propriedades plásticas dos músculos que podem facilmente absorver o impacto e, mais do que isso, produzir, por sua plasticidade, ainda mais energia no sentido desejado.

Por isso o alinhamento das articulações ganha importância fundamental, devendo o praticante estudá-las com afinco e determinação, observando as especificidades de cada uma delas no contexto de sua aplicação, tanto para a defesa como para golpear.

Teoria do arremesso

Como todas as teorias e princípios aqui desenvolvidos, parte de uma posição mental. Toda ação humana é necessariamente antes um pensamento. Este pensamento moldará a ação e será responsável pelos seus efeitos, bons ou ruins.

É necessário condicionar a ação física pela força do pensamento, produzindo na musculatura o acerto de sua posição que permitirá ser "arremessada" pela técnica respectiva.

Em outras palavras, a energia cinética (movimento) produzida pelo contato com o chão (deslocamento,

vibração, rotação e deslocamento) deve ser transmitida ao membro arremessado sem obstáculos ou retenções musculares.

Os músculos do braço e da perna arremessados devem ser condicionados ao arremesso de modo a evitar posições e contraturas que possam contê-los.

Trata-se, portanto, de uma posição mental a condicionar o corpo que deve “entender sua função”. O entendimento defeituoso pela musculatura de sua função resultará em contenção, neutralização do movimento desejado.

O arremesso deve ser livre de contenções ou obstáculos. A atitude mental deverá prevenir os empecilhos, impedindo que se produzam, pela consciência exata da função muscular.

O relaxamento muscular é fundamental para o processo, pois as contraturas são o grande impedimento ao arremesso e devem ser combatidas pela posição mental a ser desenvolvida.

Ocorre que o ato de golpear ou defender resulta em movimentos bruscos que envolvem reações instintivas contrárias ao procedimento técnico. É necessário “desligar” a reação instintual e ligar o conceito técnico. A tensão muscular impede e desacelera o arremesso, que deve ser executado, o quanto possível, sem obstáculos.

Teoria do ponto futuro. Foco (kime)

Não representa qualquer novidade, mesmo para o praticante sem grande experiência, a noção de kime (foco). Mas parece que o tema sempre é tratado sem as necessárias bases conceituais que impregnarão a mente e serão responsáveis pela execução eficiente do movimento.

É necessário conciliar a noção de kime, com as teorias antes desenvolvidas. Dir-se-á mais: somente é possível produzir foco ou kime através do desenvolvimento aprofundado dessas bases teóricas.

É claro que, ao golpear ou defender, o praticante deve ter em mira o local exato onde deseja despejar a energia cinética que desenvolveu através do movimento, mas sem que esse movimento seja uníssono, com alinhamento das articulações e uso exato da musculatura (arremesso), na execução final o kime não se produzirá.

A consciência do kime eleva-se como um conceito de alta grandeza e complexidade. Essa complexidade deve ser constantemente enfrentada, evitando-se o pensamento mágico pelo qual poderá se produzir aleatoriamente.

O objetivo da soma das teorias é justamente a produção do kime que, mesmo maltratando o conceito, pode ser definido como "o momento infinitesimal em que todas as ações mecânicas produzem o resultado máximo".

O foco não é uma noção isolada, pois tem importantíssimas repercussões em todas as áreas da atividade humana. É relevante considerar que exercitá-lo na prática do karate-do significa concebê-lo no plano mental como um valor disponível para qualquer situação da vida.

Na elaboração do conceito de ponto futuro entra, pela primeira vez neste modesto ensaio, a noção de distância (maai). Deixamos de compreender as técnicas exclusivamente em si mesmas para fazê-las interagir com o outro, algo fundamental à natureza humana.

O foco é dinâmico, dependendo da posição constantemente alterada do alvo. É quase quântico para quem tem algum domínio da expressão. Significa que as teorias todas se enfeixam e sua aplicação tem em mira um alvo instável. Abandonam o plano das definições puras e respectivos exercícios, para se projetar no turbilhão existencial, ou seja, das múltiplas relações, causas e consequências que significam a vida, e assim também o ato de lutar.

Por isso a relevância desse conceito plástico. Encontrar o foco em um momento separado dos demais, um átimo que pode ser isolado, representa grande erro, enorme equívoco. O kime se dá na porção infinitesimal do tempo, relacionado com o antes e o

depois. Filosoficamente é como o presente, que não passa de um minúsculo átimo que separa o passado do futuro.

O kime envolve todos esses elementos; a execução exata e limpa do movimento, a transferência da energia, e o imediato retorno ao curso dos fatos. Não pode ser hipnótico ou alienante, é parte do todo onde o fenômeno atinge seu grau máximo, para logo depois refluir. E a maximização está relacionada com o acerto teórico e prático de sua construção.

Teoria do corte

É uma decorrência da teoria do foco, mas aplicada ao sistema de bloqueios. Há um foco no ato de bloquear, mas que pela sua natureza ocorre em distância curtíssima, através de movimentação diferenciada daquela utilizada para golpear.

Ainda que seja possível, em algumas hipóteses, executar golpes com a execução de movimentos de um lado para o outro do corpo (algumas modalidades de shuto, uraken, ...), a regra para o ato de golpear caminha no sentido de que até o ponto futuro os membros (braços e pernas) não se cruzam.

É natural ao ser humano a dualidade física. Há, na nossa perspectiva, um universo dual. O número dois impregna a existência. Não é à toa que no corpo quase tudo funciona em duplicidade (dois braços, duas pernas, pulmões, rins, intestinos, testículos ou ovários, ...). Mesmo órgãos unitários dividem-se em dois, como coração e cérebro.

No bloqueio, como no ato de golpear, a ação do membro "passivo" reveste-se de suma importância, pois é nele que o "ativo" encontrará equilíbrio para a execução do movimento, compondo nossa dualidade essencial. Ao bloquear, na ação de movimentar os braços de um lado para o outro do corpo, os braços se encontram, no ponto de corte.

Mas não se trata de um encontro físico, de choque que inutilizaria o bloqueio, mas encontro de trajetórias, na curta distância, o que não passa, por exemplo, na aplicação do choku-zuki em que as trajetórias somente se encontrarão, talvez, no infinito.

É justamente no ponto de corte o “momento” da expressão máxima do bloqueio, devendo o praticante trabalhar para que seja ali o contato físico com o ataque que pretende inibir.

Teoria das cordas (Tanden)

A teoria das cordas, que tenta emular a ação mental de compreensão dos movimentos físicos em relação ao corpo e ao centro de gravidade (Tanden).

A dualidade corporal já referida é responsável pelo equilíbrio. Fomos assim desenvolvidos pela evolução e devemos aproveitar as vantagens minimizando as desvantagens.

Há muito no oriente descobriu-se intuitivamente o centro de gravidade. A descoberta foi confirmada por estudos científicos recentes. O centro de gravidade é essencial à compreensão e execução dos movimentos. Sem o domínio do conceito qualquer movimento corporal será inútil, perigoso ou pelo menos muito ineficiente.

Por vezes é necessário à compreensão figuras de linguagem ou imaginárias que possam educar o cérebro (ele precisa ser educado como qualquer outra estrutura física) a executar movimentos.

Tal é a relevância do centro de gravidade que é possível a criação de cordas imaginárias que o ligam com as demais partes do corpo de modo que qualquer movimento corporal tenha origem no centro de gravidade que irradiará a ação.

Trata-se de um exercício mental com consequências na ação física, impedindo-se o enquistamento dos movimentos, ou seja, o isolamento, cabendo ao centro de gravidade a ligadura, pelas cordas imaginárias, entre todas as porções do corpo com a natural maximização dos efeitos.

Teoria dinâmica. Antes de depois

É comum que o praticante preocupe-se com os antecedentes de seu movimento, ou seja, aquelas todas providências que ele deverá tomar para que o movimento atinja seus objetivos, nisso envolvidas todas as demais teorias explicadas e desenvolvidas neste pequeno ensaio. Contudo, é igualmente de fundamental importância observar que o movimento não se esgota com a sua execução, e isso porque todo o movimento no sentido dinâmico da existência, é antecedente do movimento subsequente. De modo que é essencial observar e estudar a postura e as características do movimento esgotado, que deverá manter coerência com o movimento que se inicia no ciclo constante e dinâmico da vida e da luta.

Contradiz com esta percepção um certo pendor do praticante no sentido de tentar observar a sua forma, da base, do corpo e também do movimento executado, de forma estática, que realmente pode produzir deleite estético, mas não condiz com a natureza da prática que estuda e emula as situações de combate, onde não há posição estática, senão constante e repetida movimentação. O movimento extinto segue sendo movimento, devendo manter postura coerente com o movimento subsequente. Assim passa na situação mais clássica de todas, quando um bloqueio é executado seguindo-se o contra-ataque, sendo fundamental estudar, na hipótese, qual a postura do membro utilizado no bloqueio após a sua execução, com o respectivo imediato relaxamento, após o impacto suportado, o mesmo que antecede o movimento executado, nesse entreto infinitesimal próprio à movimentação do corpo na situação de combate. Tão importante como a postura do braço ou da perna quando vão ser arremessados – tal qual estudamos quando tratamos da teoria do arremesso – é o relaxamento posterior à execução que permite que o movimento subsequente, de contra-ataque ou ataque sequencial, seja produzido da forma mais eficiente possível.

Em outras palavras, não será possível examinar a eficiência do movimento a partir de sua representação estática, embora a posição e a adequação corporal possam ser avaliados a partir dessa posição, mas sempre na perspectiva de que não se poderá descuidar do princípio fundamental, ou seja, de que o movimento, até por sua expressão semântica não se coaduna com a sua inexistência: a ausência dinâmica. Essa mensagem deve ser

pormenorizadamente remetida ao cérebro do praticante de modo a que ele nunca possa incorrer no grave engano de que a posição parada represente alguma forma de movimento. Ao praticante deverá ficar claro que a sua preocupação sempre deverá estar voltada para a dinâmica do sistema, todo em execução nos movimentos propriamente ditos, um seguido do outro até que toda a sequência esteja esgotada por ter atingido o seu objetivo.