

Saudação e Máximas

Tudo começa pelo cerimonial, Rei, em japonês e sem o qual, não é possível adquirir o estado de espírito necessário.

Encontramos uma grande importância no cerimonial. Permite-nos estar em harmonia com o Espírito dos Grandes Mestres que nos precederam no estudo da Via (DO).

Não aprender somente as práticas exteriores, mas também compreender o espírito e as razões profundas do cerimonial, é um dos grandes objectivos da prática das Artes Marciais.

A saudação no Japão executa-se de duas formas diferentes: uma, simples e natural, (Ritsurei), a outra, (Zarei), mais cerimoniosa. Elas são, contudo, o reflexo exacto da cortesia nipónica.

Ritsurei – saudação de pé.

Uma simples inclinação do tronco, vergando a linha vertical da nossa postura erecta, pés juntos, os braços ao longo do corpo. (As mulheres pousam as mãos diante das coxas). Inclina-se para a frente, pela região lombar, mantendo o tronco direito, num ângulo de uns trinta graus. Marca-se um ligeiro tempo de espera, cerca de três segundos, e volta-se à posição inicial.

Esta é, geralmente, a saudação mais empregue em toda a nossa vivência de Karatekas, (karateka = praticante de Karate). Quando se entra ou se sai de um Dojo, sauda-se assim, o lugar de prática, o Sensei, e todos aqueles que lá se encontrarem. Executa-se igualmente quando se finda uma sequência de exercícios, agradecendo deste modo, os conhecimentos transmitidos pelo Sensei. É executada de igual modo, sempre que se convida alguém para treinar, sendo esta uma forma de deferência e de agradecimento pelo nosso companheiro de treino

Zarei – saudação de joelhos.

É a mais cerimoniosa das saudações nipónicas e processa-se do seguinte modo:

1. – De pé, pés juntos, tronco sempre direito, começa-se por flectir os joelhos, os quais, devem distar cerca de noventa graus entre si, ficando-se de cócoras, porém, com o tronco direito,

Saudação

Escrito por Administrator

Quarta, 10 Novembro 2010 09:37 - Atualizado em Quinta, 25 Novembro 2010 19:23

(posição japonesa de sonkyo-sameto).

2. – Nesta posição, pousa-se, primeiramente, o joelho esquerdo, (esquerdo, símbolo de honra), e também porque, historicamente, o Samurai tinha de ter sempre o seu sabre disponível, pronto a intervir...

3. – Seguidamente, coloca-se o joelho direito, a uma distância de dois punhos cerrados, entre si, (as mulheres mantêm os joelhos unidos), e assim nos sentamos sobre pernas e pés, os quais, devem estar sobrepostos, o direito sobre o esquerdo, e os calcanhares a servirem de almofada; as mãos pousam sobre as coxas, de palmas para baixo.

4. – Depois de assumida a posição, deve-se primeiramente colocar a mão esquerda no chão, pelos mesmos motivos já apresentados, e à frente, entre os joelhos, seguida pela mão direita e ao lado da esquerda. As mãos devem estar, com os dedos unidos, e juntas, por forma a perfazerem um triângulo, cujo vértice deve estar direccionado para a frente.

5. – De seguida, procede-se como na saudação anterior, flectindo-se o tronco num ângulo de uns trinta graus.

Esta cerimoniosa saudação é, sobretudo, empregue no princípio e no fim de uma aula. Mestres e alunos testemunham, assim, o seu respeito mútuo.

Toda a saudação se deve fazer com calma e seriedade, sem pressas.

Convém verificar, antes de iniciar cada saudação, a correcção do fato (Gi): as calças correctamente atadas, o casaco bem fechado, o cinto (Obi) amarrado, bem ao centro (Hara) do abdómen (Seika-Tanden), e com as pontas de igual tamanho entre si.

Analísámos já, os diferentes tipos de saudação e a sua execução, assim como, as circunstâncias em que são empregues.

Debrucemo-nos agora, e detalhadamente, sobre o cerimonial colectivo, executado, antes e depois, de um treino de Karate-do.

Antes, quando o Sensei diz «Hajime mashô» (Vamos começar!):

1º. – O aluno mais velho da classe, (Senpai), dá a voz de «Segatsu», isto é, (Alinhar).

Nessa altura, os Karatekas alinham de pé, do lado «Shimoza», voltados para o «Kamiza», dispostos por graduações no sentido longitudinal do Dojo, ficando, o praticante mais novo da classe, (Kohai), numa extremidade do Dojo, e o Karateka mais velho, o Senpai, na outra, em Shimoseki.

De salientar que, durante o alinhamento, e à voz de «Ki otsuke» (Arranjar o fato), os Karatekas devem assumir uma postura correcta, de pernas unidas, com o Gi (fato) e o Obi (cinto) devidamente compostos;

2º. - O Sensei coloca-se no Kamiza, virado para a frente, para o Tokonoma, e será ele o primeiro a assumir a posição de Zazen, como indicação de que o cerimonial se iniciou;

3º. - Dá-se a voz de «Seza» (Ajoelhar), e todos os praticantes deverão assumir a mesma posição;

Saudação

Escrito por Administrator

Quarta, 10 Novembro 2010 09:37 - Atualizado em Quinta, 25 Novembro 2010 19:23

4º. - Segue-se a voz de «Mokuso» (Meditar / Concentrar), para uma breve libertação e concentração da mente.

Durante este período, os Karatekas deverão abstrair-se das preocupações exteriores ao Dojo e disponibilizarem-se para o treino.

5º. - Após este período de reflexão, à voz de «Mokuso Yame» (Parar de meditar), dá-se a voz de «Shomen ni Rei» (Saudação para a frente).

É o momento para todos os karatekas, incluindo o Sensei, fazerem a saudação, supostamente, à Entidade Suprema, ao Grande Mestre (Shihan), à própria arte em si, como sinal de respeito;

6º. - Seguidamente, á voz de «Sensei ni Rei» (Saudação para o Mestre), e depois deste se voltar para os alunos, simultaneamente, alunos e Mestre, cumprimentam-se entre si;

7º. - Se o Senpai estiver presente, em Shimozeki, seguir-se-á a voz de «Hidari mite» (Olhar para a esquerda), em que todos se devem virar para Shimozeki, em diagonal, e à voz de «Senpai ni Rei» (Saudação para o Senpai), estes cumprimentam-se entre si;

8º. - Terminado o cerimonial em Zarei, o Sensei levanta-se, dando indicação ao Senpai, à voz de «Tate Kudassai» (Por favor levante-se), para que se levante também, sendo depois a vez dos restantes praticantes, os quais, levantar-se-ão, calma e serenamente. por ordem crescente;

9º. - Quando todos os Karatekas estiverem de pé, após o cerimonial, soará uma última voz «Otaiga ni Rei» (Saudação para todos), e todos voltam a fazer uma saudação entre si.

Depois dos exercícios finais, o Sensei dará por terminada a aula à voz de «Sore Made» (Acabou).

1º. – Nessa altura, dá-se a voz de «Segatsu» (Alinhar), como em "Antes 1º.", indicando a altura para todos os karatekas alinharem para o cerimonial final;

2º. – (Segue-se-lhe a mesma ordem que em "Antes 2º. / 3º. e 4º.");

3º. – Após a voz de «Mokuso Yame» (Parar de Meditar), haverá a voz do «Dojo Kun», isto é, "Os Regulamentos do «Dojo» (5 máximas)".

1. Shitosu - Jin kaku kansei ni tsuto muro koto (Carácter)

2. Shitotsu - Makoto no michi yo ma muro koto (Sinceridade)

Saudação

Escrito por Administrator

Quarta, 10 Novembro 2010 09:37 - Atualizado em Quinta, 25 Novembro 2010 19:23

3. Shitotsu - Doryoko no seishin o yashinau koto (Esforço)

4. Shitotsu - Rei gyo omonzuru koto (Etiqueta)

5. Shitotsu - Keki no yo o imashi muro koto (Auto-Controlo)

4º. – Depois do «Dojo Kun», o cerimonial segue-se igual como se indicou em "Antes 5º." e seguintes.

Toda e qualquer saudação, excepção feita em "Antes 5º.", deve ser procedida com a palavra «OSS».

Este «Oss» deve ser gutural, cujo som deve ser emitido do baixo-ventre, saindo do fundo das nossas entranhas, e deve ser acompanhado de uma saudação apropriada, a qual, denote respeito, simpatia e confiança no nosso interlocutor. Significa um cumprimento de grande amizade que deve existir entre os praticantes, Instrutores e alunos.

Oss,

A palavra "OSS", de origem japonesa, tornou-se uma palavra quase vernácula, materna, no mundo do Karaté, entendida e trocada entre numerosos praticantes de muitas nacionalidades, não só em ocasiões de saudação diária mas também como forma de expressão tal como "obrigado"; "prazer em conhece-lo (la)"; "adeus"; "entendi"; "eu entendo". Deve ser proferido a partir da parte inferior do abdómen, acompanhado de uma vénia devidamente executada, mostrando respeito, simpatia e confiança à outra parte.

A transcrição fonética de "OSS" é na verdade feita com dois caracteres chineses. O primeiro dos caracteres simboliza literalmente "empurrando" que simboliza o espírito de combate; a importância do esforço; enfrentar todos os obstáculos "empurrando"(afastando-os) com uma atitude positiva e imutável. O segundo caractere significa literalmente "sofrimento" e expressa a coragem e espírito de perseverança; o "sofrimento" de dores; resistência à depressão com paciência e sem desistência mantendo os espíritos elevados.

Saudação

Escrito por Administrator

Quarta, 10 Novembro 2010 09:37 - Atualizado em Quinta, 25 Novembro 2010 19:23

A juventude possui estas qualidades físicas e morais o que faculta enfrentar qualquer provação. Isto define juventude. Contudo, estas só serão mantidas e desenvolvidas através do treino diário persistente. Como muitas vezes se diz: "Talento nada é sem esforço". A palavra chave "OSS" utilizada para lembrar este dito aos jovens afim de os encorajar a tomar uma resolução, a transmiti-lo uns aos outros era, de acordo com o autor, essa talvez a intenção da palavra quando primeiramente foi utilizada pela escola naval japonesa.

A palavra "OSS" não deve ser utilizada de uma forma vaga, de agora em diante reexamine a sua atitude, postura, estado de espírito, pronúncia e a harmonia entre estes quatro elementos; o torso será inclinado com o tronco direito e o maxilar inferior será retorcido conforme se for pronunciando a palavra. O movimento, a respiração e a pronúncia, portanto executadas, contribuirão, todos eles para encher a parte inferior do abdómen (tanden) com KI e poderforça. Se nos referimos aos princípios de (AUN) quando se expressa "OSS", a respiração e o som será IN. AUN (A-U-N), uma forma de método respiratório afim de estabelecer a harmonia entre nós mesmos e o Universo, significa «céu e terra»; «yin e yang»; "Inyo", que são os componentes opostos (elementos negativos e positivos) que constituem o nosso Universo.