AS ARTES MARCIAIS E A SOCIEDADE

Conteúdo

INTRODUÇÃO 2
SIGNIFICADO DE ARTES MARCIAIS 3
A ORIGEM DAS ARTES MARCIAIS 4
FASE INTERMÉDIA DAS ARTES MARCIAIS 15
AS ARTES MARCIAIS NA ATUALIDADE 17
BENEFICIOS DAS ARTES MARCIAIS / CORPO 19
BENEFICIOS DAS ARTES MARCIAIS / MENTE 21
AS CRIANÇAS E AS ARTES MARCIAIS 23
OS IDOSOS E AS ARTES MARCIAIS 25
AS ARTES MARCIAIS NO SEIO MILITAR 26
AS ARTES MARCIAIS ALIADAS À MEDICINA TRADICIONAL CHINESA 27
CONCLUSÃO 28
WEBGRAFIA 32

INTRODUÇÃO

Este trabalho tem a finalidade de transmitir como a sociedade encarou e encara as artes marciais no dia a dia de cada um.

Como as mesmas influenciam a capacidade humana, tendo em conta o passado mas também o presente.

SIGNIFICADO DE ARTES MARCIAIS

Para que possamos compreender esta Arte devemos olhar para o seu significado etimológico.

Em que o termo “Marcial” vem do latim “Marciale” – o que quer dizer natural de Marte, o Deus da Guerra para os Romanos. E que significa (entre outras definições) “Próprio da Guerra” ou “Relativo a Guerreiros”.

Fig. 1 – Ilustração do Deus da Guerra.

Este era temido pela sua crueldade e violência, sempre representado com uma lança de guerra e um escudo na mão, bem como com uma armadura e capacete militar, representando assim o poder militar.

Possuía os poderes da destruição e desestabilização, utilizando os mesmos para manter a paz, era igualmente o guardião dos agricultores e da agricultura.

Enquanto “Arte” vem do latim “Ars” – o que quer dizer técnica.

São movimentos e táticas, é a habilidade do homem, ou seja, é colocar em prática uma ideia, sendo esta natural ou adquirida.

Se juntarmos Arte + Marcial, obtemos o resultado de ser entendida como a capacidade de se praticar e dominar os ensinamentos guerreiros com fins próprios para a obtenção de determinados resultados.

A ORIGEM DAS ARTES MARCIAIS

As Artes Marciais foram-se desenvolvendo em épocas de guerra, em batalhas, onde perder o estado de alerta significava perder a vida.

Estes métodos tornavam não só os guerreiros mais fortes, mas principalmente mais atentos.

O desenvolvimento da sua perceção/reação espontânea é para todo o momento, para todo e qualquer lugar.

E assim se começou a prestar atenção aos mínimos pormenores.

Para que tudo isto seja entendível temos de analisar as Artes Marciais na sua essência.

Verifica-se que esta remonta ao tempo da pré-história em que o Homem primitivo, com o uso do pau, da pedra ou do osso lutou com os outros homens, ou mesmo com animais selvagens.

Fig. 2 – Imagem Homem Primitivo em Luta com Animal Selvagem.

Com o passar do tempo as suas técnicas (luta/combate) foram-se aperfeiçoando e foram transmitidas de geração em geração.

Tal Arte “combate” foi florescendo em todo o mundo, passando a fazer parte do quotidiano das culturas antigas orientais e ocidentais.

As Artes Marciais conhecidas hoje não surgiram na Grécia ou na Roma Antiga, tal como muita gente fala, mas sim as suas raízes são da Mesopotâmia com a invasão dos povos arianos (oriundos da Ásia Central) culminando na conquista de praticamente todo o mundo, desde a Irlanda à India, do Egito à Tundra da Rússia.

Este povo (ariano) com uma visão de melhoramento das técnicas (combate), juntou às mesmas a tradição do Yoga Hindu, incluindo técnicas transcendentais de respiração, meditação, visualização e concentração.

Com o decorrer da sua evolução as mesmas transformaram-se no “Budismo”, passando a ter não só uma forma de combate na guerra, mas também o cultivo da mente (faculdade de entender o que nos rodeia, de entendermo-nos a nós próprios – exemplo: ter frio) e do espírito (forma de encarar o que se encontra à nossa volta – exemplo: apesar de ter frio consigo com este desfrutar deste momento).

Quando o “Budismo” foi deslocado para a China, houve abertura para a fusão de várias culturas de meditação, ética, medicina, filosofia e educação, como o “Taoismo”, “Confucionismo”, “Medicina Chinesa”, para além da arte de combate chinesa denominada por “WUSHU”.

E assim se desenvolveu entre outras o:

太極拳 “**Tai-Chi Chuan**” (Grande Punho Supremo)

Série exercícios físicos para direcionar o fluxo de energia corporal ou força vital. Tendo o controle sobre a respiração, sobre a mente, sobre os órgãos internos.

Os movimentos utilizados são como uma corrente de água, não recuam, simplesmente se desviam, adaptando-se à situação e seguindo o seu curso.

Fig. 3 – Foto de uma jovem a praticar Tai-Chi Chuan

É descrito como uma meditação em movimento, tal como acontece com a meditação queremos reduzir os pensamentos e apenas sentir a continuidade e fluidez dos movimentos, sendo estes abertos, redondos e relaxados, acompanhados de uma respiração suave e profunda, de forma a equilibrar o organismo (união entre o Ying e Yang).

A finalidade é desenvolver Chi (energia) no corpo e eliminar os bloqueios energéticos para que a energia possa fluir livremente. E assim o organismo fica propenso a menos doenças.

Para isso necessitamos de entrar no estado de silêncio interior (mokuso – no karaté do), temos de estar em harmonia com o céu e a terra.

Esta prática normalmente efetuada num espaço calmo em ambiente natural, tal como uma montanha, uma floresta etc. o praticante recebe a energia da terra pelos pés e a do céu pela cabeça, sendo a direção o norte, local onde se encontra o sopro original (origem da respiração), a estrela polar que serve de calmante do espirito.

Assim o praticante voltado para norte trabalhará sobre o seu eixo e os seus movimentos exteriores como se estivessem em torno do mundo.

O exercício desta prática está interligado ao ritmo da natureza, ao amanhecer e ao anoitecer.

Fig. 4 – 28 Movimentos de Tai Chi Chuan

“Sholin Qigong”

Implica a utilização da respiração na utilização de exercícios rápidos e lentos para fortalecer a energia (Qi) do corpo enquanto Gong é o trabalho, é a persistência.

Através desta prática é possível armazenar o Qi (energia) puro no corpo e purificar o Qi poluído, de forma a aumentar a resistência de agressões externas ao nosso organismo, utilizando corretamente a respiração.

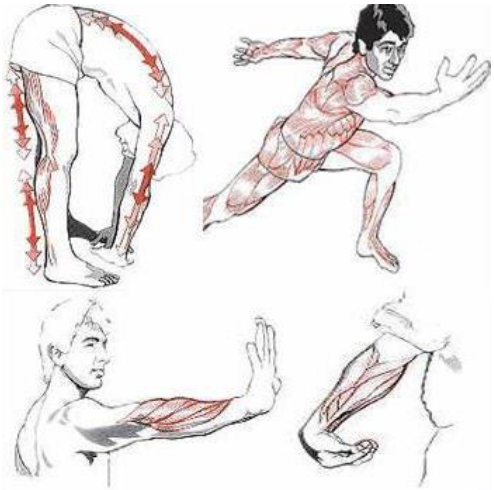

Fig. 5 - Qigong desenvolve a força muscular proporcionando o seu crescimento.

Esta arte divide-se em várias vertentes:

A Medicinal – Em que as técnicas praticadas são focadas na cura de vários tipos de dores e doenças, tais como as dores lombares, as depressões e até problemas digestivos e respiratórios.

A Vital – Em que as técnicas praticadas são focadas no desenvolvimento da força, da flexibilidade, da forma da longevidade e da vitalidade.

A Intelectual – Em que as técnicas praticadas são focadas no desenvolvimento da inteligência e memória, ajudando o praticante a tomar decisões.

A Marcial – Os praticantes desta arte desenvolvem a velocidade, a agilidade, o vigor e a força interior.

A Espiritual - Em que cada praticante precisa de ter uma mente limpa para que o fluxo energético seja suave, ou seja o controlo respiratório e os movimentos lentos ajudam no culto do próprio espírito.

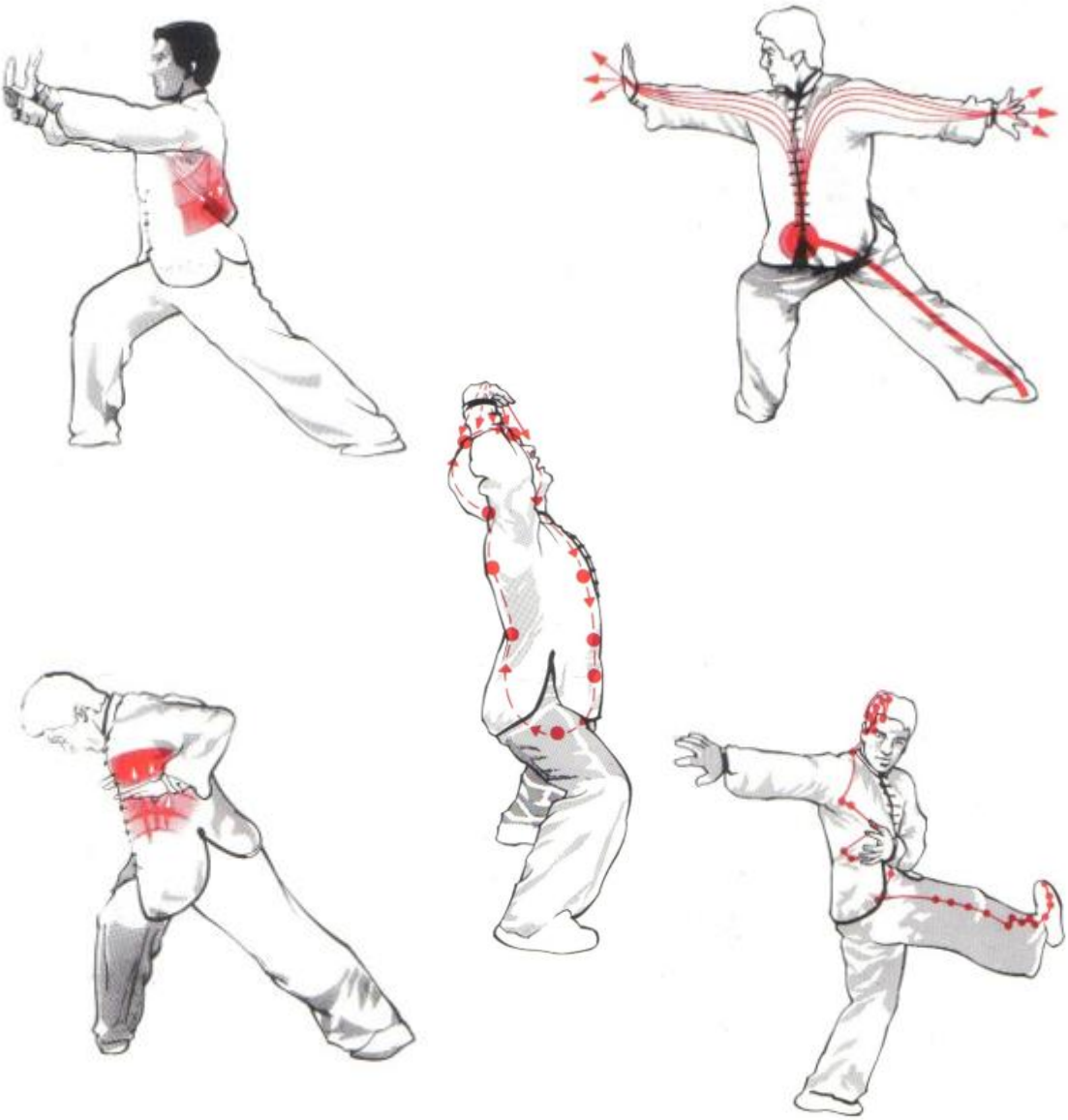

Fig. 6 - Qigong regula o fluxo de energia vital e aumenta a quantidade e qualidade desta.
Energia essa que segue pelos meridianos (canais de Qi.

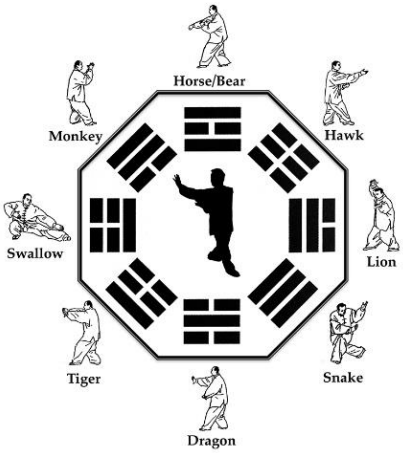

Fig.7 – Representação dos 8 padrões.

八卦掌 “Baguazhang”

Com base em 8 padrões que podem ser multiplicados dando origem a 64 movimentos. Sendo estes octogonais e conhecidos por se aproximarem de um inimigo por detrás.

Fig.8 – Imagem dos 8 padrões em movimento.

É uma arte muito circular que se baseia em técnicas de mão aberta (palmas) e movimento de corpo inteiro para atingir os seus objetivos, baseando-se na mudança continua em resposta à situação apresentada, dependendo da estratégia e da habilidade em vez do uso direto da força,

Trigrama			Animal	chinês	Título
	chinês	Pinyin			
☰	乾	Qian	Leão	獅	Intertravamento
☱	兌	Dui	Macaco	猴	Envolvente
☲	離	Lí	Galo	鷄	Passo mentiroso
☳	震	Zhen	Dragão	龍	Levantando e segurando
☴	巽	Xùn	Fénix	鳳	Moinho de vento
☵	坎	Kǎn	Cobra	蛇	Movendo-se com a força
☶	艮	Gen	Urso	熊	Virando as costas
☷	坤	Kun	Qilin/Unicórnio	麟	Invertendo o corpo

Fig.9 – Tabela explicativa dos 8 movimentos.

“Dambe”

Em que os oponentes andam em círculos, encarando e analisando o adversário, enquanto o publico vibra ao som dos tambores, que ditam o ritmo dos movimentos.

Nesta luta um dos braços chamado de “lança” é envolvido por pedaços de corda, enquanto o braço livre, chamado de “escudo” serve para bloquear as investidas do adversário. São combates muito duros, em que só os homens mais bravos participam, normalmente adolescentes com excelente forma física. Este só termina quando um dos lutadores deixa de combater devido ao cansaço, quando um deles se rende, ou quando um deles cai no chão inconsciente.

Este tipo de luta teve o seu início quando grupos de carniceiros viajavam por todo o país em que a única forma de se entreter era lutando e assim serviam de treino para a guerra.

Fig.10 – Representação de uma luta de Dambe

“Rumi Maki”

Cujo seu significado é mão de pedra.

Esta luta foi criada no Peru, onde os candidatos a militares tinham de praticá-la. Estes suportavam espancamentos e mutilações sem fazerem qualquer som de dor demonstrando força e resistência.

O combate era corpo a corpo usando golpes variados, tais como cotoveladas, cabeçadas, golpes de mão aberta, punhos, ataques de diferentes alturas, ataques nas pernas, nos ombros, ou seja, todo o corpo é usado como forma de ataque e defesa.

Esta prática podia ser utilizada com ou sem armas, quando era utilizada com armas normalmente usavam o bastão como sendo uma espada, com a qual aplicavam golpes cruzados, para cima e para baixo, laterais ou diagonais, como se fosse o uso de um machado.

Por vezes os praticantes usam sons semelhantes ao dos animais, tal como o “grito do condor” cujo objetivo é desorientar desesperar e derrubar o adversário.

Fig.11 – Praticante de Rumi Maki

“Capoeira”

Esta arte marcial foi criada na época da escravização, uma vez que os escravos não tinham acesso a armas de fogo, sendo utilizada como uma luta defensiva.

A Capoeira é considerada uma expressão cultural composta por movimentos de artes marciais, jogos, dança e música.

Fig.12 – Demonstração da capoeira.

Esta arte é efetuada numa roda onde os praticantes sempre aos pares, no centro da mesma, fazem as suas acrobacias com dança, rasteiras, pontapés, mas também com cotoveladas, joelhadas e cabeçadas.

“Esgrima Lusitana ou Jogo do Pau Português”

Arte de combate tradicionalmente Portuguesa, de características inéditas, a sua origem vem das regiões do Norte.

O cajado utilizado maioritariamente pelos pastores, na defesa do seu rebanho, tornou-se assim uma arma fácil de se adquirir, servindo de defesa não só para os animais do rebanho, mas também para o próprio pastor, de igual forma servia de auxiliar na subida e descida das encostas, bem como descanso do peso do seu próprio corpo ou até para saltar os riachos.

Este só era largado quando os jovens conversavam com as suas namoradas, junto às suas casas, em que o pau ficava à porta para indicar que estas estavam comprometidas.

Com o passar do tempo e com a diminuição dos pastores devido à evolução da sociedade fez com que este cajado fosse substituído por uma vara de madeira, chamada de pau e o seu uso passasse a fazer parte de uma arte de combate utilizada muitas vezes em feiras e romarias, onde a população de aldeias inteiras se envolviam quer de forma individual quer coletiva em rixas., muitas vezes devido à rivalidade entre aldeias, namoros, desvio de água de irrigação etc.

Lutas essas que culminavam em combates sangrentos e até mortais.

Fig.13 – Ilustração do jogo do pau coletivo (entre vários intervemientes.

Esta herança cultural teve origem nas armas medievais, cujo manejo da espada é igual ao manejo de um pau.

Pau esse que tem cerca de metro e meio de comprimento, sendo um pouco mais largo numa das pontas.

Recentemente foi desenvolvido igualmente o uso do bastão com cerca de 80 cm.

Nos dias de hoje esta arte, para além da sua característica marcial e de defesa pessoal, apresenta-se também como forma de desporto.

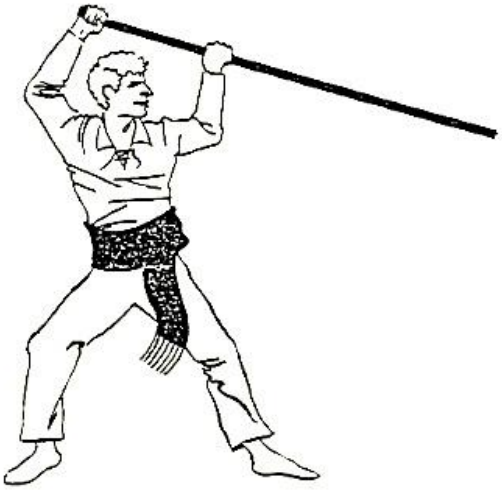

Fig.14 – Praticante do jogo do pau.

Não é possível determinar com exatidão qual a primeira arte marcial a ser criada pelo homem.

Sabemos apenas que existem várias em todo o mundo.

Apesar de eu ter falado apenas em algumas delas, existem muitas mais.

Fig.15 – Apresentação de algumas artes marciais de acordo com o seu país.

Mas ao contrário do que muitos possam imaginar, o objetivo essencial das artes marciais é a defesa e nunca o ataque, controlando assim qualquer situação.

O certo é perder para o adversário e nunca para o nosso próprio medo.

Chinesas	Kung fu · Baguazhang · Hsing-i chuan · Tai chi chuan · Wing chun · I-chuan · Shaolin quan · Bajiquan · Shuai jiao · Chin-na · Kenpō · Sanshou
Japonesas	Aikido · Bōjutsu · Bujutsu · Caratê · Iaidô · Iaijutsu · Jiu-jitsu · Judô · Kendo · Kenjutsu · Kyudo · Naguinata-do · Ninjutsu · Sôjutsu · Sumô
Coreanas	Hapkidô · Haidong gumdo · Taekwondo · Tangsudo · Sipalki
Tailandesas	Lerdrit · Muay boran · Muay thai · Krabi krabong · Silat pattani
Vietnamitas	Viet vo dao · Qwan ki do
Outras orientais	Filipinas: Eskrima Israelitas: Krav magá · KAPAP
Ocidentais	Boxe · Esgrima · Full contact · Jeet kune do · Luta greco-romana · Luta livre esportiva · Mistas · Capoeira · Keysi · Sambo · Savate · Submission wrestling · Jogo do pau · Vale-tudo · Pancrácio

FASE INTERMÉDIA DAS ARTES MARCIAIS

Com o passar do tempo as Artes Marciais saíram do campo de batalha e deslocaram-se para uma nova etapa, sendo esta vista e vivida como um desporto.

Atualmente existem 46 modalidades desportivas que fazem parte dos chamados Jogos Olímpicos em que destas 46, apenas 7 são artes marciais.

São elas:

Esgrima modalidade olímpica desde 1896;

Luta Grego Romana presente desde 1896;

Luta Livre igualmente presente desde 1896;

Boxe modalidade olímpica desde 1904, quando os jogos foram disputados em St. Louis;

Judo arte marcial de origem japonesa tornou-se desporto olímpico em 1964;

Taekwondo apareceu pela primeira vez nos jogos olímpicos em 1988, no seu país de origem, Coreia do Sul.

Karaté em 2021 foi a primeira vez que esta modalidade foi considerada modalidade olímpica.

Quanto aos jogos paraolímpicos, apenas o judo faz parte destes jogos.

O Judo modalidade paraolímpica desde 1988 em Seul, é um desporto aberto a atletas com deficiência visual.

A mensagem que envolve estes jogos, é a união entre as nações, mesmo que competindo entre si, existe o espírito de fraternidade entre todos.

O lema olímpico é “Citius”, Altius”, “Fortius” que significa “mais rápido, mais alto, mais forte”

Este lema traduz a ideia de superação e luta pela excelência, inspirando os atletas a superarem-se dia após dia.

Posso mesmo afirmar que este lema é exatamente o que acontece na arte marcial que pratico - karaté, em que todos os dias é um dia. É uma aprendizagem constante, numa luta comigo mesma para chegar o mais possível à perfeição e cada passo que consigo alcançar é uma vitória, foi mais uma conquista.

AS ARTES MARCIAIS NA ATUALIDADE

Atualmente a prática das artes marciais tem um papel importante na sociedade, devido a vários fatores: desde a autodisciplina, à manutenção da saúde, à estabilidade emocional e sempre aliado a uma forma de vida defensiva.

Não nos podemos esquecer que a sociedade em que vivemos, cada vez é mais violenta e mais sedentária.

Para tentar entender o porquê dessa violência, comecei por separar a agressividade e a violência. Ambas se traduzem não só nos fatores físicos, mas também em danos patrimoniais, verbais e psicológicos.

Sugiro que reflitam comigo, o que acontece ao nosso redor:

- Nos estádios de futebol;
- Nos bares;
- Nas festas particulares;
- Nas escolas;
- E no seio familiar.

Tudo pode ser um problema, desde o crescimento desordenado da sociedade onde se vive (chamados bairros desfavorecidos), à destruturação das famílias, aos meios de comunicação e até à competição etc.

Mas temos de olhar para esta forma de vida como fazendo parte de nós, aprendendo com as dificuldades, impulsionando-nos para o conhecimento, para o crescimento pessoal, para a nossa sobrevivência.

Sobrevivência que leva um animal à procura de alimento, água e de segurança., assim como nós o devemos fazer.

Assim sendo eu vejo a agressividade como sendo uma característica cultural, enquanto, que a violência (para mim) está relacionada com a intencionalidade, exigindo assim a inteligência.

Uma pessoa que utiliza um ato violento, primeiramente pensou como o fazer, como pode causar o maior dano possível.

Posso mesmo dizer que os animais irracionais jamais serão violentos, mas sim ferozes.

Então porque é que nós animais racionais não podemos ser como eles.

Tudo isto leva-me a pensar, porque não utilizar as Artes Marciais como uma ferramenta do desenvolvimento do Ser Humano, das suas habilidades, da superação, da perseverança, da estratégia, da ausência de julgamento, da criação de hábitos que nos fortalecem, seguindo um controle físico, mental e emocional.

Assim as artes marciais foram encaradas como uma forma de reduzir os comportamentos violentos e passaram a ser vistas como:

- ✓ Uma fonte de disciplina;
- ✓ Valorização dos princípios de cada um, como o respeito, a ética, a honestidade o caracter, a amizade;
- ✓ Um ensinamento para as derrotas, mas também para as vitorias;
- ✓ Melhorias físicas, como a força, flexibilidade, agilidade etc.;
- ✓ Defesa Pessoal;
- ✓ Alivia o stress;
- ✓ Promove o equilíbrio e controle emocional;
- ✓ Desenvolve os sentidos trazendo bem-estar;
- ✓ Desenvolve a autoestima;
- ✓ Busca a evolução constante.

BENEFICIOS DAS ARTES MARCIAIS / CORPO

➢ Melhora a Respiração

Cada arte marcial praticada tem a sua técnica de respiração, esta quando praticada melhora o rendimento e a manutenção do fôlego por longos períodos, promove igualmente maior resistência, fazendo com que o praticante aguente os exercícios por mais tempo.

Uma respiração correta ajuda na circulação sanguínea e consequentemente uma melhor resposta muscular.

Por vezes esta minimiza ou até evita lesões, atenuando as dores, promovendo o aumento da oxigenação do cérebro e é de igual importância na recuperação pós-treino.

➢ Ajuda a Perder Peso

Um dos fatores de grande importância nas artes marciais, que muitas vezes os praticantes desvalorizam é os exercícios iniciais, chamados exercícios de aquecimento. Esta prática quando efetuada com regularidade têm a capacidade de promover a perda de calorias que se traduz em perda de peso.

➢ Melhora a Capacidade Cardiovascular

A prática das artes marciais melhora significativamente a capacidade cardiovascular.

Além de melhorarem a capacidade pulmonar, fortalecem igualmente o coração, mantendo-o apto para o bom funcionamento do organismo, aumentando a resistência física, eliminando o colesterol ruim, prevenindo as doenças do sistema respiratório e do coração e aliviando o stress.

➢ Melhora os Reflexos

Na prática das artes marciais, os reflexos são trabalhados constantemente, fazendo com que o corpo aja rapidamente.

➢ Define o Corpo

As artes marciais têm grande capacidade de definir os músculos do corpo, ficando mais fortes e tonificados.

Técnicas de braços e pernas contribuem para que os músculos desses membros sejam fortalecidos e definidos.

Além disso trabalham o abdómen, os glúteos e o tronco, o que ajuda igualmente na perda de calorias.

➢ Melhora a Coordenação Motora

As artes marciais trabalham a lateralidade, melhorando a coordenação motora, os reflexos, fazendo com que os sentidos de defesa e ataque sejam despertados.

➢ Melhora a Resistência

As artes marciais trabalham o corpo de forma intensa e conjunta e com o passar do tempo a resistência tende sempre a aumentar.

Os músculos vão se tornando mais fortes, os reflexos mais aguçados e por consequência mantemo-nos mais resistentes fisicamente.

BENEFICIOS DAS ARTES MARCIAIS / MENTE

➢ Reduz o Stress

As artes marciais reduzem o stress (em que os exercícios de concentração e paciência são importantes), combatendo doenças da mente como a ansiedade e depressão.

Durante esta prática o contacto corpo a corpo (combate) faz com que haja grandes descargas de adrenalina e energia.

É a oportunidade para deixar as emoções ruins se libertarem com a transpiração do nosso corpo, aliviando a tensão.

Após uma aula de artes marciais, a calma e o equilíbrio trazem o bem estar.

➢ Desperta os Sentidos de Defesa

Num mundo onde o medo está sempre presente, praticar estas artes é essencial, as suas técnicas fortalecem-nos tornando-nos mais seguros.

Estas nunca assumem uma postura violenta, mas são ótimas oportunidades para defesa pessoal e busca de autoconfiança.

➢ Ajuda a Lidar com a Ansiedade

A prática das artes marciais, desenvolvem a consciência corporal e a autoconsciência, estimulando o relaxamento físico e mental para que se gaste menos energia para se ter melhor rendimento físico.

Quando um praticante identifica os pontos tensos no seu próprio corpo e aprende a economizar energia, relaxando-os, fica com maior eficiência nos seus movimentos.

➢ Aumenta a Autoestima, a Autoconfiança e ajuda na Timidez

O melhor para acabar com a timidez é a convivência com outras pessoas e a prática das artes marciais promovem uma convivência respeitosa, aumentando a capacidade de confiar nos outros e em si mesmo.

➢ Desenvolve o Carater

Estas servem para o desenvolvimento humano, ensinam o respeito ao próximo e ajudam a controlar as emoções.

Com as artes marciais obtém-se uma forma saudável de gastar energia e de controlar a violência.

➢ Melhora a Concentração

Para uma boa concentração é necessário ter disciplina, ser constante, insistente, dedicado e organizado.

Como descrito as artes marciais trazem muitos benefícios para o corpo e para a mente, o que fez com que haja cada vez mais praticantes, onde deixou-se de pensar nestas como um ideal para os homens adultos e passou a ser uma filosofia de vida para as crianças, jovens e até idosos de ambos os sexos.

AS CRIANÇAS E AS ARTES MARCIAIS

Fig.16 – Foto de uma pequena criança praticante de uma arte marcial.

Primeiramente as Artes marciais não eram muito bem vistas no seio das crianças, muitas vezes não por culpa destas, mas sim dos próprios educadores.

Não nos podemos esquecer que as crianças seguem o que veem ou que as influencia, quer sejam familiares, amigos, professores e até o que é transmitido na televisão. Por vezes a mensagem transmitida não é a mensagem recebida corretamente (desenhos animados, filmes, documentários etc.).

Os educadores ficam preocupados com o sedentarismo das suas crianças, muitas vezes causado pelo tempo que as mesmas perdem em frente aos computadores e televisão, originando um aumento significativo de obesidade infantil.

Com o decorrer dos tempos, com a popularização das artes marciais em filmes infantis, tais como o Karaté Kid ou o Panda do Kung Fu, fez com que as Artes Marciais fossem vistas com outros olhos.

Os próprios educadores passaram a ter um conhecimento aprofundado de cada modalidade de arte marcial, deixaram de as ver como um desporto violento e passaram a sentir os respetivos benefícios.

Desde o desenvolvimento físico, à coordenação motora, ao desenvolvimento dos sentidos, ao raciocínio lógico (qual a tática a utilizar para derrotar o adversário) e até aprendem a respeitar as diferenças de cada cultura.

Outro estigma que caracteriza a prática das Artes Marciais nas crianças é a idade com que elas devem começar a praticar.

Claro que a escolha recai sempre sobre qual a modalidade escolhida, mas a sua prática maioritariamente pode ser iniciada aos 3 anos.

Como é obvio o ensino desta, a uma criança de 3 anos não pode ser o mesmo que para uma criança de 7 anos. A capacidade de concentração tem de ser trabalhada através de técnicas especializadas, tudo tem de fluir como sendo um jogo, mas que no final resulta no desenvolvimento psicomotor como o equilíbrio, o controle e a coordenação, ou seja, a psicomotricidade.

Fig.17 – Crianças a praticarem karaté.

OS IDOSOS E AS ARTES MARCIAIS

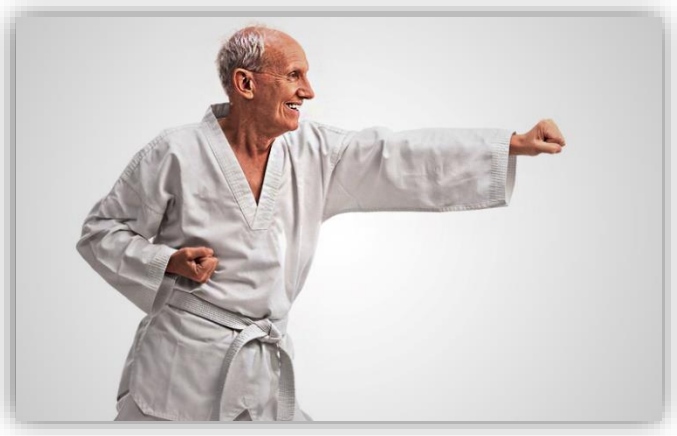

Fig.18 – Idoso praticante de artes marciais

Tal como acontece com as crianças, também se houve muito “estou velho para isto”.

Nos dias de hoje essa realidade vem sendo ultrapassada, é apenas uma barreira psicológica, em que o nosso cérebro tende a limitar o nosso corpo quanto ao gasto de energia.

O envelhecimento é um fator fisiológico e inerente a cada pessoa. Mas somos nós que determinamos como envelhecer, se continuamos a subir escadas, se continuamos a arrumar a casa, porque não continuamos a fazer artes marciais.

Estas apenas têm de ser adaptadas às nossas condições físicas.

Pois a sua prática resulta no melhoramento físico dos movimentos das pernas e braços;

Da força e resistência muscular, ajudando no equilíbrio e estabilidade, prevenindo o risco de quedas;

Na melhoria das atividades cardiorrespiratórias e digestivas, combatendo doenças como a hipertensão, obesidade, diabetes, problemas de coração e pulmões;

Na diminuição do isolamento social, aumento da autoestima e aceitação da própria imagem.

AS ARTES MARCIAIS NO SEIO MILITAR

Cada vez mais as artes marciais são utilizadas e reconhecidas junto das forças militares e policiais de todo o mundo.

Nos últimos anos o desenvolvimento das técnicas de combate corpo a corpo por forças militares fez com que houvesse uma grande evolução dentro das próprias forças.

A atual guerra (maior parte das vezes assimétrica) fez com que as estruturas militares reestruturassem a sua forma de pensar e agir, levando à alteração de técnicas, táticas e procedimentos.

Quanto ao combate com ou sem armas, desenvolveu as capacidades motoras dos militares, despertando os sentidos que originam o reflexo.

De igual forma desenvolveu o sentido defensivo e estimulou-se o sentido ofensivo, expulsando o receio, desenvolvendo a condição física, a coragem, a combatividade e o controlo dos movimentos, resultando no total equilíbrio da mente (adaptabilidade, autoconfiança entre outras) e corpo.

Fig.19 – Militares a praticarem artes marciais.

AS ARTES MARCIAIS ALIADAS À MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Os pontos vitais são de extrema importância nas artes marciais. Estes quando utilizados corretamente provocam um desequilíbrio no oponente, fazendo com que este perca o seu foco, a sua reação.

No entanto não devemos ver estes apenas como uma forma de “ganhar terreno” perante uma fragilidade do oponente devemos sentir que estes também servem como uma forma de diminuir a dor ou até evitar doenças.

Cujo principio se baseia nos canais existentes no nosso corpo, chamado de meridianos, por onde circula a energia.

Se esses meridianos estiverem obstruídos ou interrompidos provocam as chamadas doenças.

Na atualidade muitas pessoas recorrem à Medicina Tradicional Chinesa nomeadamente à Acupuntura como uma forma de prevenir ou até curar as suas próprias dores ou doenças.

No entanto temos de ter sempre em atenção que a Medicina Tradicional Chinesa tem uma visão integrada do corpo e da mente.

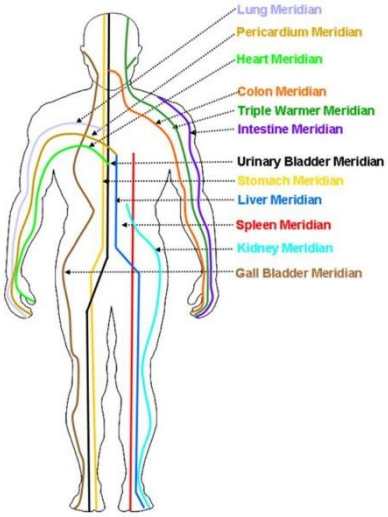

Fig.20 – Representação dos meridianos.

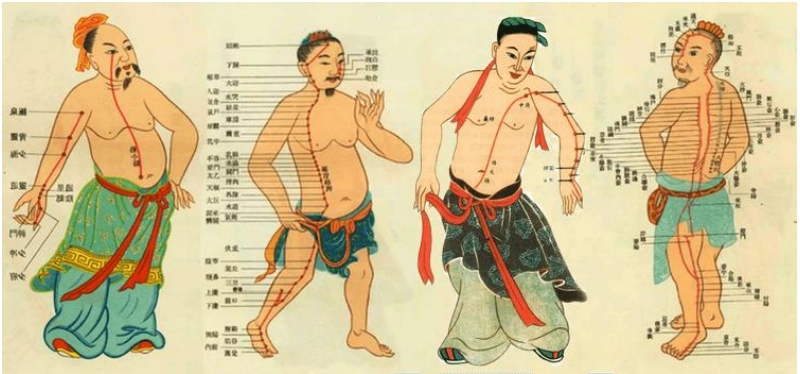

Fig.21 – Pontos Vitaes

CONCLUSÃO

Com este trabalho tentei demonstrar que não existe nenhuma arte marcial melhor do que outra, mas sim praticantes de artes marciais diferentes uns dos outros (já diz o meu Mestre Rui Marques).

Estas diferenças devem-se ao grau de afinidade, envolvimento e dedicação que o praticante tem em relação a um estilo ou até mesmo em vários estilos.

Tal como tudo na vida as Artes Marciais estão em constante mudança, todos nós aprendemos com o dia a dia que nos rodeia, deixando muitas vezes de ver as artes marciais como um treino de forma tradicional para o adequarmos aos tempos que correm.

Não devemos encarar as artes marciais como uma luta, defesa pessoal ou até violência, devemos sim vê-las como uma forma de manter o corpo saudável e a mente sã, demonstrando uma filosofia de cooperação em vez de competição.

Este trabalho levou-me igualmente a pensar, que muitas vezes os clubes/organizações onde se pratica artes marciais, são unicamente espaços de combate com caracter competitivo, onde se enaltece a vitória, onde se aumenta o comportamento violento, desenvolvendo traços negativos da personalidade de cada um, aumentando a delinquência.

Mas seguindo os poucos anos que tenho na prática de Karaté, modalidade integrada nas artes marciais, constato que as características mais relevantes nesta arte é a nobreza, o respeito mútuo, a obediência.

Posso mesmo afirmar que é uma competição interna, em que o meu maior desafio é vencer a “minha guerra interior”, que travo comigo própria para conseguir ultrapassar todos os meus desequilíbrios, é assumir as responsabilidades, as culpas ou ressentimentos.

A minha certeza é sempre provisória, logo nunca é certeza.

Se pensar nisto com uma visão ampla, certamente me posso considerar melhor.

Se a sociedade que nos rodeia tivesse em conta os 7 valores das artes marciais, tudo correria melhor, pois o seu entendimento e desenvolvimento revolucionam a forma como as pessoas agem.

Fig.22 – As artes marcais e os seus 7 valores.

- **Compaixão** – No dia a dia existem pessoas que gerem atritos uns com os outros.
  Ao ter compaixão por estes, significa impedir que o seu pessimismo, o seu desanimo, contaminem os restantes.
  Ao mesmo tempo ajuda a mudar o nosso comportamento, tornando-nos melhores enquanto pessoas.

- **Fidelidade**- Devemos ser fiéis aos nossos próprios valores.
  Resultados obtidos rapidamente comprometem os nossos conceitos e objetivos.

- **Lealdade** – Fortalece-nos, ajuda-nos a confiar.

- **Honra** – Garante o compromisso, dando credibilidade às nossas ações, acabando com sentimentos de desconfiança.

- **Honestidade** – Compromisso com a verdade, mesmo que nos traga um resultado indesejado.

- **Justiça** – Todas as regras estabelecidas são cumpridas.

- **Coragem** – Ajuda a ultrapassar barreiras, a enfrentar situações novas e inesperadas podemos mesmo dizer correr riscos calculados.

Quando sinto que a vida está fora do meu alcance, só tenho de respirar, mantendo o foco, faz este exercício e não te esqueças que um corpo nunca será completamente saudável se a mente estiver perturbada, e a mente nunca será saudável se o corpo estiver doente.

Para se conseguir obter o equilíbrio é necessário que este seja completo.

Não te esqueças que a energia comanda a vida, permite-nos respirar, movimentar, crescer, envelhecer e até morrer.

Tudo tem energia e é feito de energia.

Nós próprios criamos bloqueios com pensamentos que vão contra nós ou nos prejudicam, dando origem a emoções negativas que impedem a paz mental e corporal.

Também os excessos alimentares e o sedentarismo são prejudiciais pois impedem que o sangue, a energia e os nutrientes necessários à nossa vida circulem livremente pelo organismo.

Passeia na natureza, aumenta e purifica a tua energia, respira o ar puro.

Não te esqueças que a energia que flui nos animais, nas arvores, nas montanhas ou nos rios é a mesma que flui em nós.

Deixo duas frases que para mim fazem muito sentido:

O SER HUMANO FAZ PARTE DA NATUREZA E PARTILHA A SUA ENERGIA COM O PLANETA, TAL COMO O PLANETA PARTILHA A SUA ENERGIA COM O SER HUMANO.

Termino deixando o paradoxo das artes marciais:

APRENDE A LUTAR PARA NUNCA MAIS PRECISARES DE LUTAR

WEBGRAFIA

https://www.google.com/search?q=imagens

https://gazetaeducacao.com/as-artes-marciais-na-sociedade-atual

https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/polemica/article/view/3732/2614

https://www.personare.com.br/conteudo/artes-marciais-podem-ser-uteis-na-profissao-m2831

https://www.personare.com.br/conteudo/artes-marciais-ajudam-a-se-conhecer-melhor-m2251

https://aroldomartins.com.br/historia-das-artes-marciais/

http://redeglobo.globo.com/globociencia/noticia/2012/09/criadas-para-autodefesa-artes-marciais-tem-origem-na-pre-historia.html

https://www.bol.uol.com.br/listas/2016/11/03/24-artes-marciais-que-voce-precisa-conhecer-antes-de-partir-para-a-briga.htm?foto=1

https://pt.frwiki.wiki/wiki/Arts_martiaux_portugais#Dans_l'Antiquit%C3%A9

https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/artes-marciais-para-criancas