A REGRA DE SHOTO

“TRANSFORMA-TE SEGUNDO O TEU ADVERSÁRIO”

Trabalho apresentado no exame de graduação
para 5.º Kyu (cinto azul)

Grupo Unitis – Época de 2018-2019

Artur Magalhães Mateus

ÍNDICE

1. Introdução.

a) As 20 regras de Shoto, estabelecidas por Gishin Funakoshi;

b) Nota inicial.

2. A regra numa perspectiva global.

3. A regra “Transforma-te segundo o teu adversário” no Karate

4. Uma máxima de vida.

5. Conclusões.

1. Introdução.

a) As 20 regras de Shoto, estabelecidas por Gishin Funakoshi

"Shoto", palavra formada pela junção entre "sho", pinheiro, e "to", onda, pode ser interpretado literalmente como o som produzido pelo vento quando sopra através das folhas dos pinheiros. Foi o pseudónimo escolhido por Gishin Funakoshi, o criador do Karate moderno, para assinar os seus trabalhos literários.

Na polissemia que é própria da língua japonesa, os dois ideogramas da palavra "Shoto" expressam também a fluidez de movimentos e a libertação da mente que são próprias da prática do Karate, e que o praticante deve conjugar para obter a sua contínua evolução. É por isso que, sendo as regras seguidas por todos os praticantes como um corpo conjunto, se lhes junta a palavra "Kai", associação, passando a designar o estilo de Karate praticado pelo conjunto de seguidores de Funakoshi.

Professando esta visão de permanente ligação entre a melhoria a nível físico e a elevação a nível mental, Gichin Funakoshi não se limitou a codificar e estabelecer técnicas de execução física. Pelo contrário, o facto de o Karate ser uma arte marcial significa que ele não se limita a um conjunto de técnicas (Jitsu), sendo, sim, estabelecido como uma via, um caminho a percorrer (Do). É por isso que assumem uma importância primordial os princípios mentais que os praticantes devem ter sempre presentes enquanto percorrem esse caminho.

A aplicação destas regras destina-se a assegurar que os tempos de treino são empregues de forma sensata e produtiva, mas também, e sobretudo, a proporcionar aos praticantes um conjunto de princípios destinados a guiá-los na contínua jornada de aperfeiçoamento que é a sua vida.

E a prova da eficácia dessas Regras consiste no facto de, ainda hoje, na multiplicidade de estilos e de escolas em que sucessivamente se desdobra a prática do Karate, elas continuarem a ser um património comum, disponibilizado a todos os praticantes dessas escolas. Podemos mesmo afirmar que estes princípios, pela atitude que desenvolvem e pela sua eficácia ao moldar o carácter, são aplicáveis a qualquer Arte Marcial e não apenas ao Karate.

Considerando as Regras no seu conjunto, verificamos que as mesmas não se confinam ao Dojo (como refere a regra 8.), e, por isso, mesmo aquelas que aparentemente se referem apenas ao treino (porque falam em combates, adversários, oponentes, técnicas, rapidez ou lentidão de execução…), foram na realidade pensadas e estabelecidas como princípios gerais de vida e não apenas como regras confinadas ao Dojo ou às horas de treino. E é ao compreender isto que temos de definir qual é o combate; qual é o adversário; qual pode ser o oponente.

b) Nota inicial.

Embora as 20 Regras de Shoto sejam frequentemente enunciadas em conjunto, já foi anteriormente afirmado que cada uma delas, por si, com a sua riqueza de sentido, pode constituir a base para um trabalho.

Tendo em conta o acima exposto, é para mim uma honra e um desafio poder desenvolver e explicar o que significa, para mim, uma daquelas regras, a que tem o n.º 13: **transforma-te segundo o teu adversário**.

Na permanente interacção que é própria deste enunciado, tentarei sempre aplicar a Regra 20, carreando para este trabalho o resultado do meu estudo e tentando exprimir-me o melhor possível na sua execução. Por isso, penso ser necessário começar por estabelecer alguma precisão terminológica.

Foi anteriormente referida a natureza ideográfica dos caracteres japoneses. O Kanji não expressa sons, e sim ideias, o que coloca dificuldades acrescidas quando se pretende traduzir essas mesmas ideias para as línguas ocidentais. Isto tem reflexos nas várias versões das 20 Regras de Shoto, não só em Português, como também em Inglês ou Francês. E, se é verdade que essa multiplicidade de traduções nos ajuda a compreender a polissemia do conceito original, não é menos verdade que, para efeitos práticos, temos de nos centrar numa tradução e definir o seu significado. ([1])

[1] Citando o "Programa de Exame" do Grupo Unitis, "é possível encontrar interpretações diferentes dos princípios do Sensei Funakoshi", anotando-se ainda que "Esta é a tradução que é aplicada nos treinos do GRUPO UNITIS".

Não pode deixar de referir-se o facto de a regra 13, que, na tradução do Grupo Unitis, é enunciada como "Transforma-te conforme o teu adversário", ter muitas outras traduções. Assim, em vez de **adversário**, encontramos muitas vezes **oponente;** em vez de **transforma-te**, encontramos muitas vezes **molda-te,** ou **muda,** ou até, num sentido mais restritivo, **adapta-te** ou **ajusta-te**.

No que se refere à diferença entre **adversário** e **oponente**, creio ser necessário recorrer à tradução das 20 Regras pelo Grupo Unitis, onde não parece ser casual a adopção desta expressão "adversário" na regra 13, enquanto na regra 16 se utiliza a expressão "oponente". Como as regras têm de ser lidas numa perspectiva de conjunto, não podemos considerar estes dois termos como equivalentes: quem os enunciou escolheu palavras diferentes, e fê-lo certamente com uma intenção.

Começo por observar que, na regra 16, a palavra "**oponente**" é utilizada num contexto: "quando saíres de casa". Aqui não se trata, portanto, de uma situação de treino no Dojo, mas sim da vida de todos os dias. Nesta acepção, um oponente é, portanto, todo aquele que desenvolva uma actividade oposta à minha, que me seja antagónica, e à qual tenho de fazer face. O Karate, como treino para a vida, também me prepara para isso, para os oponentes que possa ter à minha espera logo que saia de casa, ou não fosse a regra 16, também, uma das regras de Shoto. Voltarei a este tema.

O significado de "**adversário**" fica então definido como "aquele que me coloca adversidades": essas adversidades são obstáculos a ultrapassar, em situações de treino e no contexto de Dojo. Tenho presente que o treino é uma situação de contínuo aperfeiçoamento; e esse aperfeiçoamento tanto pode ser desenvolvido individualmente, como em interacção com um ou mais adversários. Todavia, o objectivo não é apenas ter sucesso nos vários combates que se proporcionam com esses adversários. Antes disso, é preciso estabelecer um processo evolutivo em que eu estou a defrontar o meu próprio adversário interno (a mim próprio), no sentido de melhorar continuamente. É esse processo evolutivo que vai possibilitar o sucesso face aos adversários, e, por sua vez, esse sucesso induz a continuidade da melhoria pessoal. No treino que conduz a essa melhoria, existem aspectos de técnica, mas sobretudo aspectos mentais, e a preponderância destes últimos é estabelecida na regra 5: "o espírito é mais importante do que a técnica".

O que acabei de escrever torna de certo modo mais fácil explicar as vantagens na escolha da expressão **transforma-te**, em vez de outras como **molda-te, muda, adapta-te** ou **ajusta-te**. As adaptações ou ajustes, vejo-os como alterações superficiais e de mero

contexto, que não ficam marcadas no espírito, e em que será fácil o retorno à situação inicial. Estão, por isso, longe do que se pretende definir como um processo de melhoria contínua. Mudar, por seu lado, pode implicar uma alteração profunda, mas não está necessariamente associado a um propósito ou a um objectivo – e, por isso "muda segundo o teu adversário" significaria ser de uma maneira com uns, de outra maneira com outros, sem que consigamos um processo coerente que conduza ao fortalecimento do carácter. "Molda-te ao teu adversário", por seu lado, traduz uma situação imobilista, em que a minha actuação ficará inevitavelmente condicionada (moldada) pela actuação do adversário, tornando, portanto, muito mais difícil superá-lo a ele, e superar-me a mim próprio.

A ideia de **transformação** é, portanto, aquela que melhor traduz esse processo de melhoria em que defronto as minhas próprias adversidades para ser então capaz de defrontar os adversários: só transformando-me a mim próprio, vencendo as minhas próprias dificuldades e evoluindo em técnica mas, sobretudo, em espírito, poderei ser depois capaz de me transformar perante os adversários que, externamente, se me deparem.

2. A regra numa perspectiva global.

Tendo presente que "o Karate é um teino para toda a vida" (Regra 9), podemos encontrar alguma aproximação dos princípios do Karate às regras do combate em geral. Em qualquer combate, devemos conhecer-nos a nós próprios e conhecer o nosso oponente. Como se refere n' «A Arte da Guerra», de Sun Tzu[2], "Se conheceres o inimigo e a ti mesmo, não temerás o desfecho de cem batalhas; se te conheceres a ti mesmo mas não ao inimigo, por cada vitória terás uma derrota; se não te conheceres a ti nem ao inimigo, sucumbirás em todas as batalhas".

Esta reflexão é muito importante, porque estabelece a necessidade de conhecer o oponente, procurando sempre não me dar a conhecer a mim próprio, estabelecendo assim uma vantagem. Para conseguir isto, é primordial, como Karateca, promover o conhecimento de mim próprio, controlar o meu temperamento, construir o meu carácter,

---

[2] Giles, Lionel, M.A. (Trad., 1910), "Sun Tzu on The Art Of War, the Oldest Military Treatise in the World", England, Leicester, Allandale Online Publishing, 2000, ISBN 1-903328-03-9, pág. 11.

firmar a minha personalidade; só assim poderei conhecer o oponente, no sentido de pressentir e prever qual irá ser a sua próxima acção, de forma a que possa, então, antecipar-me a essa mesma acção.

Há igualmente princípios de estratégia que são comuns: na guerra, não se deve dar a conhecer ao inimigo as nossas intenções; um Karateca não deve dar a conhecer ao oponente, nem as suas verdadeiras intenções, nem, sobretudo, o seu estado de espírito. Em ambos os casos, devemos aparentar calma quando o oponente demonstra nervosismo; ou simular nervosismo para tentar quebrar a estratégia de um oponente que se nos apresente muito calmo.

Os exércitos devem parecer fracos quando são fortes; o Karateca não deve fazer alarde da força nem assumir uma atitude exibicionista. Os exércitos devem parecer inactivos quando se movimentam; o Karateca deve adoptar, em certos momentos, uma atitude aparentemente estática, de forma a estudar o oponente e preparar o próximo movimento. Na guerra, é preciso ocultar ao inimigo a nossa verdadeira intenção; também o semblante do Karateca não deve denunciar o próximo movimento, possibilitando que nos antecipemos ao oponente.

Significa isto que devemos deixar de ser verdadeiros e esquecer o respeito pelo outro? Certamente que não. Um Karateca tem um carácter avesso à falsidade e orienta o seu comportamento pelo respeito. Mas o respeito tem de ser recíproco, e se alguém passa a ser meu oponente, é porque ele foi o primeiro a não me respeitar. É por isso que a compreensão do outro é tão importante, de forma a perceber as suas intenções. Se não forem amistosas, então passa a ser meu oponente, tenho de antecipar o seu ataque, tomar-lhe a iniciativa. É certo que "no Karate não há primeiro ataque", mas o caminho para a nossa iniciativa fica aberto a partir do momento em que identificamos a iminência do ataque do outro.

Mas, perscrutando a actividade da guerra, é-me difícil identificar muitas mais semelhanças com o Karate, considerando que não encontro naquela os princípios de engrandecimento que são próprios das artes marciais.

Quem guerreia pretende tirar o máximo partido da fraqueza do inimigo: o objectivo da guerra é subjugar, conquistar, de forma a que o vencedor se aproprie de bens materiais ou do território pertencente ao inimigo.

A um Karateca repugna a visão materialista de utilizar o combate para despojar um oponente dos seus bens ou da sua dignidade, e sobretudo de procurar obter uma vitória materialista, através de procedimentos enganosos ou menos verdadeiros.

E isto acontece especialmente quando o oponente – ou, numa perspectiva mais restrita, o adversário – é outro Karateca, alguém que está a percorrer o mesmo caminho, o Do, se bem que possa situar-se num estádio mais avançado ou menos avançado desse mesmo percurso.

Daí a diferença: em muitos combates, e mormente na guerra, o objectivo é obter riqueza material e exercer poder sobre os outros; no Karate, o objectivo é evoluir no aspecto mental e de carácter, melhorando-me a mim próprio sem ter como objectivo provocar danos a ninguém.

3. A regra "Transforma-te segundo o teu adversário" no Karate

Se observarmos as águas de um rio, há ocasiões em que parecem calmas à superfície; no entanto, adivinhamos no seu interior correntes e energias que a visão superficial não revela no imediato; o aspecto idílico e aparentemente calmo não nos deve fazer esquecer a capacidade que o curso de água tem para ultrapassar um fundo irregular e rochoso. E, se em lugar de estarem no fundo, as rochas passarem a estar à superfície, então o trajecto da água abandona momentaneamente a sua calma e parece entrar em frenesi, apenas para poder prosseguir, mais adiante, o seu percurso de forma calma.

É assim que ganha significado a frase atribuída a Bruce Lee, "be water, my friend" ("sê a água, meu amigo", ou, dito de outra forma, "que a água seja minha amiga"). Também no treino e no combate, devemos transformar a nossa prática de Karate, deixando-a assumir novas formas segundo o adversário que defrontamos. Pode dizer-se, mesmo, que o objectivo imediato não é a vitória, mas ser capaz de efectuar as transformações necessárias para não ceder à derrota e continuar o nosso curso. Se defrontamos um adversário aparentemente menos forte, o objectivo não é esmagá-lo ou aniquilá-lo: o respeito devido a outro Karateca sempre o impediria. Até porque as aparências enganam, e todos os adversários podem possuir recursos que desconhecemos. Se partimos com a certeza antecipada de uma vitória, o desenvolvimento do combate pode reservar-nos surpresas muito desagradáveis.

Identicamente, perante um adversário que se mostra como mais forte, não devemos interiorizar uma ideia de derrotismo. Há que usar de destreza, aplicar a nossa melhor concentração, antecipar os ataques, pressentir, ter um estado de concentração de Zanchin. Antecipar a acção do adversário é ter uma vantagem sobre ele. Não o deixar antecipar a nossa acção é redobrar essa vantagem. Neste caso, mais importante se torna perscrutar o adversário e antecipar a sua acção, procurando que seja ele a dar-nos uma hipótese de o superar.

Em qualquer caso, seja o oponente mais forte ou menos forte, o ideal – nem sempre possível de alcançar – será chegar a um estado de harmonia que torne o combate desnecessário. Fazer compreender que, num confronto efectivo, ambos têm a perder, ainda que um seja mais forte ou mais hábil do que o outro.

4. Uma máxima de vida.

Quando estabeleceu princípios e regras de prática, Funakoshi pensou no Karate como um meio de melhoria contínua, em que os praticantes passem por transformações constantes, mas de certo modo imperceptíveis no dia-a-dia, de forma que a transformação só possa ser percebida quando se tenta analisar toda a evolução. Quanto mais tempo de prática existe – e quanto mais cedo ela começou – mais difícil se torna a alguém perceber que pessoa teria sido se não se tivesse transformado com a prática do Karate.

Nessa evolução, todo o praticante atinge uma fase em que percebe que o Karate é mais do que ganhar combates contra adversários ou, em geral, contra oponentes. É essa a fase em que o Karate toma um papel mais importante na nossa vida. Isso não acontece apenas porque treinamos mais; acontece sobretudo porque, mesmo não estando a treinar, a nossa vida é norteada pelos princípios do Karate, que nos orientam para os nossos objectivos. É a fase em que se percebe que "os problemas devem ser confrontados com o espírito do Karate" (Regra 10).

E o que significa isto? Significa que, na vida, toda a nossa actividade é um constante combate. Ainda que não tenhamos sempre consciência disso, e sem que sequer verbalizemos o pensamento que nos ocorre, a nossa vida se faz de lutas contra contrariedades, de forma a alcançarmos os objectivos que previamente nos pusemos a nós próprios. Transformamo-nos para conseguir esses objectivos; e esses objectivos, após

conseguidos, também contribuem para novas transformações no nosso ser e no nosso carácter.

E progressivamente adquirimos consciência de que, quanto melhores formos connosco próprios, quanto melhor for a nossa forma de nos adaptarmos às adversidades que se nos deparam, à oposição com que deparamos, maior será a nossa capacidade de realização. Uma adversidade ou, em geral, uma oposição, não pode ser vista sob um aspecto derrotista, mas sim, sempre, num prisma positivo, como algo que nos incentiva a melhorar, transformando-nos para a superar.

No fundo, o que se nos opõe é a imagem que formamos dos problemas, que é condicionada pela imagem que temos de nós próprios. Devemos encarar as dificuldades e procurar transformar-nos sempre, superando uma eventual imagem derrotista que tenhamos começado por formar, pois não há vencedores nem perdedores definidos à partida. Num combate com um adversário no Dojo, ou com um oponente em geral, "não devemos criar a ideia de sermos vencedores ou derrotados" (Regra 12). A vida é um constante combate connosco próprios, no sentido de superarmos as nossas adversidades. Partir para esse combate – o principal combate – com a ideia da derrota, é a primeira condição para o perdermos. A transformação perante o adversário tem subjacente uma prévia transformação perante mim mesmo. Eu tenho de defrontar a minha imagem e interiorizar a minha capacidade de transformação, de modo a conseguir melhorar o carácter e, consequentemente, adquirir a capacidade de me transformar segundo o meu adversário.

5. Conclusões.

Fazendo apelo a outra das regras de Shoto, tenho sempre presente que o Karate é um auxílio à justiça (Regra 3), e em primeiro lugar, esse princípio deve ser realizado com os adversários. Eles são quem nos coloca adversidades e, portanto, quem nos ajuda a evoluir. O respeito pelo adversário não permite, portanto, a visão do confronto, ou especificamente do combate, como um evento destinado a subjugar o outro. O objectivo não é subjugar, mas assumir sempre o controlo da situação, fazendo as transformações necessárias segundo o adversário – ou, em geral, o oponente – que se nos depara.

Por outro lado, não vejo o Karate como um meio de prejudicar o adversário, de o desapossar de algo, de o rebaixar. Vejo-o, sim, como um meio de me transformar, de

conseguir um enriquecimento pessoal e não material, que acrescenta valor a mim próprio, ao mesmo tempo que, num paradoxo apenas aparente, também tem a potencialidade de aumentar o valor do adversário que comigo está a treinar.

Por isso, o meu objectivo não é tanto superar o adversário externo, mas, em primeira linha, superar-me a mim próprio, promovendo a minha contínua melhoria pessoal. Consegui-lo-ei com método, com disciplina, e salvaguardando sempre a capacidade de transformar-me segundo o adversário. É só dessa maneira que conseguirei estar em harmonia. Todos os combates, em que tenho de me transformar segundo o meu adversário, fazem parte de um combate maior, em que tenho de me transformar para me superar.

Deste modo, o principal adversário a vencer para conseguir este objectivo sou eu próprio!

O adversário, aquele que nos coloca adversidades, é que nos ajuda a evoluir. Essas adversidades ou dificuldades podem-nos ser colocadas externamente; mas, principalmente, as dificuldades somos nós que as criamos a nós próprios; e quem nos cria dificuldades é o nosso verdadeiro Mestre ([3]).

Deste modo, se cada um de nós é o seu verdadeiro Mestre, é porque cada um de nós tem também, dentro de si, o primeiro adversário perante o qual tem de transformar-se.

---

[3] "Dificuldades? São os nossos verdadeiros amigos!
Aqueles que nos criam dificuldades? Eis o nosso verdadeiro Mestre.
Vai ao seu encontro. Pratica!
Só assim encontrarás o teu verdadeiro mestre: Tu próprio.
(Rui Marques, Memo do Grupo Unitis, 2016, Pág. 5)

BIBLIOGRAFIA:

- **AA. VV.,** "Philosophy of Karate: The 20 Precepts [Niju Kun] or Guiding Principles of Gichin Funakoshi Sensei", consultado em Maio de 2019: http://www.traditionalshotokankarate.co.uk/precepts.html
- **English Shotokan Academy,** "The 20 Precepts of Gichin Funakoshi", consultado em Maio de 2019: https://www.englishshotokan.net/history-of-karate/quotes-from-funakoshi
- **Enkamp, Gesse**, "The 20 Precepts of Karate (+ Shotokan Jungle Trip)", consultado em Maio de 2019, http://www.karatebyjesse.com/the-20-precepts-of-karate-shotokan-jungle-trip/
- **Giles, Lionel**, M.A. (Trad., 1910), "Sun Tzu on The Art Of War, the Oldest Military Treatise in the World", England, Leicester, Allandale Online Publishing, 2000, ISBN 1-903328-03-9.
- **Grupo Unitis Karate-Do Shotokai,** Memo Grupo Unitis, 2016
- **Karate-blog.net, "**The Twenty Precepts of Karate do", consultado em Maio de 2019: https://karate-blog.com/the-twenty-precepts-of-karatedo/
- **Karate Do Academy Westlake, Ohio,** The KDA Handbook, consultado em Maio de 2019: http://www.karatedo.net/KDA%20Handbook.pdf
- **Kushner, Frank M.**, "20 Precepts of Shotokan Karate", Outubro de 2018, consultado em Maio de 2019: https://blackbeltmag.com/arts/japanese-arts/20-precepts-of-shotokan-karate-wisdom-of-gichin-funakoshi-helps-all-martial-artists
- **Szalajko, Mark (Renshi): "**The 20 Precepts of Karate according to Gichin Funakoshi", 26 de Setembro de 2018, consultado em Maio de 2019: https://bujutsumartialarts.com.au/the-20-precepts-of-karate-according-to-gichin-funakoshi/
- **Stanic, Milos, "**Funakoshi – The Twenty Precepts of Karate", consultado em Maio de 2019: https://milos.io/the-twenty-precepts/
- **White Heron Martial Arts,** 20 Precepts of Karate-do, consultado em Maio de 2019: https://www.whiteheronmartialarts.com/blog/20-precepts-of-karate-do