



ASSOCIAÇÃO TAVORA DE KARATE – DÔ

CNPJ: 09.309.903\0001-23

Fundada em 27 de Julho de 1987

Filiada a Federação de Karate Paulista e FBK

Prof.: Joares Tavora - 5º.DAN – 9 9274-8709

Site Oficial: www.tavora10.com.br - Email: contato@tavora10.com.br



Karatê

É uma arte marcial originada a partir das técnicas de defesa sem armas de Okinawa, e tem como base a filosofia do Budo japonês.

Através de muito trabalho e dedicação, ele busca a formação do caráter de seu praticante e o aprimoramento da sua personalidade. Cada pessoa pode ter objetivos diferentes ao optar pela prática do Karate, que devem ser respeitados.

Cada um deverá ter a oportunidade de atingir suas metas, sejam elas tornar-se forte e saudável, obter autoconfiança e equilíbrio interior ou mesmo dominar técnicas de defesa pessoal. Contudo, não deve o praticante fugir do real objetivo da arte. Aquele que só pensa em si mesmo, e quiser dominar técnicas de Karate somente para utilizá-las numa luta, não está qualificado para aprendê-lo, afinal, o Karate não é somente a aquisição de certas habilidades defensivas, mas também o domínio da arte de ser um membro da sociedade bom e honesto. Integridade, humildade e autocontrole resultarão do correto aproveitamento dos impulsos agressivos e dos instintos primários existentes em todos os indivíduos.

O objetivo do Karate é a perfeição da mente e do corpo!

O Karate contribui para a formação integral do homem. Isso o diferencia daqueles que fazem do Karate uma prática puramente esportiva. "Tradição é um conjunto de valores sociais que passam de geração à geração, de pai para filho, de mestre para discípulo, e que está relacionado diretamente com crescimento, maturidade, com o indivíduo universal." [Johannes]

Hoje em dia, novos conceitos surgiram, e o Karate passou a ser analisado também sobre os seguintes aspectos:

Filosofia (Budo):

A filosofia do Budo se traduz pela busca constante do aperfeiçoamento, autocontrole e na contribuição pessoal para a harmonização do meio onde se está inserido. A famosa expressão do Mestre Funakoshi - "Karate Ni Sente Nashi" - explica claramente o objetivo do Karate, ou seja, conter, controlar o espírito de agressão. O Karate se caracteriza por procedimentos de respeito e de etiqueta.

A filosofia do Budo sempre deu muita importância à percepção e à sensibilidade, uma vez que as técnicas que nela se baseiam, visam essencialmente:

1º) à conquista da estabilidade e da autoconfiança, através de treino rigoroso e vida disciplinada;

2º) ao desenvolvimento da intuição, no sentido de perceber o ataque do adversário antes mesmo do início do seu movimento e da capacidade de analisar o adversário, para prevenir-se contra surpresas;

3º) à formação de hábitos de saúde, como o uso da meditação Zen e a respiração com o diafragma.

Defesa pessoal:

O Karate é um método eficiente de defesa pessoal, na qual braços e pernas são treinados sistematicamente, de modo que possibilite ao lutador de Karate se defender de qualquer tipo de inimigo.

Porém, não deve o praticante se precipitar. É muito comum que o principiante de Karate, notando seu rápido progresso, seja levado por uma onda de impetuosidade, sentindo a necessidade de por em prática os seus conhecimentos adquiridos. Esta idéia distorcida deve ser sanada a tempo para que não venha a afastá-lo do real objetivo da arte. A prática do Karate é um caminho longo e requer anos de muita dedicação. A experiência mostrará que antecipar e evitar é uma atitude mais sábia do que o confronto físico em si.

Por isso, o treinamento do Karate como defesa pessoal se divide em três etapas:

Percepção (captar a intenção do adversário);

Reação (decidir a atitude a ser tomada);

Ação (execução)

Este tipo de treinamento permite ao praticante, numa situação de perigo, fazer uma real avaliação da causa, discernir o melhor modo de agir, e tomar uma atitude consciente.

O verdadeiro valor do Karate não está em sobrepujar os outros pela força física. Nesta arte marcial não existe agressão na sua extensão, e sim nobreza de espírito, domínio da agressividade, modéstia e perseverança. Mas, quando for necessário, fazer a coragem de enfrentar milhões de adversários vibrar no seu interior.

Os benefícios da prática correta:

Muitos são os benefícios que podem ser obtidos da prática correta do Karate e aqui passamos a enumerar alguns deles:

1. Manutenção da saúde e fortalecimento do físico.
2. Estímulo à coragem para enfrentar obstáculos.
3. Respeito aos outros, bons costumes em relação ao meio ambiente, equilíbrio, boa postura e respiração correta, que são estimulados pelos rituais tradicionais.
4. Incentivo ao aperfeiçoamento pessoal no sentido de tentar vencer os próprios limites, como os do medo, da desconfiança, da preguiça, da indecisão, etc.
5. Empenho e dedicação, exigindo o máximo do corpo e da mente, treinando com paciência e perseverança até fazer desses objetivos um hábito.
6. Estabilidade emocional. A situação de luta colabora eficazmente para sua conquista. Qualquer descontrole de emoções tem imediata repercussão no rendimento e na performance. Por isso é preciso dedicar-se com empenho, para conseguir a necessária serenidade.

A prática do karate pelas crianças:

No mundo de hoje, valores como disciplina, respeito e companheirismo são muitas vezes deixados de lado. Pai e mãe frequentemente trabalham e, às vezes, não têm condições de ajudar a construir estes valores na criança, por não estarem sempre em contato com os filhos que, normalmente, passam seus dias em frente de uma televisão e/ou em contato com companhias inadequadas. Além disso, as escolas, em geral, priorizam o aspecto intelectual, dando menos ênfase

aos fundamentos da educação moral, cujos ensinamentos estão voltados para o comportamento disciplinar e social.

A prática do Karate-Do sob a orientação de instrutores qualificados trará benefícios inestimáveis para a criança, pois se ela for bem orientada e motivada, será um grande passo para se evitar o aparecimento de certos vícios (como o uso de drogas, por exemplo), nocivos à saúde.

Nesse sentido, podemos dizer que a prática correta do Karate auxilia decisivamente na educação, formação e desenvolvimento da criança. Ela aprende a respeitar, prestar atenção e a se relacionar com os outros. Com relação ao aspecto físico, ela estará sempre se exercitando, o que proporciona um melhor desenvolvimento corporal, contribuindo para uma vida saudável em todos os aspectos.

A competição:

É um meio para que o praticante faça sua auto-avaliação técnica e/ou emocional. Não importa se o indivíduo ganhe ou perca, o relevante é o seu crescimento como praticante e como pessoa.

Com base nos princípios do Budo, o que se analisa (e o que se exige) em uma competição de Karate é a eficiência na execução dos movimentos, ou seja, a dinâmica corporal utilizada para se aplicar os golpes, e não tão somente a velocidade ou o contato dos golpes. Isso exige um domínio físico (postura, contração, respiração) e mental (kime, zanshin) por parte do praticante.

As modalidades de competição são:

- Kata - execução de sequências pré-determinadas de técnicas de defesa e ataque. Individual ou equipe com três integrantes
- Kumite - combate individual ou por equipes. Normalmente com divisões por peso idade ou outro critério.

Enfim criado como forma de defesa a mão limpa, das espadas dos Samurais em 1863, o mestre Chinês Wanshu (Wanji) esteve em Okinawa e ensinou Katá e suas diversas técnicas e, quando partiu os aldeões de Tomari continuaram com tais práticas no seu Tomari-te. Kusanku foi outro mestre que ensinou suas técnicas, em 1756, as quais permaneceram até hoje no Shuri-te. Higaonna Kanryo foi a Fukien (China), em 1868 ou 1869, onde ficou 12 ou 13 anos, que fundou o Naha-te. Esses três estilos de Karatê levaram o nome de suas aldeias de origem,

mas todos eles eram chamados genericamente de Todei ou Okinawate. Suas diferenciações estava apenas na ênfase. Naha-te.

Nos primeiros cinquenta anos do século XX, os nomes de vários estilos de Karatê mudaram de Shuri-te e Tomari-te para Shorin-ryu e o Naha-te-Goju-ryu.

O nome Goju-ryu foi dado por Chojun Miyagi, em 1931. Até 1935 a escrita japonesa significava Mão Chinesa, mas nesse ano mestres de Okinawa mudaram para KARATÊ que significa em letras japonesas " Mão Vazia ". Morio Higaonna diz que " Shorin-ryu divergiu em vários estilos superficialmente diferentes, mas Goju-ryu permaneceu basicamente unificado ". Posteriormente surgiu um estilo que combinava partes do Shorin-ryu com Goju-ryu, chamado Shito-ryu. Da combinação de partes de Shuri-te com Tomari-te saiu Shotokan de Funakoshi Gichim e o Wado-ryu de Otsuka Hironi. Do Shotokan com partes do Goju-kai saiu Kyokushin-kai.