Como o Karaté influenciou a minha personalidade, o meu caráter e o meu temperamento.

Bernardo Ildefonso

Conteúdo

Introdução 1
A minha história com o Karaté 2
Igreja de Casal de Cambra 2
Academia Unitis 4
Metropolitano de Lisboa 4
Dojo da casa do professor Rui Marques 5
Casa do povo do Gradil 6
A minha evolução com, e no, Karaté 7
Conclusão 10

Introdução

O Karaté, ao contrário do que algumas pessoas pensam, não serve para aprender a bater nos outros, serve para nos ajudar a nos autoconhecermos melhor, para evoluirmos como pessoas, para nos fortalecer o espírito, e muito mais.

Para mim estas são algumas das componentes mais importantes que o Karaté influencia. Posso dizer isso por experiência própria: eu evoluí muito nestes últimos anos como praticante.

O mais difícil no Karaté não é bater nem aleijar, é saber controlar as nossas emoções, os nossos sentidos, o nosso Ki, para que assim possamos não só melhorar como praticantes, mas também melhorar o nosso estilo de vida.

Eu ouvi uma quantas vezes esta frase durante os treinos, "Não são as pessoas que escolhem o Karaté, o Karaté é que escolhe as pessoas". Cada vez mais eu noto isso, especialmente com a medida que vou evoluindo e ganhando mais feeling do que é o Karaté e do porquê de "ele" ter-me escolhido.

A minha história com o Karaté

Eu comecei a praticar Karaté-do quando tinha 5 anos, perto da minha casa. Nessa altura o estilo que pratiquei era Shotokan.

Dois anos depois comecei a treinar Karaté-do Shotokai com o Grupo Unitis.

Durante o ensino primário fui diagnosticado com TDAH (Transtorno do défice de atenção com hiperatividade). Os profissionais que me acompanharam sugeriram que o Karaté seria uma atividade que ajudaria a ultrapassar a situação.

Igreja de Casal de Cambra

Comecei a treinar Karaté-do Shotokai no ginásio da igreja de Casal de Cambra.

Foi neste ginásio onde eu treinei durante o maior período.

Nesse ginásio sinto que tive uma mudança na minha personalidade, devido ao contacto com pessoas de diferentes idades: umas mais velhas e outras da minha idade.

Foi também nesse ginásio que eu aprendi as bases do Karaté-do, o significado da simbologia dos componentes do emblema do Grupo Unitis e que comecei a desenvolver um grande interesse pela arte marcial.

As bases do Karaté são as 7 máximas, que são:

- Distância de segurança (Mahai);
- Concentração (Yoi);
- Decisão final (Kime);
- Oportunidade;
- Respiração;
- Reação-Explosão;
- Tempo certo (Timing);

1 - Emblema do Grupo Unitis

A minha interpretação da simbologia do Emblema:

- A corda representa a união do grupo;
- O Sol representa a energia que flui do espaço para nós, de nós para a terra e vice-versa;
- A nuvem representa a pureza, pois devemos de ser puros de coração e não usar o Karaté-do para o mal;
- Os pássaros representam a harmonia do universo (Yin-Yang);
- A montanha representa a representação física da harmonia energética;
- O céu representa o infinito, indicando que não há limites para a criatividade;
- Os carateres laterais mais pequenos significam "coragem", indicando que não devemos de ter receios;
- Os carateres laterais maiores significam "sabedoria", indicando que ganhamos sabedoria ao decorrer do tempo;
- Os carateres centrais, que significam Karaté-do, o caminho das "mãos vazias";
- Shotokai é o estilo de Karaté-do da "Academia do pinheiro";

Academia Unitis

Aos 10 anos deixei de treinar em Casal de Cambra e passei a treinar na Academia Unitis, onde praticava com pessoas mais velhas.

Neste ginásio eu desenvolvi menos a minha personalidade, mas desenvolvi mais o meu caráter, não só por estar a treinar com pessoas mais velhas e mais graduadas, mas também por já ter um pouco mais de maturidade e pelo facto de, nesta altura ter a graduação Laranja (7º *Kyu*).

Foi neste ginásio que aprendi a Kata que tenho usado como facultativa desde então: a *Meikyo*. Eu liguei-me a esta Kata por sentir uma conexão energética com a mesma quando a faço, coisa que não acontece tanto com nenhuma outra Kata.

Metropolitano de Lisboa

Após alguns anos na Academia Unitis, mudei de ginásio para o Metropolitano de Lisboa, tendo sido um dos ginásios, ou o ginásio onde eu mais cresci e aprendi, tanto a treinar com mais graduados, como a ajudar no treino dos menos graduados.

Nele desenvolvi a minha personalidade, o meu temperamento o meu caráter, pois nele treinei com pessoas de diversas graduações, sendo a maioria mais graduada e mais velha do que eu.

A cada treino, sentia-me a desvendar o *feeling* do que é treinar Karaté a sério e não de uma forma lúdica: "O Karaté é algo que se nós damos também recebemos!"

A esta altura, já não sentia o TDAH com tanta frequência, visto que foi durante o tempo que treinei neste ginásio que deixei de tomar medicação para o meu problema.

Surgiu então a minha primeira "derrota" no Karaté: o meu primeiro exame para cinto Azul (5º *Kyu*).

Para esse exame, falharam-me algumas coisas, tais como:

- Kime;
- Técnica;
- Posições equilibradas;
- Maturidade;

Dada esta adversidade, não desisti.

Pelo contrário, o facto de não ter passado foi como se tivesse sido iluminado, pois consegui perceber, por um lado, o que estava a fazer mal, e por outro, percebi o que para mim seria "O meu Karaté".

"O meu Karaté" é o Karaté que comecei a praticar quando percebi o verdadeiro significado da simbologia do emblema do Grupo Unitis, e quando percebi o que me falhou no meu exame para cinto Azul (5º *Kyu*).

A partir do momento que comecei a praticar "O meu Karaté", senti que cada vez mais o Karaté tornava-se mais interessante.

No meu segundo exame para cinto Azul (5º *Kyu*), senti que estava mais preparado para percorrer o *"Do"*, o que se refletiu na aprovação no exame e numa vontade crescente de aprender e melhorar mais.

Dojo da casa do professor Rui Marques

Após anos de treino no Metropolitano passei a ir treinar no dojo da casa do professor Rui Marques.

Lá nós eramos poucos, mas por isso os treinos eram mais exigentes, o que ajudou a melhorar mais o meu físico, e corrigir erros que não tinha conseguido corrigir antes de passar para cinto Azul (5º *Kyu*).

Casa do povo do Gradil

Atualmente treino no ginásio da **Casa do povo do Gradil**, onde tenho treinado para o exame para 4º *Kyu*.

Aqui eu treino com pessoas da minha idade e graduação, e em conjunto melhorarmos a nossa técnica, o nosso *kime*, a nossa resistência e a nossa postura (*Zanshin*).

2 - Treinos Casa do Povo Gradil

Nos treinos nós fomos colocados fora da nossa zona de conforto e fomos postos em causa, fazendo assim com que nós conseguíssemos ultrapassar os nossos limites.

A minha evolução com, e no, Karaté

Durante o tempo que pratiquei Karaté-Do, notei que alguns eventos influenciaram mais o meu desenvolvimento.

Os treinos feitos em Casal de Cambra moldaram a minha personalidade, por estar em convivência com praticantes mais velhos do que eu, pois desenvolvi a minha sociabilidade e respeito aos mais velhos.

Algumas vezes fizemos demonstrações, as quais exigiam muito tempo e dedicação.

Para essas demonstrações, tive de treinar a minha técnica, o meu *Kime* e, em conjunto com o resto dos praticantes que iam fazer a demonstração comigo, o esquema. Isso fazia com que tivéssemos de trabalhar em equipa para podermos melhorar como um grupo e não só como unidades.

3 - Demonstração de Karaté

Sinto que graças a este trabalho em grupo, pude moldar a minha personalidade, sendo uma pessoa mais sociável e com maior gosto em ajudar o próximo.

Outro desses eventos foi o meu primeiro exame para cinto Azul (5º *Kyu*), tendo sido responsável por um grande amadurecimento da minha personalidade e caráter, pois contribuiu para eu descobrir o que é "O meu Karaté", as minhas falhas e necessidades de evolução.

Isso para além de me dar uma visão diferente do que é o Karaté, deu me uma visão diferente de como o mundo real é, pois percebi que no mundo real não nos é entregue tudo de bandeja, temos de lutar para cumprir os nossos objetivos.

Outras das experiências que tive que influenciaram o meu crescimento foram os estágios e *workshops* em conjunto com outros estilos de artes marciais.

4 - Workshop JudoClube Portugal

Pude assim observar que mesmo sendo diferentes, possuem uma grande coisa em comum, é preciso ter-se disciplina para as praticar. E isso influenciou muito no meu

caráter, pois ajudou-me a perceber que mesmo diferentes, os princípios deles são iguais, sendo todos muito importantes na vida das pessoas que os praticam.

A minha vivencia com o Karaté foi tendo sempre influência no meu temperamento, foram sempre as pequenas coisas do dia a dia, como o professor Rui Marques diz muitas vezes:

"São os pequenos pormenores que fazem as grandes diferenças"

Conclusão

Para concluir, o Karaté teve e tem uma grande influência no meu crescimento.

Influenciou a minha personalidade, o meu caráter, o meu temperamento e o meu físico.

Todas as experiências que eu vivi no Karaté foram muito importantes para mim, pois contribuíram e contribuem no desenvolvimento do ser humano que hoje sou.

Identifico-me com o que Gichin Funakoshi escreveu:

"Não penses que tens de ganhar,

pensa antes que não podes perder."