

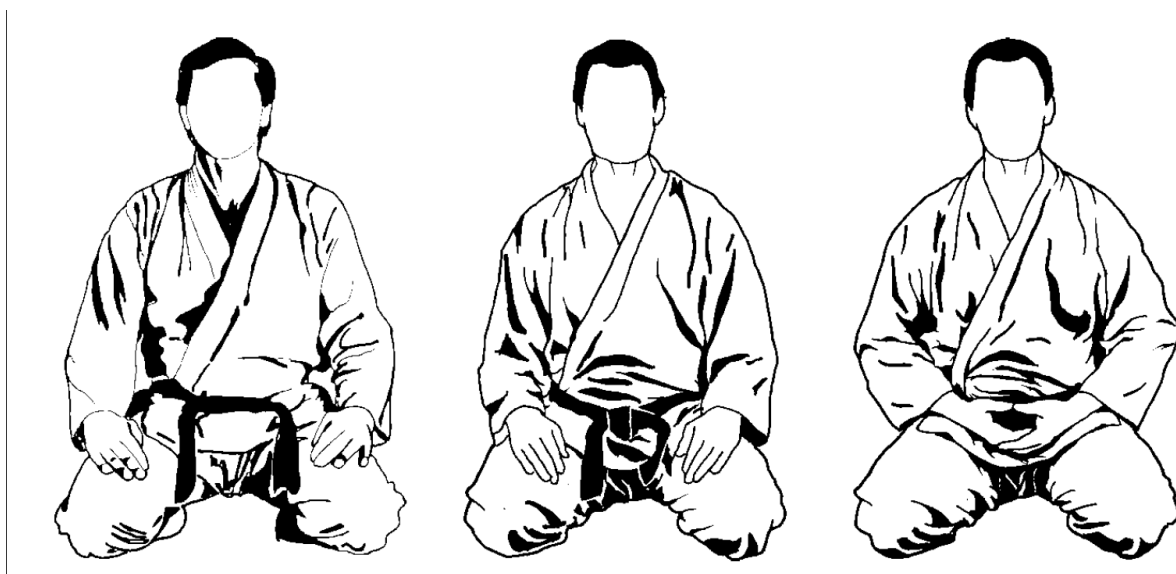


www.mestremarciomachado.com.br

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

CERIMÔNIA DE TREINO DE KARATÊ

Marcio Machado • 25/02/2018



Independentemente do estilo todo treino de Karatê-Do (空手道), inicia-se com uma cerimônia marcial denominada Reigi Saho (礼儀作法) que tem por finalidade principal saudar os ancestrais mestres das artes marciais. O Rei Ho (礼法 - Forma tradicional de saudação) pode ser expresso no ocidente pelas palavras “etiqueta, respeito ou cortesia”, porém no contexto oriental ela se fundamenta num sentido muito mais amplo, uma doutrina comportamental fina praticada diariamente pela comunidade japonesa.



A saudação “Rei” (礼) pode ser entendida como a aspiração de estabelecer um relacionamento ético, baseado na confiança recíproca, na compreensão e no respeito pelos sentimentos alheios, demonstrando nossa consideração a outros seres humanos.

Nas artes marciais nipônicas como o Karatê-Do (空手道), Judô (柔道), Aikido (合気道), Kendo (剣道) e outras modalidades se presume a existência de uma disciplina austera em sua realização e aprendizagem, sendo inconcebível sua vivência sem a referida etiqueta. Especificamente nestas artes de luta oriental devemos começar e terminar pela polidez e respeito mútuo, quesitos imprescindíveis à elevação da personalidade.

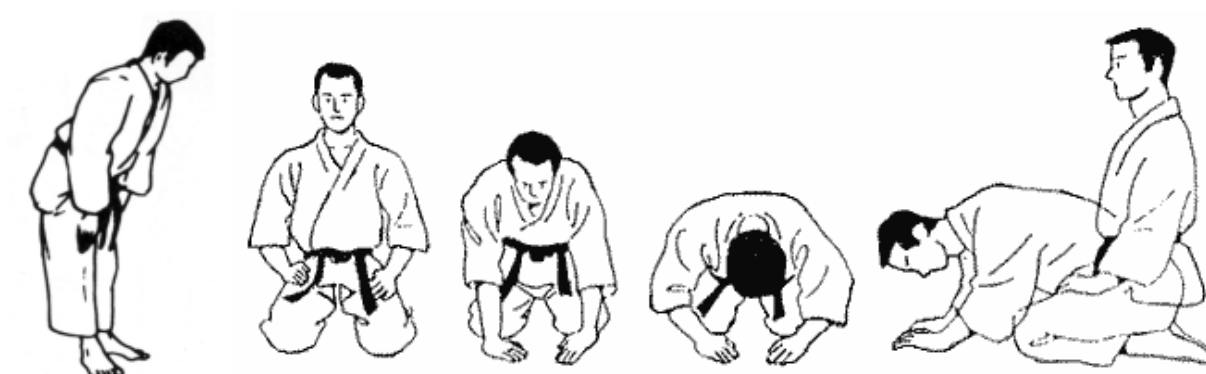
O Reigi Saho (礼儀作法) é de suma importância, pois confere aos marcialistas harmonizar-se com o espírito dos Grandes Mestres que precederam nossa existência no estudo do “ Do ” (道 - Caminho), não se limitando a aprender somente as práticas exteriores, mas também entender as razões herméticas deste cerimonial, que lhe conduza sua própria compreensão pessoal. Somente aqueles que entendem a profundidade de seu significado, alcançam os mais elevados níveis de proficiência na vida.



As saudações no começo da aula é realizada em direção ao Kamiza (上座 - Local dos Deuses), recinto onde se localiza a Kamidana (上座 - Santuário de Xintoísmo), lugar onde simbolicamente a tradição passiva se condensa. O ato representa o respeito pelos anosos mestres que nos precederam, pela via da transmissão do saber. Este rito marcial traduz a veneração pelas gerações anteriores, uma singela homenagem àqueles que nos legaram a arte com sofrimento e muitas vezes com a perda da própria vida. Sobretudo uma fonte inesgotável de inspiração de exemplo benigno de ser humano.

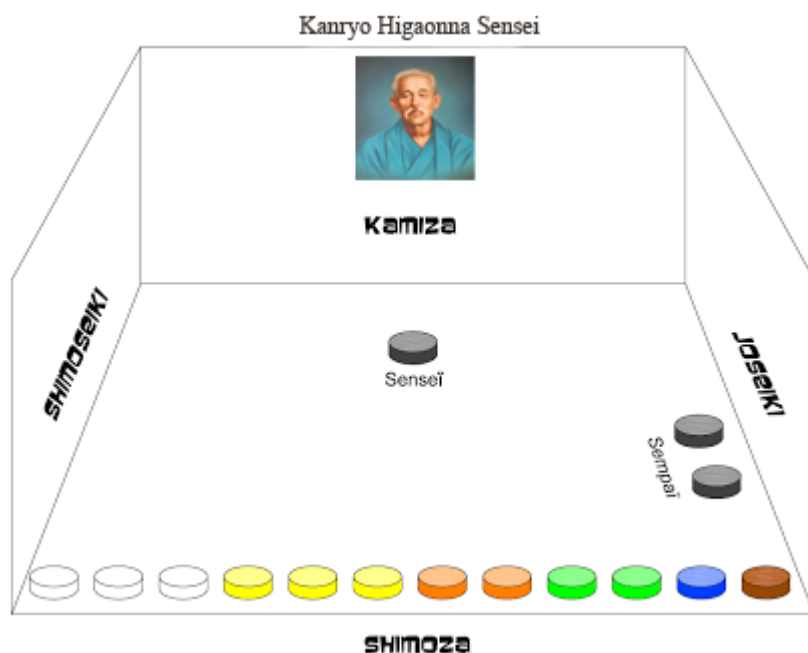


A saudação tradicional japonesa é executada de duas formas distintas, sendo uma mais simples na posição de Ritsu Rei (立礼 - Saudação em pé) e outra mais cerimoniosa denominada Za Rei (座礼 - Saudação ajoelhado).



Independentemente do tipo de saudação adotada deve-se seguir uma conduta de princípios culturais marciais em relação à disposição e posturas dos artistas marciais no Dojô (道場 - Local do Caminho). Conforme descrito abaixo: 1º - Primeiramente o Sensei (先生) - professor dirá: Hajime Mashô (Vamos Começar !!). 2º - O estudante mais graduado (Senpai - 先輩), convoca os demais alunos sob o comando “ Segatsu ” (Alinhar). Todos os Karatecas alinham-se em pé, ao lado no “ Shimoza ” (下座), defronte para o Kamiza (上座), posicionados por graduações no sentido longitudinal do Dojo, estando, o praticante menos experiente da escola marcial (Kohai - 後輩) na extremidade esquerda da Kamiza

e o carateca mais graduado (Senpai) no lado oposto, ou postado no Joseki (上席).



3º - O Sensei coloca-se no Kamiza, posicionado para a frente, para o Tokonoma (床の間), e caberá a ele o primeiro a adotar a posição de Zazen (坐禅 - Sentar, com a mente aberta), indicando que a cerimônia de reverência começou.

4º - Emite-se a palavra “ Senza ” - ajoelhar, e todos os demais caratecas deverão tomar a mesma posição em ordem hierárquica decrescente.

5º - Sob o comando de “ Mokuso ” (黙想 - Meditar), os artistas marciais devem se abster de pensamentos antagônicos ao treino, concentrando-se para o treino que se seguirá.

6º - Depois deste período de reflexão, o Sensei pronuncia “ Mokuso Yame ” (Parar de meditar), logo em seguida dá-se a voz de “ Shomen Ni Rei ” (正面礼 - saudação para a frente, em silêncio). Nesta ocasião todos os karatecas sem distinção devem fazer a saudação, ao Grão Mestre (Meijin) criador do estilo pelo legado de seus ensinamentos e a própria arte marcial como forma de respeito.

7º - Em seguida, mediante a fala “ Sensei Ni Rei ” (先生礼 - saudação para o professor), alunos e professor cumprimentam-se simultaneamente entre si, pronunciando a palavra Oss (押忍).

8º - Se a escola seguir a tradição antepassada de saudar o Senpai, deverá o Sensei proferir as palavras “ Senpai Ni Rei ” (先輩礼 - saudação ao aluno mais adiantado), isto poderá acontecer se o Senpai estiver posicionado no

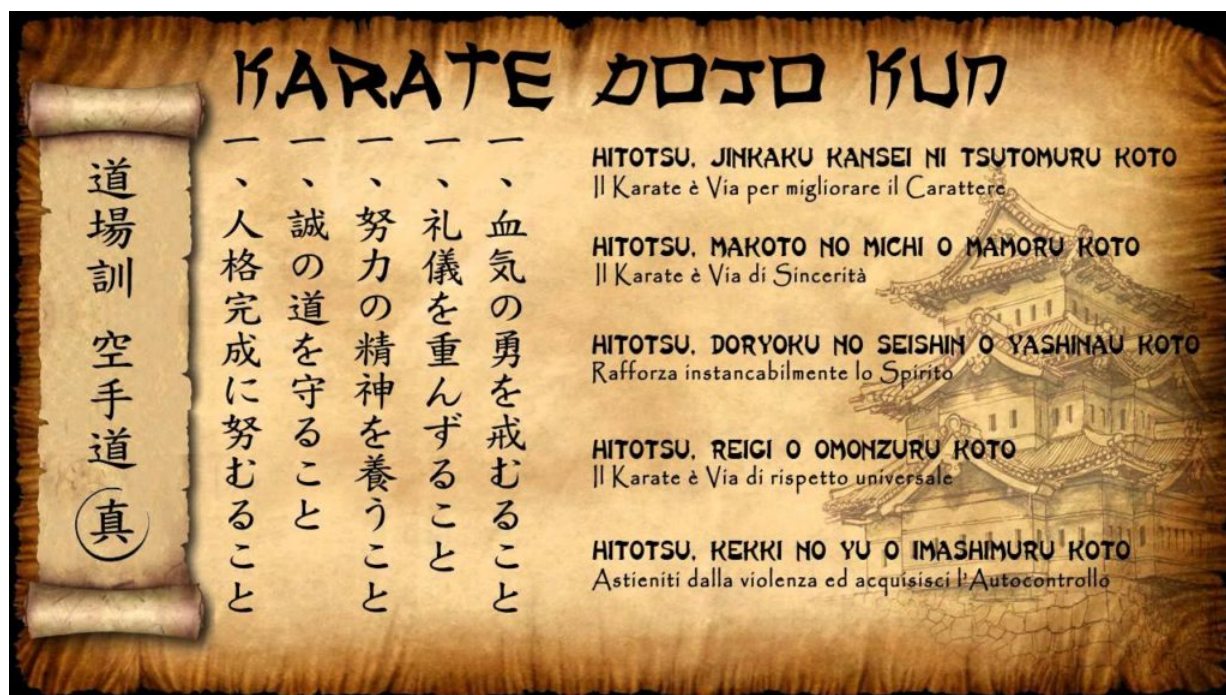
Shimoseki (下関). Todos os alunos devem se voltar à sua direção, em diagonal, e juntos deverão se cumprimentar, mediante a palavra Oss!.



9º - Finalizado a cerimonia de reverencia em Za Rei, o Sensei (Professor) levanta-se, profere o vocábulo “ Tate Kudassai ” (por favor levante-se) para que primeiramente o Senpai o faça, em seguida os demais karatecas faz o mesmo, por ordem hierárquica decrescente, de forma ordeira e serena. 10º - Assim que todos os karatecas (空手家) estiverem em pé, depois do cerimonial, será falado pelo Sensei “ Otogai Ni Rei ” (お互い礼 - saudação para todos) e todos realizam uma saudação entre si, mediante a palavra Oss.

No término da aula deverá o Sensei seguir os mesmos dez preceitos estabelecidos no início da aula. Alguns estilos de Karatê-Do (空手道) recitam o Dojo Kun (道場訓), é uma série de lemas que tem o efeito de guiar o karateca na sua busca pelo autocontrole, ele norteia o praticante no seu entendimento pessoal. Esta menção verbal normalmente é proclamada logo depois de o Sensei dizer “ Mokuso Yame ” (Parar de meditar) e dá-se a voz “ Dojo Kun (Lemas do Karatê), posteriormente segue-se nas referidas menções de saudação e agradecimento aos grandes mestres (Shomen Ni Rei), professor (Sensei) e karatecas (Senpai e Kohai), é

sugestivo que cada praticante cumprimente-se entre si, como forma de reforçar a amizade e o companheirismo, logo após o professor mencionar a palavra “ Sore Made ” (Acabou).



A prática da cerimonia de reverencia marcial se caracteriza pela formalidade entre duas ou mais pessoas, onde os karatecas se permitem transcender o respeito, a confiança e a afeição. É uma modo de respeitar a dignidade humana e de manifestar esta veneração.

A saudação intervém não somente nas funções psicológicas, como também nas funções fisiológicas, uma vez que ambas estão intimamente relacionadas e consequentemente se harmonizando.

A postura como um Karateca saúda seus mentores marciais, acabam por revelar o grau de compreensão de sua arte, sua gênese intelectual é influenciada pela saudação, confessando seu estado de espírito.



Fato notoriamente verificado pelo equilíbrio e segurança que um mestre realiza sua saudação, o contrário também se evidencia na fraqueza de uma artista marcial iniciante ou desapegado das doutrinas marciais, o valor marcial de uma pessoa se exprime na saudação. Isto porque sua vivência, seu conhecimento e sua modéstia estão intrínsecas nesta saudação.

