

HAGAKURE

003/20

**MIYAMOTO
MUSASHI**

«O LENDÁRIO SAMURAI»

JKA

«JAPAN KARATE
ASSOCIATION»

KURO OBI

«A SONHADA FAIXA PRETA»

ITKF
Traditional Karate

**KARATÊ-DÔ
TRADICIONAL**

«ITKF: A TRADIÇÃO
CONTINUA»

KARATÊ FEMININO

«DEFESA PESSOAL E SAÚDE»

**INSTITUTO
HAGAKURE**

PROJETO DE KARATÊ
DA UEM: 12 ANOS

COMPETIÇÃO: MOTIVAÇÃO & APERFEIÇOAMENTO

A UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ PARABENIZA OS ATLETAS DO INSTITUTO HAGAKURE PELO TRI CAMPEONATO PARANAENSE DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL



CDR (44) 3011-4314

SITES.UEM.BR/CDR/KARATE

SEC-CDR@UEM.BR



«O objetivo fundamental do Karatê-Dô não consiste na vitória ou na derrota. Mas sim, no aperfeiçoamento do caráter de seus praticantes.»

Gichin Funakoshi



**KARATÊ
Tradicional
HAGAKURE**

RESPEITO
ORGULHO
HUMILDADE
PERSEVERANÇA
EQUILÍBRIO
CORAGEM
DISCIPLINA
DEDICAÇÃO
LIBERANÇA



PROJETO DE KARATÊ DA UEM

空手道 AULAS: Bloco MOB 葉隠

(Em frente ao Colégio CAP)

As 3ª e 5ª:

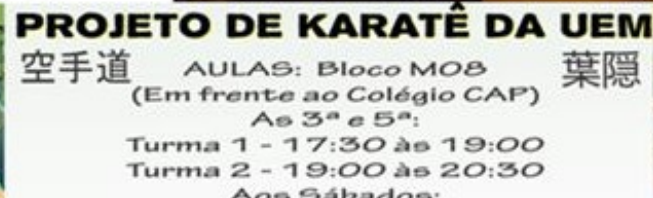
Turma 1 - 17:30 às 19:00

Turma 2 - 19:00 às 20:30

Aos Sábados:

Turmas 1 e 2 - 09:00 às 11:00

Crianças (+ 6 anos), Jovens e Adultos



CONHEÇA AS ENTIDADES RESPONSÁVEIS PELO KARATÊ TRADICIONAL DA UEM:



O Projeto de Karatê Tradicional da UEM é administrado pela Coordenadoria de Desporto e Recreação - CDR e está vinculado ao Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan - IHKS e ao Projeto "Cultura do Movimento Corporal na Promoção da Saúde" do Centro de Excelência em Atividades Físicas - CEAF. O Instituto Hagakure é filiado a Federação de Karatê-Dô Tradicional do Paraná - FKTR, a Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional - CBKT, a International Traditional Karate Federation - ITKF e ao Instituto de Karatê-Dô Shotokan JKA Brasil.

Fique por dentro do que acontece no Instituto Hagakure:

www.def.uem.br/cdr

facebook.com/Institutohagakure

(44) 3011-4314



O projeto de Karatê Tradicional da Universidade Estadual de Maringá (UEM) nasceu em março de 2008 como uma escolinha voltada para crianças de 07 a 12 anos. Hoje, o projeto atende crianças, jovens e adultos, com turmas para iniciantes e treinamentos para graduados, com aulas de terças, quintas e Sábados, com aproximadamente 130 alunos.

Considerando esse crescimento e, principalmente, o interesse de seus participantes em aprofundar os estudos da Arte do Karatê-Dô Tradicional, que o professor, Marcelo Alessandro Pereira (coordenador do Projeto), em conjunto com seus alunos, fundaram o Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan - IHKS.

O Instituto Hagakure, é uma entidade sem fins lucrativos, com caráter esportivo, cultural e científico, e tem por finalidade estudar, desenvolver e incentivar a prática do Karatê-Dô Tradicional.

Os termos escolhidos para compor o nome e símbolos do Instituto, foram resultado de estudo da cultura oriental e marcial: O símbolo do *Tei-Gi*, representação do conceito *Ying-Yang*, segundo o qual duas forças complementares compõem tudo que existe, aonde do equilíbrio entre estas forças surge todo o movimento e mutação. O *Ying*: o passivo, o noturno, o escuro, o frio, o silêncio, o fim. E o *Yang*: o ativo, o diurno, o luminoso, o quente, a fala, o princípio. Também representados pelo Tigre (*Torá*) e o Dragão (*Ryu*) caracterizando os opostos.

O *Tora-no-Maki* (Tigre Enrolado), símbolo que ilustrou a capa do primeiro livro de *Sensei Funakoshi Gichin*, precursor do Estilo *Shotokan* de Karatê-Dô (representados no logo por *Kanji*), que simboliza a força e a coragem. A *Sakura* (flor de cerejeira), flor símbolo do Japão, que simboliza a beleza feminina, o amor, a felicidade, a renovação e a esperança. Também associada à imagem dos *Samurais*, guerreiros que estavam dispostos a dar suas vidas quando necessário e muitas vezes de existência tão breve quanto a flor de cerejeira.

Finalmente, *Hagakure*, palavra de origem japonesa cuja tradução literal significa «escondido nas folhas», entretanto, a palavra é utilizada como uma expressão idiomática, um provérbio que significa «fazer boas ações sem chamar atenção para si mesmo».



O Instituto Hagakure não visa ser apenas uma entidade de competição. Ele buscará ser um instrumento de estudos do Karatê-Dô Tradicional, suas filosofias e seus preceitos. Incentivando pesquisas científicas e buscando oferecer cursos voltados aos karatecas.

O Instituto Hagakure está filiado a Federação de Karatê-Dô Tradicional do Estado do Paraná (FKTPR) e a Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional (CBKT) que é vinculada a *International Traditional Karate Federation (ITKF)* e a *Japan Karate Association (JKA Brasil)*.

Numa rápida retrospectiva, o Projeto de Karatê da UEM desenvolveu inúmeros estudos científicos, cujas pesquisas tiveram como fonte de dados os alunos participantes no mesmo. Durante esse período, as aulas do projeto serviram de base para desenvolvimento de monografias de graduação, bem como artigos de Especialização e Mestrado, que foram publicados em revistas e apresentados em eventos científicos ligados à área da Educação Física, Psicologia do Esporte e Seminário Sulamericano de Karatê.

O projeto conseguiu viabilizar a vinda de *Sensei's* e *Shihan's* da maior importância no Karatê Brasileiro e Mundial. Entre eles, podemos citar a vinda à Maringá para Ministrar Cursos: *Sensei Expedito Borges, 6º Dan*, *Shihan Luiz Tasuke Watanabe, 9º Dan*; *Shihan Júlio Takuo Arai, 8º Dan*; *Sensei João Cruz Ermano Filho, 4º Dan*, *Sensei Hélio Arakaki, 6º Dan*; *Sensei Andrey Xavier, 3º Dan*; E toda equipe técnica da Federação de Karatê-Dô Tradicional do Paraná para um curso de 2 dias, composta pelos *Shihan Antonio Walger, 7º Dan*; *Sensei Antonio Edoardo, 5º Dan*; *Sensei Giordana de Souza, 6º Dan*; *Sensei Nelson de Santi, 5º Dan*.

O Projeto de Karatê da UEM já formou 23 Faixas Preta: 16 Shodan, 3 Shodan Shotokan (reconhecimento de faixa), 2 Nidan, 1 Sandan e 1 Yondan.

Na área esportiva o Projeto de Karatê da UEM obteve resultados expressivos: Bronze Paranaense (2015), Vice Campeão Paranaense (2016) e Tri Campeão Paranaense (2017, 2018 e 2019), 211 atletas Campeões Paranaenses, 7 atletas Campeões Brasileiros, 2 atletas Campeãs Panamericanas, 8 atletas Bronze Panamericano, 2 atletas Campeãs Mundiais e 2 atletas Vice Campeãs Mundiais. Ao todo, até 2019, os atletas do Instituto Hagakure já conquistaram 382 Medalhas de Ouro, 392 Medalhas de Prata e 631 Medalhas de Bronze nas competições em que participaram.

Mais informações sobre o projeto de Karatê Tradicional da UEM podem ser obtidas na Secretaria da CDR (bloco M06 sala 01) ou em sua página na internet.

Fone: 44 3011-4314

sites.uem.br/cdr/karate

Na área esportiva o Projeto de Karatê da UEM, através da Associação de Karatê-Dô Corpo & Alma e do Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan conquistou resultados expressivos:

2013 - Fez 1 Campeão, 2 Vice Campeões e um bronze no XXV Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional, na cidade de Porto Alegre-RS;

2014 - Fez 1 Campeão e 3 Bronzes, no XXVI Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional Júnior e Adulto, na cidade do Rio de Janeiro-RJ;

2014 - Terceiro lugar na classificação geral com 13 Campeões, 7 Vice-Campeões e 18 Bronzes, no XXV Campeonato Paranaense Júnior e Adulto de Karatê-Dô Tradicional, na cidade de Campina Grande do Sul-PR;

2015 - Fez uma Vice Campeã Brasileira e quatro bronzes no 25º Campeonato Brasileiro Infanto-Juvenil de Karatê-Dô Tradicional, na cidade de Curitiba - PR;

2015 - Vice Campeão Geral do XXVI Campeonato Paranaense Júnior e Adulto de Karatê-Dô Tradicional, conquistando 26 medalhas, fazendo 4 Campeões, 7 Vice Campeões e 15 de bronzes, na cidade de Quatro Barras-PR;

2015 - Fez quatro Vices Campeões e um bronze, no 27º Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional Júnior e Adulto, no Ginásio de Esportes da PUC, na cidade de Curitiba - PR.

2016 - Fez duas Campeãs Brasileira, uma Vice Campeã e dois Bronzes, no 28º Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional, no Ginásio de Esportes da PUC, na cidade de Curitiba - PR.

2017 - Campeão Geral do 28º Campeonato Paranaense de Karatê-Dô Tradicional, conquistando 139 medalhas, sendo 28 de ouro, 44 de prata e 67 de bronze, somadas as etapas de Barbosa Ferraz-PR e Guarapuava-PR;

2017 - Fez uma Campeã Brasileira, duas Vices Campeãs e quatro Bronzes, no 29º Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional, no Shopping da Bahia, na cidade de Salvador - BA;

2018 - Fez uma Campeã Brasileira, dois Vices Campeões e seis medalhistas de Bronze, no 30º Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional, no CEPEUSP, na cidade de São Paulo - SP;

2018 - Bi-Campeão Geral do 29º Campeonato Paranaense de Karatê-Dô Tradicional, conquistando, 147 medalhas, sendo 24 de ouro, 44 de prata e 79 de bronze, somadas as etapas de Quatro Barras-PR e Castro-PR;

2018 - Fez três Campeãs Pan-americanas e oito medalhistas de Bronze, no 29º Campeonato Panamericano de Karatê-Dô Tradicional e 7º Panamericano Interclubes de Karatê-Dô Tradicional, no Ginásio da PUC-PR, na cidade de Curitiba - PR;

2019 - Tri-Campeão Geral conquistando 81 medalhas, sendo 22 de ouro, 15 de prata e 44 de bronze na Copa dos Campeões do 30º Campeonato Paranaense de Karatê-Dô Tradicional, que aconteceu no dia 03/08/2019, na cidade de Colombo - PR;

2019 - Fez um Campeão Brasileiro e três medalhistas de Bronze, no 31º Campeonato Brasileiro de Karatê-Dô Tradicional, no Ginásio Aecim Tocantins, na cidade de Cuiabá - MT;

2019 - Fez duas Campeãs Mundiais Interclubes, duas Vice Campeãs Mundiais Interclubes e um medalhista de Bronze, na 5ª Copa Mundial Interclubes de Karatê-Dô Tradicional, no Ginásio da PUC-PR, na cidade de Curitiba - PR.

Parabéns aos nossos Campeões Nacionais e Internacionais



Panamericano



Mundial



TRI CAMPEÕES PARANAENSES



28º CAMPEONATO PARANAENSE DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

FKTP 2017

| Rank | Atleta | Clube | Sexo | Idade | Pontos |
|------|-----------------------|-------|------|--------|--------|
| 1 | MARINHA | FKTP | M | 1401,3 | |
| 2 | PIRANHA | FKTP | M | 1198,5 | |
| 3 | APUCARANA | FKTP | M | 1085,9 | |
| 4 | CAMPINA GRANDE DO SUL | FKTP | M | 843,1 | |
| 5 | MARINHA | FKTP | F | 823,4 | |



COPA DOS CAMPEÕES 2019

| Rank | Atleta | Clube | Pontos |
|------|-----------------------|-------|--------|
| 1 | MARINHA | FKTP | 317 |
| 2 | BOQUEIRÃO | FKTP | 249 |
| 3 | VÃO XÊ DO SUL | FKTP | 238 |
| 4 | CAMPINA GRANDE DO SUL | FKTP | 233 |
| 5 | PIRANHA | FKTP | 187 |



FKTP 2018

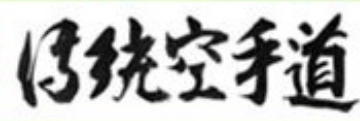
29º CAMPEONATO PARANAENSE DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

1 ETAPA - QUATRO BARRAS - 2 ETAPA - CASTRO

| Rank | Atleta | Clube | Pontos |
|------|-----------------------|-------|--------|
| 1 | MARINHA | FKTP | 1461,3 |
| 2 | CAMPINA GRANDE DO SUL | FKTP | 1198,5 |
| 3 | PIRANHA | FKTP | 1085,9 |
| 4 | VÃO XÊ DO SUL | FKTP | 843,1 |
| 5 | APUCARANA | FKTP | 823,4 |



A UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ PARABENIZA OS ATLETAS DO INSTITUTO HAGAKURE PELO TRI CAMPEONATO PARANAENSE DE KARATÊ-DÔ TRADICIONAL





Karatê Feminino

Além de ser uma eficiente arte marcial para defesa pessoal da mulher, o Karatê Tradicional traz muitos benefícios para sua saúde física e mental. Confira 5 deles:

1 - DEFINE A MUSCULATURA E AUMENTA SUA RESISTÊNCIA

Uma única aula de Karatê Tradicional pode fazer você queimar cerca de 900 calorias. Isso acontece porque em cada aula você vai aquecer e alongar os músculos, praticar o Kihon (movimentos de ataque, defesa e bases), o Kata (sequência simulada de combate), o Kumite (Luta), e o Yakossuku Kumite (Luta combinada). Esse conjunto de trabalhos físicos são aliados poderosos para você que busca o emagrecimento e o fortalecimento dos membros inferiores, superiores e abdômen.

E tem mais, conforme as aulas vão evoluindo, o Sensei aumenta progressivamente a exigência de velocidade e explosão dos movimentos, o que vai gerar ainda mais gasto calórico e o aumento de potência e da resistência muscular.

2 - MELHORA SUA AUTOESTIMA E SUA AUTOCONFIANÇA

Uma das grandes contribuições do Karatê Tradicional para a vida da mulher é a forma com a qual ele contribui para a elevação da sua autoestima.

Na medida em que os treinos evoluem, você vai observar a melhora na sua forma física; absorver conceitos sobre superação, disciplina, paciência e perseverança; aprender a se defender; e, encarar os desafios diários com mais resiliência e determinação. Isso impacta diretamente na melhora de sua autoestima e autoconfiança para seu dia a dia.

3 - AUMENTA A FLEXIBILIDADE E A COORDENAÇÃO MOTORA

Todas as aulas de Karatê Tradicional se iniciam com aquecimento e alongamento. Desta forma, seu corpo ficará preparado para realizar os movimentos de ataque e defesa durante o treinamento, desenvolvendo a flexibilidade ideal para que a execução seja correta. Isso também contribuirá para o aumento da força muscular.

Outro ponto que será aprimorado com a sequência das aulas é a coordenação motora. O Karatê envolve muitos movimentos em sequência e realizados simultaneamente, como a troca de bases enquanto defende, chutes e socos simultâneos, quadril para um lado e olhar para outro, rotação e mudanças de direção, enfim, sua coordenação motora será potencializada e as atividades do dia a dia ficarão muito mais fluidas.

4 - DESENVOLVE OS REFLEXOS E A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR

Sabe aquele objeto que você esbarrou e QUASE conseguiu salvar antes de cair no chão? Então, o Karatê Tradicional vai te ajudar a salvar todos (ou quase todos...). Exageros a parte, o treinamento de Karatê feminino envolve velocidade, esquivas, explosão e vai aprimorar sua percepção de tempo e espaço. Esse conjunto de ações vai fazer com que você desenvolva progressivamente seus reflexos.

Seu coração também será muito beneficiado, e não será apenas pelo fato de que você vai se apaixonar loucamente pelo Karatê Tradicional, mas pelo fato do coração ser um músculo e precisar ser exercitado para prevenir problemas e garantir seu pleno funcionamento ao longo da vida.

A prática do Karatê Tradicional contribui muito para a saúde cardiovascular, uma vez que proporciona o bombeamento eficiente do sangue e o transporte do oxigênio para todas as partes do corpo.

5 - VOCÊ VAI DESENVOLVER SUA RESPIRAÇÃO, SEU FOCO E SUA CONCENTRAÇÃO

Uma das principais características do Karatê Tradicional é seu trabalho de respiração (Ibuki), sendo ele um dos pontos mais importantes na sua prática, inclusive, com trabalhos específicos relacionados à força e ritmo de expiração e inspiração. Tudo isso, paralelo à execução dos movimentos de ataque e defesa.

Essa nova forma de respiração vai passar a fazer parte do seu dia a dia e, automaticamente, será usada em momentos de estresse, angústia, euforia, dificuldades, entre outros.

E tem mais, você vai perceber que vai ficar muito mais focada e concentrada. Isso por que a prática do Karatê envolve muita observação e raciocínio. É preciso ter bastante atenção aos detalhes do treino, observando o Sensei executar as técnicas de ataque, defesa, bases, respiração, etc.

Com o passar do tempo, esses hábitos serão incorporados automaticamente no seu cotidiano, contribuindo para seu poder de observação, concentração e foco nas atividades diárias.



Kuro Obi 黒帯

O Caminho para Faixa Preta é árduo, repleto de suor e sangue.

Ser o Caminho

A Faixa Preta (Kuro Obi) foi dotada apenas no século XIX como símbolo de maestria nas artes marciais, entretanto a faixa preta possui um sentido muito mais complexo do que suspeita o senso comum.

A Faixa Preta, tão sonhada por quem pratica Karatê, é objeto de admiração e símbolo de dedicação de quem a detém. Principalmente pelo fato de que o Caminho para Faixa Preta é árduo, repleto de suor e sangue, o que leva muitos que iniciam a sua prática desistirem, e apenas uma parcela muito pequena conquista a tão sonhada faixa preta.

Deve-se ter em mente que cada karateca tem o seu ritmo. Não devemos ficar nos comparando com os outros colegas de treino. Nosso modelo somos nós mesmos. Devemos apenas nos certificar de que estamos melhores do que ontem. Mesmo que o progresso seja lento, ele nos levará aos nossos objetivos.

Ser um faixa preta não o torna invencível e você não passa a ser melhor, técnica ou mentalmente, no dia que recebeu sua faixa preta. Na verdade, podemos dizer que quando seu Sensei o indica para realizar o exame de faixa preta, para ele, você já se tornou um faixa preta. O exame em si, é uma formalidade. O que muda no dia que você recebe sua faixa preta, é a maneira que os outros olham para você. Nesse dia aumenta a responsabilidade que tem um faixa preta para com os outros colegas de treinamento. Eles passam a se espelhar em você, e essa pressão de fazer jus a faixa preta é sentida por muitos.

Agora, ao conquistar a faixa preta o praticante precisa ter entendido que ela não é o fim da jornada. A jornada está apenas começando. Espera-se que ele tenha entendido ao longo do seu treinamento que apesar da satisfação que se tem ao dominar uma «técnica» mais difícil ou um Kata avançado, a prática do Karatê tem um fim em si mesmo e é uma unidade dualista (mente e corpo). Assim, o objetivo do treinamento é a busca contínua do conhecimento de si mesmo, do autmelhoramento, que tem como consequência direta o serviço ao mundo.

Após muitos anos de treinamento um karateca faixa preta exibe em sua faixa as marcas deixadas pelos treinos e pelo tempo. Algumas faixas voltam a ser literalmente branca. De certa forma, é com essa mente que o faixa preta deve olhar seu caminho, a mente de um faixa branca, que tem muito ainda a aprender. Afinal, a Faixa Preta tem valor não como um troféu a ser ostentado, mas como um lembrete de que ela é símbolo de um Caminho que só faz sentido se continuar a ser trilhado.

Enfim, ter uma faixa preta não é a mesma coisa que Ser um Faixa Preta. A Faixa Preta não é o fim do percurso, muito longe disso, a Faixa Preta é apenas o começo do Caminho. Musashi, disse uma vez: «O homem devem moldar seu Caminho. A partir do momento que você vir o Caminho em tudo o que fizer, você se tornará o Caminho.» Esse deve ser o verdadeiro objetivo do Karateca: Ser o Caminho.

HAGAKURE Kuro Obi

O Projeto de Karatê da UGM, através da Associação de Karatê - Dô Corpo & Alma e do Instituto Hagakure de Karatê - Dô Shotokan já formou

23 Faixas Pretas de Karatê Tradicional



MARCELO ALESSANDRO PEREIRA Shodan - 2010

MARCELO ALESSANDRO PEREIRA Nidan - 2013

IVANO SAMO Shodan Shotokan - 2013



ISABELA PEREIRA DO PRADO Shodan - 2014



CAMILA SANTIAGO LUZ Shodan - 2015



ALINE SANTIAGO LUZ Shodan - 2015



CARLOS HENRIQUE TAKASHI SATO Shodan - 2015



FABIANO JOSÉ TEIXEIRA SILVEIRA Shodan - 2015



MARCELO ALESSANDRO PEREIRA Sandan - 2016



WILLIAM KENJI TAKAHARA SAKATA Shodan - 2016



BENEDITSON MAYCON OGAWA Shodan - 2017



SAMUEL RODRIGUES SILVEIRA AMARO Shodan - 2017



ISABELA PEREIRA DO PRADO Nidan - 2017



IVAN CÉSAR DA ROSA Shodan Shotokan - 2017



GUILHERME WADISLAV GUZINSKI Shodan - 2018



NIVALDO FERREIRA DOS SANTOS NETO Shodan - 2018



ATSUNORI SAKATA Shodan - 2018



BRUNO YANO FALCÃO VENDRAMINI Shodan - 2018



LUIZ FERNANDO BRAGA LOPES Shodan Shotokan - 2018



BEATRIZ APARECIDA BASSINA Shodan - 2019



RACHEL CARDOSO FAÍNA Shodan - 2019



MARCOS MORINO VALIZZE Shodan - 2020



MARCELO ALESSANDRO PEREIRA Sandan - 2020

Ser Sensei

- Ser Sensei é professar a fé e a certeza de que tudo terá valido a pena se o aluno se sentir feliz pelo que aprendeu com você e você pelo que ele lhe ensinou...
- Ser Sensei é consumir horas e horas pensando em cada detalhe daquela aula, que mesmo ocorrendo todos os dias, é sempre única e original...
- Ser Sensei é entrar cansado no Dojo e, diante da reação dos alunos, transformar o cansaço numa aventura maravilhosa de ensinar e aprender...
- Ser Sensei é importar-se com o outro numa dimensão de quem cultiva uma planta muito rara que necessita de atenção, amor e cuidado.
- Ser Sensei é ter a capacidade de "sair de cena, sem sair do espetáculo".
- Ser Sensei é apontar o Caminho, mas deixar que o aluno caminhe com seus próprios pés...



Miyamoto Musashi

Quem foi?



Provavelmente o mais famoso Samurai de todos os tempos. Conhecido como Kensei, o Santo da Espada, Miyamoto Musashi dedicou sua vida a alcançar a perfeição através da arte da espada. Lutou e venceu mais de 60 duelos de vida ou morte, e nunca foi derrotado. Travou contato com outras formas de arte, como pintura, escultura, caligrafia e poesia, além da meditação Zen e o Budismo.

Deixou seu estilo de luta, um grande legado de obras de arte e o mais importante tratado de estratégia do Japão, O Livro dos Cinco Anéis (Gorin no Sho). Caso queira conhecer um pouco mais sobre esse extraordinário Samurai deixamos aqui algumas sugestões de leitura:



- O Livro dos Cinco Anéis, de Miyamoto Musashi. Apresentação Shihan Goshō Motoharu, introdução e revisão Sensei Jorge Kishikawa Editora Conrad, 2006.
- O Samurai, a história de Miyamoto Musashi. William Scott Wilson. Editora Estação Liberdade, 2007.
- Musashi, de Eiji Yoshikawa. Conhecido como o "E o Vento Levou..." do Japão, este épico de quase 2.000 páginas popularizou a história de Musashi sensei na era moderna.
- Vagabond, de Takehiro Inoue. Vagabond é a premiada adaptação da história de Miyamoto Musashi Sensei para os mangás, pelo famoso artista Takehiro Inoue.

ACIM HOMENAGEIA ATLETAS DA UEM

AACIM (Associação Comercial e Empresarial de Maringá) promove anualmente o Prêmio ACIM de Esportes. O evento foi desenvolvido para valorizar e premiar os atletas e técnicos que mais se destacaram durante o ano em diversas categorias do esporte maringaense.

Desde 2015, o Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan, responsável pelo Projeto de Karatê Tradicional da UEM, tem atletas selecionados para a premiação. O Evento é uma grande festa do esporte, valorizando atletas, técnicos, Instituições e patrocinadores.



Ranking Hagakure - Top 40

| CLASSIFICAÇÃO OLÍMPICA | | | | | |
|------------------------|--|-------|--------|---------|-------|
| CLASS. | ATELA MEDALHISTA | Ouros | Pratas | Bronzes | TOTAL |
| 1ª | RACHEL CARDOSO FARINA | 10 | 11 | 8 | 40 |
| 2ª | IMAGINE SANDER | 15 | 18 | 15 | 48 |
| 3ª | BEATRIZ APARECIDA BANDEIRA | 14 | 18 | 13 | 45 |
| 4ª | RAFAEL YUI YABE | 12 | 6 | 8 | 26 |
| 5ª | MARCELO ALEXSANDRO PEREIRA | 10 | 2 | 14 | 26 |
| 6ª | MARCO ANTONIO OSSIPS SILVA | 9 | 2 | 6 | 18 |
| 7ª | LAURA MAREGA DE FARIA | 9 | 3 | 5 | 17 |
| 8ª | MARCOS NORINO VALLEZE | 8 | 8 | 5 | 21 |
| 9ª | NATAN MATSUMOTO MENEGUETTE | 7 | 9 | 6 | 22 |
| 10ª | MARIA LUIZA MOREIRA DIAS PEREIRA | 7 | 4 | 7 | 18 |
| 11ª | EMELINE FREITAS SARAIVA | 7 | 4 | 5 | 16 |
| 12ª | ATSUNORI SAKATA | 7 | 1 | 4 | 12 |
| 13ª | MARLUS RODRIGUES SQUEIRO AMARAL | 6 | 11 | 22 | 45 |
| 14ª | MINEU MATSUMOTO MENEGUETTE | 6 | 7 | 7 | 20 |
| 15ª | ISABO MATSUMOTO MENEGUETTE | 6 | 5 | 6 | 17 |
| 16ª | OTAVIO CESAR IRI MARQUES | 6 | 5 | 4 | 15 |
| 17ª | SAMUYU YUKI YOKOYAMA | 6 | 3 | 5 | 14 |
| 18ª | VITOR DA SILVA OKANO | 6 | 3 | 5 | 14 |
| 19ª | VINICIUS RODRIGUES TRENTINI | 6 | 2 | 4 | 12 |
| 20ª | ALAN JUNIOR SANTOS BORGES | 6 | 1 | 2 | 9 |
| 21ª | GOVÂNNA DE SIWA GONÇALVES | 6 | 4 | 6 | 16 |
| 22ª | FABRILA PEREIRA DO PRADO | 5 | 25 | 12 | 42 |
| 23ª | KEVILA DANIELA BERTONI | 5 | 5 | 10 | 20 |
| 24ª | VANESSA SAYLUS NALTA | 5 | 1 | 3 | 9 |
| 25ª | ARTHUR EDUARDO BURBA | 5 | 2 | 4 | 11 |
| 26ª | AMANDA HELENA VISCOSINI | 5 | 1 | 10 | 16 |
| 27ª | ANNA NIKOLAYVNA LOBZHINA | 5 | 1 | 5 | 11 |
| 28ª | ENZO MATSUMOTO BAISSHEL CARMIDO DOS SANTOS | 4 | 5 | 9 | 18 |
| 29ª | FERNANDA RODRIGUES TRENTINI | 4 | 2 | 4 | 10 |
| 30ª | HAMELY DOS SANTOS JORGE | 4 | 2 | 4 | 10 |
| 31ª | CARLENE HEITOR MOREIRA DIAS PEREIRA | 4 | 1 | 5 | 10 |
| 32ª | GUABERNE VANDRILAU GUSKUNSKI | 4 | 1 | 2 | 7 |
| 33ª | CRISTIANE MINUCCI MAZO | 4 | 2 | 5 | 11 |
| 34ª | CARLOS HENRIQUE TAKEISHI SATO | 3 | 6 | 10 | 29 |
| 35ª | BENEDISON MAYCON OLIVEIRA | 3 | 5 | 5 | 13 |
| 36ª | LUCAS ANDRÉ ZACHARIAS | 3 | 5 | 4 | 12 |
| 37ª | LAURA PELOU MAROTANI | 3 | 4 | 4 | 11 |
| 38ª | KIRIL ALEXANDROVITCH NIKOLAI LAFKON | 3 | 2 | 10 | 15 |
| 39ª | CÉSAR AUGUSTO DA ROSA | 3 | 2 | 5 | 10 |
| 40ª | RUSSA DA SIWA GONÇALVES | 3 | 1 | 5 | 9 |



A TRADIÇÃO CONTINUA

A missão da International Traditional Karate Federation é preservar os princípios do Karatê-Dô Tradicional desenvolvidos pelo Mestre Nishiyama, com o apoio das Ciências do Esporte e Neurociências. A máxima que nos orienta é "Budo for Life", uma visão do Karatê-Dô que visa o desenvolvimento e aperfeiçoamento do ser humano.

A prática bem orientada do Karatê-Dô Tradicional, além de uma autodefesa eficaz, traz muitos benefícios à saúde física e mental. Nossa instituição vive um momento de crescimento e expansão a nível global, com base em um sólido planejamento estratégico. Estamos abertos a qualquer pessoa que queira ingressar em uma organização reconhecida mundialmente pela qualidade e seriedade de seu trabalho. A tradição continua.



GILBERTO GAERTNER
PRESIDENTE DA ITKF



Os Guerreiros Tradicionais nasceram com o objetivo e a visão para facilitar o aprendizado, o desenvolvimento e a disseminação dos princípios e fundamentos do karatê tradicional. Vendo a dificuldade para algumas crianças e até mesmo adultos entenderem alguns princípios do karatê, os criadores trouxeram as possibilidades de ensinar esses princípios de forma didática. Os quatro personagens principais prometem entreter, animar e divertir karatekas de todas as idades em uma modalidade que valoriza seus fundamentos e prioriza aspectos socioeducativos. O quarteto inclui:

1. Zanshin - o guerreiro da atenção, ligado 24 horas por dia a todas as situações que o grupo pode enfrentar.
2. Kiai - tem a voz e o comando do karatê, e com seu grito poderoso ele pode afastar qualquer inimigo.
3. Kime - detentor da força, aplica os punhos mais poderosos e potentes.
4. Hara - o coração e a mente do grupo, sempre aparecendo em tempos de necessidade de ajudar e aconselhar os outros guerreiros.



Forjar a Mente no Karatê

Karatê não é um jogo de pontos, peso ou demonstrações pomposas. É uma arte marcial e um modo de vida que ensina o praticante como ser pacífico, mas se for inevitável o conflito, os verdadeiros ditames Karatê propõem derrubar o oponente com um só golpe. Tal ação requer uma força, velocidade, foco e controle. Mas estes aspectos físicos são apenas parte da prática. São apenas o veículo, e não a viagem em si, ou: são apenas as ferramentas.

O verdadeiro Karatê é baseado no Bushido. No Karatê o corpo, mente e o espírito – "todo o ser" – devem ser desenvolvidos simultaneamente, de forma harmoniosa. Através do Kihon, Kata e Kumite temos de aprender a controlar os nossos movimentos. Porém, mais importante, nós aprendermos desistir de controlá-los também.

Nós podemos executar as técnicas sem pensar sobre elas, e continuar focados sem concentrar-se em qualquer outra coisa. Na essência, o corpo lembra-se como se movimentar e a mente e ser calma. Esta unidade harmoniosa da mente e do corpo é intensamente poderosa.

O resultado do verdadeiro Karatê é natural, ação sem força, bem como a confiança, humildade, abertura e paz só são possíveis através da perfeita unidade da mente e do corpo. Este é o cerne do ensino Zen, a base do Bushido, e os da filosofia do Karatê JKA.

A mesma tradição que temos mantido durante mais de meio século. A JKA nunca mudou seus fundamentos ou regras. A inseparável trindade: kihon, kumite e kata, conduzindo ao kime – continuam essencialmente inalterados, embora constantemente aperfeiçoados. O Karatê JKA é totalmente natural, e não arbitrariamente artesanal para uso num desafio baseado em pontos.

Como o Detentor da Mais Alta Tradição do Karatê, nós vamos continuar transmitindo o poder e a completa profundidade da dimensão espiritual em que se baseia a nossa arte. Os nossos torneios devem permanecer como shiai, oportunidade na qual cada karateka testará o seu progresso. E vamos continuar com nossa missão de garantir que a verdadeira essência do Karatê-Do seja compreendida e praticada em todo o mundo.

JKA Brasil
Japan Karate Association

