

# HAGAKURE

Nº 001/15

**OSS**

«A SAUDAÇÃO  
DOS KARATECAS»

**GICHIN  
FUNAKOSHI**

«O PAI DO KARATÊ MODERNO»

**KARATÊ INFANTIL**

«PACIÊNCIA, DISCIPLINA & RESPEITO»

**KARATÊ-DÔ  
TRADICIONAL**

«A TRADIÇÃO CONTINUA»

**DOJO KUN**

«O LEGADO DO MESTRE»

**BODHI  
DHARMA**



**COMPETIÇÃO: MOTIVAÇÃO & APERFEIÇOAMENTO**

**INSTITUTO  
HAGAKURE**

PROJETO DE KARATÊ  
DA UEM

葉  
隱

**CDR** (44) 3011-4314

[WWW.DEF.UEM.BR/CDR](http://WWW.DEF.UEM.BR/CDR)

[SEC-CDR@UEM.BR](mailto:SEC-CDR@UEM.BR)

**INSTITUTO**



**HAGAKURE**

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 Segunda à Sábado, 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)*.

Mais informações sobre o projeto de Karatê Tradicional da UEM podem ser obtidas na Secretaria da CDR (bloco M06 sala 20) ou em sua página na internet.

Fone: 44 3011-4314

Site: [www.def.uem.br/cdr](http://www.def.uem.br/cdr)

O «tal» do OSS!

Muito usado nos treinos por praticantes de artes marciais. Entretanto, muitos usam, mas não sabem o porque... Veja abaixo o que realmente significa o uso dessa saudação.



## Oshi Shinobu

**OSS** quando usado como abreviação da palavra «*Oshi Shinobu*» é uma expressão fonética formada por dois caracteres.

O primeiro caractere, «*Osu*» significa «pressionar» e determina a pronúncia de todo o termo.

O segundo caractere «*Shinobu*» significa literalmente «suportar», ou seja, não desistir jamais, por determinação, disposição e mesmo diante do mais árduo dos treinamentos, perseverar sempre, sob qualquer pressão.

## Onegai Shimasu

**OSS** quando usado como abreviação da palavra «*Onegai Shimasu*», que se traduz como um pedido, uma solicitação, um convite como «por favor», «por gentileza» ou «com licença».

Muito utilizado para convidar, de maneira polida, ao companheiro para treinar, solicitar que alguém lhe ensine ou ainda agradecer ao *Sensei* pela correção ou ensinamento.

Quem foi?

## Bodhi-Dharma

**Bodhi Dharma** foi um monge Budista do sul da Índia tradicionalmente associado com a transmissão do Chán (Zen) à China. Ele viajou para o sul da China e posteriormente mudou-se para o norte.

Diz a lenda que, ao chegar no templo Shaolin, Bodhidharma deparou-se com a precária condição de saúde dos monges, fruto de sua inatividade. Foi então que ele teria iniciado os monges na prática de uma série de exercícios físicos, ao mesmo tempo em que transmitia-lhes os fundamentos da filosofia zen, com o objetivo de reabilitá-los tanto física, quanto espiritualmente.

Os exercícios eram baseados em métodos de respiração profunda e ioga, e seus movimentos se assemelhavam a técnicas de combate. Essa prática, tornou-se uma tradição no templo, transformando-se num verdadeiro e completo sistema de autodefesa, o Kung-Fu Shaolin que se espalhou pela china e, mais tarde, para outros países da Ásia, vindo assim, a dar origem a outros estilos de artes marciais, como o Karatê de Okinawa.

Desta forma, podemos dizer que Bodhi Dharma teve uma influência importante nas artes marciais em geral.

03

传统空手道

# KARATÊ-DÔ TRADICIONAL

O Karatê tem suas raízes no "Tode", um sistema de autodefesa sem armas desenvolvido em Okinawa, influenciado pelas artes marciais chinesas, que tem mais de dois mil anos de história. No Japão, foi estabelecido como parte do sistema "Budô" (artes marciais japonesas); o "Karatê Tradicional", portanto, é um termo geral para o Karatê que segue os princípios do Budô.

Após a Segunda Guerra Mundial, o valor do Karatê para a defesa pessoal, o condicionamento físico, a competição e o desenvolvimento físico e mental em geral, passou a ser cada vez mais reconhecido.

No entanto, como arte marcial, exigiu estudos longos, repetidos e cuidadosos. A prática do Karatê logo resultou em um "boom" de popularidade. Os requisitos de longos, repetidos e cuidadosos estudos foram substituídos pelas exigências do mundo de hoje, para resultados e desenvolvimento mais rápidos. Com isso, surgiram muitos esportes novos intitulando-se Karatê. Para evitar confusão com esses novos esportes, começou-se a distinguir o Karatê original como "Karatê Tradicional".

O Karatê Tradicional também compartilha com o objetivo último do Budô, que é cultivar o grande caráter humano de classe superior que impede que qualquer ataque violento ocorra antes de uma luta real.

O Budô se origina na prática da luta física, porém, tem um efeito significativo no desenvolvimento espiritual e físico de um ser humano, já que a filosofia e ética Budô são requisitos absolutos para o estudo de técnicas e aperfeiçoamento das habilidades.

“ O objetivo do Karatê Tradicional é desenvolver mente e corpo em estado de equilíbrio, através da formação em técnicas de combate. ”

Elementos como etiqueta e maneiras não foram adaptadas a partir de elementos externos, nem são independentes do treinamento físico, mas existiam dentro do sistema desde a origem do Budô, e foram integrados para o aprimoramento técnico.

O treino de Karatê pode ser dividido em três partes principais: *Kihon*, *Kata* e *Kumite*.

• *Kihon* (fundamentos, em japonês) é a prática das técnicas básicas. É nessa hora que o karateca deve fazer correções da sua base, e melhorar sua técnica, força e velocidade.

• *Kata* (forma) são sequências pré-determinadas de movimentos. Cada *Kata* reúne técnicas básicas e, alguns deles, avançadas de defesas e ataques contra múltiplos adversários imaginários. Sua execução requer, principalmente, vigor nos movimentos, concentração, postura, respiração apropriada e compreensão dos movimentos executados (aplicação da técnica).

• *Kumite* (encontro de mãos, ou combate) é a luta propriamente dita. Ao contrário do *Kihon* e do *Kata*, que são praticados individualmente, no *Kumite*, treina-se com um companheiro. Para que o praticante possa se desenvolver na luta, os companheiros devem criar uma certa dificuldade para o outro no momento do *Kumite*, observando sempre a graduação (estágio de aprendizado).

Fonte: CBKT.ORG

04

# Dojo Kun

O verdadeiro karateca deve possuir consideração e compreensão do "Dojo Kun". No caminho das mãos vazias é de suma importância observar e guardar tais princípios, pois eles são o alicerce que norteiam o karateca.

## CARÁTER

### HITOTSU - JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

**Esforçar-se para formação do caráter**

Praticá-lo visando à verdade e o aperfeiçoamento do caráter e da personalidade. O verdadeiro karateca segue na contramão do sistema corruptível, ou seja, não aceita o caminho mais fácil. Nem burla as leis estabelecidas, pois procura ser honesto em todas instâncias.

## DEDICAÇÃO

### HITOTSU - DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

**Criar o intuito do esforço**

Lapidar o corpo e o espírito através da arte. Quando nos esforçamos com sinceridade, pode ter certeza que seremos recompensados. Não somente nos treinamentos do dojo, mas também no dia-a-dia. Porque se você injetar uma dose de ânimo e sacrifício verá que sua dedicação o conduzirá à elevação.

## AUTOCONTROLE

### HITOTSU - KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

**Conter o espírito de agressão**

Não usá-lo como meio de violência, mas sim, como arte exclusiva da própria defesa. Deve-se ter consciência dos próprios atos e aprender a educar o instinto agressivo. Reprimindo toda e qualquer atitude hostil que houver em si, com a finalidade de trabalhar o seu temperamento. Quando o seu temperamento for trabalhado com esforço sincero, você poderá se tornar uma pessoa de temperamento dócil e sereno.

一人格完成に努める事  
一誠の道を守る事  
一努力の精神を養ふ事  
一礼儀を重んずる事  
一血氣の勇を戒める事



## RETIDÃO

### HITOTSU - MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO

**Fidelidade ao verdadeiro caminho da razão**

O Karatê é acima de tudo uma arte. Deve-se sempre defender o caminho da verdade. O verdadeiro karateca possui consciência do caminho que escolheu seguir. Um caminho estreito, que observa o ético, o justo, o honesto e o correto, de uma tradição forte guardada pelos samurais. Todo bom karateca deve buscar com persistência esse ideal.

Para alguns pode parecer uma utopia, puro romantismo. Se você acha que ser karateca não é ser romântico, você está enganado. Porque o verdadeiro karateca ama o Karatê de coração e se esforça para proteger com amor a si mesmo e ao próximo.

## RESPEITO

### HITOTSU - REIGI O OMONZURU KOTO

**Respeito acima de tudo**

Zelar pela disciplina e respeito ao outro. No Karatê tudo começa e termina com «rei». «Rei» costuma ser definido como "cortesia ou respeito". Todo aquele que não possui respeito por si mesmo, de modo algum poderá ter respeito por mais ninguém.



## KARATÊ INFANTIL

O Karatê para crianças não é apenas diversão, ele proporciona muitos benefícios importantes. Alguns desses benefícios são referidos em japonês como *chiiku* (desenvolvimento mental), *tokuiku* (moral) e *taiiku* (desenvolvimento físico). Estas são as mesmas três classes de desenvolvimento pessoal encontradas em sistemas educativos tradicionais.

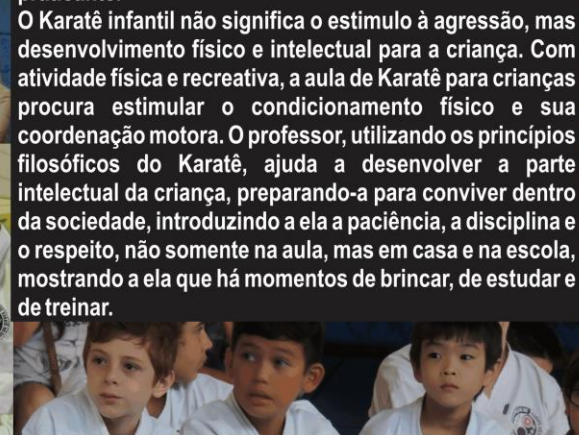
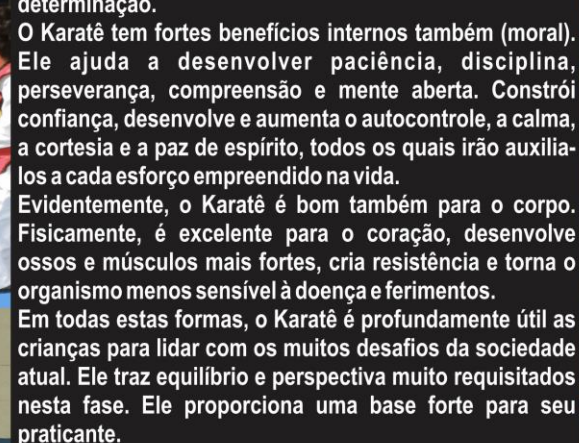
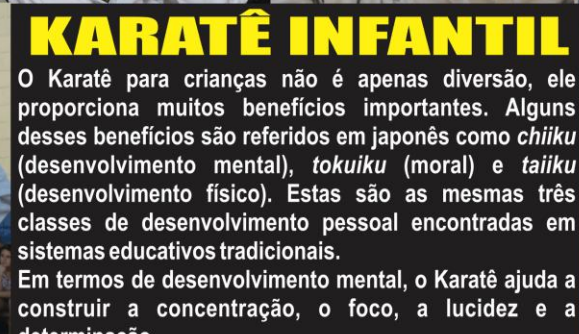
Em termos de desenvolvimento mental, o Karatê ajuda a construir a concentração, o foco, a lucidez e a determinação.

O Karatê tem fortes benefícios internos também (moral). Ele ajuda a desenvolver paciência, disciplina, perseverança, compreensão e mente aberta. Constrói confiança, desenvolve e aumenta o autocontrole, a calma, a cortesia e a paz de espírito, todos os quais irão auxiliá-los a cada esforço empreendido na vida.

Evidentemente, o Karatê é bom também para o corpo. Fisicamente, é excelente para o coração, desenvolve ossos e músculos mais fortes, cria resistência e torna o organismo menos sensível à doença e ferimentos.

Em todas estas formas, o Karatê é profundamente útil as crianças para lidar com os muitos desafios da sociedade atual. Ele traz equilíbrio e perspectiva muito requisitados nesta fase. Ele proporciona uma base forte para seu praticante.

O Karatê infantil não significa o estímulo à agressão, mas desenvolvimento físico e intelectual para a criança. Com atividade física e recreativa, a aula de Karatê para crianças procura estimular o condicionamento físico e sua coordenação motora. O professor, utilizando os princípios filosóficos do Karatê, ajuda a desenvolver a parte intelectual da criança, preparando-a para conviver dentro da sociedade, introduzindo a ela a paciência, a disciplina e o respeito, não somente na aula, mas em casa e na escola, mostrando a ela que há momentos de brincar, de estudar e de treinar.



# GICHIN FUNAKOSHI

1868 - 1957



A história do mestre Gichin Funakoshi (1868 - 1957) se confunde com a própria história do Karatê, por isso, a ele é creditado o título de "Pai do Karatê Moderno", devido aos seus esforços em divulgar essa arte para o mundo.

O mestre Funakoshi acreditava que o Karatê seria uma arte marcial única, cuja linhagem poderia ser rastreada conforme sua evolução ocorresse. Assim, ele enxergava as variações de estilo como variações da forma de ensinar a arte marcial.

Ele planejou o seu sistema do Karatê para formar o praticante de forma completa, como atleta, como pessoa e como cidadão. Por conseguinte, ao nome do Karatê foi adicionada a partícula «Dô», significando caminho.

Funakoshi travou intensa troca de conhecimentos com vários mestres (de várias escolas, estilos e artes marciais), com os quais buscou sempre se reunir. Assim, conseguiu ampla divulgação do *Tode* por todo o Japão. No intuito de difundir sua arte marcial, Funakoshi, consolidou a alteração do nome de *tode/okinawa-te* para karatê e posteriormente para Karatê-Dô, que ajudou a romper limites e superar preconceitos.

O mestre também alterou os nomes tradicionais (em chinês ou okinawense) de vários *kata's*, para nomes japoneses. Por exemplo, *Kushanku* tornou-se *Kanku*; *Wanshu*, *Enpi*; *Rohai*, *Meikyo*... Os *kihon's* também passaram a ter nomes padronizados em japonês.

Funakoshi recebeu ensinamentos de vários Mestres que seguiam os princípios filosóficos do *Budô*, tendo deixado como herança comportamental o «*Dojo Kun*» e o «*Karatê Nijukun*», princípios fundamentais do espírito do Karatê, coisa que todos os karateca tem a obrigação de conhecer e praticar para se considerar como tal.

O que diferencia o Karatê-Dô Tradicional de outras modalidades de luta são exatamente estes princípios filosóficos, herança dos mestres do passado e que é o pedestal do espírito do Karatê-Dô.

“ O objetivo fundamental da arte do Karatê-Dô, não consiste na vitória ou na derrota, mas no aperfeiçoamento do caráter de seus praticantes. ”

Funakoshi Gichin

07

## EVENTOS

QUE AGITAM OS KARATECAS O ANO INTEIRO



## COMPETIÇÃO

Como ensinava o Mestre Funakoshi, o objetivo fundamental do Karatê-Dô não consiste na vitória ou na derrota, mas no aperfeiçoamento do caráter de seus praticantes. Como arte competitiva, o Karatê Tradicional usa as competições como meios de treinamento adicional e para aumentar o desenvolvimento humano total, pela melhoria da estabilidade emocional, disciplina mental e etiqueta apropriada. Tomados em conjunto, estes objetivos formam o alicerce do regulamento da competição do Karatê Tradicional.

O objetivo da competição é verificar o nível técnico dos competidores. Para que isso possa ser feito, é necessária a cooperação dos atletas, para que sejam respeitados tanto os princípios técnicos, quanto o espírito da arte do karatê. Uma competição de Karatê realizada sob as regras da ITKF deve estar em conformidade com a definição de Karatê. Todas as regras estabelecidas pela ITKF devem ser sempre consideradas do ponto de vista de ajudar e motivar os participantes para a perfeição do caráter humano através da procura física e mental ilimitada.



### 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 - FKTPR, a Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional - CBKT e a International Traditional Karate Federation - ITKF.

Fique por dentro do que acontece no Instituto Hagakure:



[www.def.uem.br/cdr](http://www.def.uem.br/cdr)



[facebook.com/institutohagakure](https://facebook.com/institutohagakure)



(44) 3011-4314