

HAGAKURE

Nº 014/25

**TASUKE
WATANABE**
"O Samurai do Brasil"

SAKURA
"Flor Símbolo
do Japão"

TAKUO ARAI
"O Shihan do Paraná"

**KARATÊ-DÔ
SHOTOKAN**
"Karate Budô"

**PRÊMIO
HAGAKURE UEM**
"Atletas Destaque"

**KARATÊ NA
TERCEIRA IDADE**
"Nunca é tarde para
(Re)Começar"

ONNA-BUGEISHA
"As Mulheres Samurais
do Japão Feudal"

**INSTITUTO
HAGAKURE**
"Reconhecimento
Internacional"

葉隠



COMPETIÇÃO
"Copa dos Campeões"



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

Gichin Funakoshi



**MATRÍCULAS
ABERTAS**



KARATÊ
Tradicional

TERÇA E QUINTA

SÁBADO

Turma 1 - 17h30 às 19h00

Turma Infantil - 09h00 às 10h30

Turma 2 - 19h00 às 20h30

Turma Adulta - 10h30 às 12h00

Crianças (+6 anos), jovens e adultos.

MARCELO ALESSANDRO PEREIRA

4º DAN - ITKF R-BRA-4-0080 / CBKT R-YON 0201



Advogado e Professor de Educação Física, formado pela UEM - Universidade Estadual de Maringá. Com Pós-Graduação em Educação Física na área de Prescrição Personalizada de Exercícios Físicos. Professor, fundador e coordenador do Projeto de Karatê Tradicional da UEM desde 2008.

Servidor Público da UEM - Universidade Estadual de Maringá desde 2002, lotado na CDR - Coordenadoria de Desporto e Recreação. Professor de Karatê-Dô Tradicional, Faixa Preta (4º Dan) pela ITKF/CBKT.

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 Centro de Excelência em Atividades Físicas - CEAF. O Instituto Hagakure é filiado a Federação de Karatê-Dô Tradicional do Estado do Paraná - FKTPR, 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:

sites.uem.br/cdr/karate facebook.com/institutohagakure [@institutohagakure](https://instagram.com/institutohagakure) (44) 99982-7371

Instituto Hagakure



葉隠松壽館
空手道学院

Universidade Estadual de Maringá



O projeto de Karatê Tradicional da Universidade Estadual de Maringá (UEM) completou 17 anos recebendo homenagens, tanto municipal quanto internacional. O Projeto foi homenageado pela Câmara Municipal de Vereadores de Maringá. O Sensei Marcelo Alessandro Pereira recebeu o "Título do Mérito Comunitário" em reconhecimento aos serviços comunitários prestados através do Projeto de Karatê da UEM. Internacionalmente a Panamerican Traditional Karate Federation (PTKF) concedeu ao Instituto Hagakure o Diploma de Mérito "In Honorem Operis" pelo trabalho desenvolvido. Já a International Traditional Karate Federation (ITKF) concedeu ao Projeto de Karatê da UEM o Certificado de Projeto Sócio-educativo, em reconhecimento ao trabalho desenvolvido pela Universidade através do projeto.

O projeto nasceu em março de 2008, como uma escolinha voltada para crianças de 07 a 12 anos, através de uma parceria entre a Associação de Karatê-Dô Corpo & Alma (AKCA), o Centro de Excelência em Atividades Físicas (CEAF) e a UEM. Em 2014, foi fundado o Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan, que passou a atender crianças, jovens e adultos, com turmas para iniciantes e treinamentos para graduados, com aulas de terças, quintas e sábados, com aproximadamente 130 alunos.

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.

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 busca 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), a Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional (CBKT), 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 a área da Educação Física, Psicologia do Esporte e Seminário Sulamericano de Karatê.

O projeto viabilizou a vinda de Sensei's e Shihan's da maior importância no Karatê Brasileiro e Mundial. Entre eles, podemos citar, em ordem cronológica, a vinda à Maringá para Ministrar Cursos: Sensei Exedito Borges, 6º Dan; Shihan Luiz Tasuke Watanabe, 9º Dan; Shihan Júlio Takuo Arai, 9º Dan; Sensei João Cruz Urbano Filho, 4º Dan; Shihan Antônio Walger, 7º Dan; Sensei Antônio Edoardo, 5º Dan; Sensei Giordana de Souza, 6º Dan; Sensei Nelson de Santi, 5º Dan; Sensei Hélio Arakaki, 6º Dan; Sensei Andrey Xavier, 3º Dan; Sensei Ricardo Buzzi, 5º Dan; Sensei Jean Edoardo, 4º Dan; Sensei Suellen de Souza, 4º Dan; e Sensei Joel Bini, 4º Dan.

O Projeto de Karatê da UEM já formou 43 Faixas Preta (até 2024): 33 Shodan, 4 Shodan Shotokan e 1 Nidan Shotokan (reconhecimento de faixa), 3 Nidan, 1 Sandan e 1 Yondan.

Na área esportiva o Projeto de Karatê da UEM obteve resultados expressivos: Bronze Paranaense (2014), três vezes Vice Campeão Paranaense (2015, 2022 e 2024) e Tetra Campeão Paranaense (2017, 2018, 2019 e 2023) e Campeões em 7 Etapas do Paranaense (2017-Barboza Ferraz, 2018-Castro, 2019-Mauá da Serra, 2019-Colombo, 2022-Cianorte, 2023-São José dos Pinhais e 2024-Pitanga). Nossos atletas se destacaram nas competições e fizemos 423 atletas Campeões Paranaenses, 6 atletas Campeões Sul-Sudeste, 10 atletas Campeões Brasileiros, 3 atletas Campeões Panamericanos, 3 atletas Vice Campeões Panamericanos e 11 Bronzes Panamericanos. Destaque especial para nossas 2 atletas Campeãs Mundiais, 2 atletas Vice Campeãs Mundiais e um atleta Bronze Mundial. Ao todo, até 2024, os atletas do Instituto Hagakure já conquistaram 695 Medalhas de Ouro, 702 Medalhas de Prata e 1051 Medalhas de Bronze nas competições em que participaram.





Karatê-Dô na 3ª Idade NUNCA É TARDE PARA (RE)COMEÇAR

O sedentarismo é considerado o mal do século. O uso irracional das telas, o fato de as pessoas trabalharem cada vez mais sentadas e a diminuição ou falta da atividade física são fatores que contribuem para o aumento do número de pessoas sedentárias no mundo.

A atividade física é fundamental para qualquer faixa etária, pois reduz o estresse e sintomas de ansiedade, melhora a qualidade do sono, melhora a aprendizagem, reduz sintomas depressivos, previne e diminui a mortalidade por doenças crônicas como pressão alta e diabetes, melhora a força, equilíbrio e flexibilidade, proporciona a socialização e a convivência.

Para os idosos, praticar exercícios é essencial para fortalecer o sistema imunológico, prevenir o aparecimento de doenças crônicas e também manter a mente saudável. A prática de atividades físicas para os idosos minimiza os impactos do tempo no processo de envelhecimento, como o enfraquecimento dos músculos.

No caso específico da prática do Karatê, temos vários tipos de praticantes na terceira idade. Os Faixa Pretas que treinam desde criança, já que karatê é para vida toda. Os que treinaram em algum momento da vida mas acabaram parando por algum motivo, e agora tem a possibilidade de voltar aos treinamentos. E aqueles que descobrem o Karatê já na terceira idade. Todos eles encontram no Karatê vários motivos para se manterem treinando, pois a prática do karatê na terceira idade oferece inúmeros benefícios, tanto físicos quanto mentais. Alguns dos principais benefícios incluem:

1. **Melhoria da força e da flexibilidade:** O karatê envolve movimentos que ajudam a fortalecer os músculos e aumentar a flexibilidade das articulações, o que pode ser particularmente útil para idosos.
2. **Aumento da coordenação e do equilíbrio:** A prática regular do karatê melhora a coordenação motora e o equilíbrio, ajudando a reduzir o risco de quedas e lesões.
3. **Condicionamento cardiovascular:** Os treinos de karatê podem proporcionar um bom exercício cardiovascular, melhorando a saúde do coração e a capacidade pulmonar.
4. **Alívio do estresse e melhora do bem-estar mental:** O karatê promove a concentração e o foco mental, além de ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. A prática regular pode melhorar o humor e proporcionar uma sensação de bem-estar.
5. **Desenvolvimento da disciplina e da autoconfiança:** O karatê incentiva a autodisciplina e a perseverança, além de aumentar a autoconfiança à medida que os praticantes alcançam novos níveis de habilidade e conhecimento.
6. **Socialização e comunidade:** Participar de aulas de karatê oferece oportunidades de socialização e interação com outras pessoas, o que é importante para manter uma vida social ativa e saudável na terceira idade.
7. **Manutenção da densidade óssea:** A atividade física regular, como o karatê, pode ajudar a manter a densidade óssea e reduzir o risco de osteoporose.



Martins Rives Pereira: Iniciou aos 65 anos,
Faixa Preta 2ª Dan

Carlos Sakagami: Iniciou aos 65 anos,
Faixa Preta 2ª Dan

Duraci Neves: Iniciou aos 65 anos e
pegou a faixa marrom aos 74 anos

Dependy Albuquerque: Iniciou aos 60 anos e
pegou a faixa preta aos 75 anos

Herivel Ferreira: Iniciou aos 53 anos,
parou na faixa marrom e retornou aos 59 anos
e pegou a faixa preta aos 57 anos

Sakura

A Flor de Cerejeira: Beleza Efêmera e Símbolo da Alma Japonesa

A flor de cerejeira, ou "Sakura", é um dos símbolos mais icônicos do Japão, representando não apenas a beleza da natureza, mas também valores profundos da cultura japonesa.

Seu florescimento na primavera, breve e intenso, simboliza a transitoriedade da vida, um conceito conhecido como "mono no aware".



A "Sakura" ensina a apreciar cada momento, pois, como a vida, sua beleza é passageira. Além disso, marca renovação e esperança, coincidindo com o início do ano letivo e fiscal no Japão. A tradição do "Hanami", de contemplar as flores, reforça a conexão entre as pessoas e a natureza.

Para os samurais, a flor de cerejeira era um espelho de seus ideais. Assim como a "Sakura", que cai no auge de sua beleza, os guerreiros estavam dispostos a sacrificar suas vidas com honra e dignidade. A flor representava a pureza, a simplicidade e a resiliência, valores centrais do código "Bushido". Sua imagem era frequentemente usada em emblemas e poemas samurais, celebrando a coragem e o desapego material.

Hoje, a "Sakura" continua a inspirar, conectando o passado ao presente e celebrando a relação do Japão com a natureza. Sua mensagem de vida intensa, porém breve, ressoa como um lembrete atemporal de que a verdadeira beleza está na maneira como vivemos, e não no tempo que temos.

Não é por acaso que a "Sakura" tenha sido escolhida para compor os emblemas do Instituto Hagakure, bem como para representar a medalha de premiação da Copa dos Campeões. Trata-se de uma singela, porém significativa, homenagem à sublime flor de beleza efêmera.



Onna-Bugeisha

As Mulheres Samurais do Japão Feudal



As Guerreiras do Sol Nascente

Nem todos os samurais eram homens. No Japão Feudal, mulheres nobres também podiam empunhar a lâmina e carregar o espírito do guerreiro.

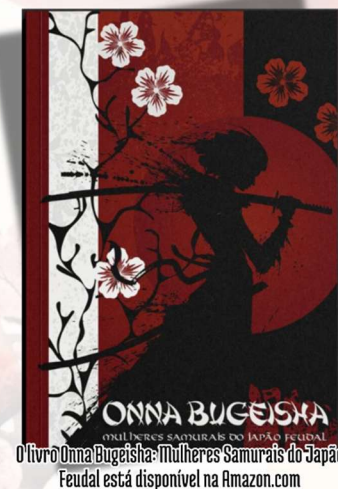
Conhecidas como Onna-Bugeishas (Mulheres Guerreiras), elas eram treinadas nas artes marciais para defender suas famílias e terras na ausência dos homens.

Armadas com a icônica naginata ou espadas, essas guerreiras não apenas protegiam o lar, mas também carregavam o mesmo senso de honra e disciplina que definia os samurais. Seu papel era vital em um mundo de conflitos, mostrando que a força de um guerreiro não depende de gênero, mas de espírito. "A espada que protege é guiada pela coragem do coração."

Durante os períodos Heian e Kamakura, entre os séculos 8 e 14, as guerreiras ajudaram a colonizar novos territórios – e, conseqüentemente, se envolviam em lutas. Para tanto, elas treinavam o uso das notórias naginatas. Era esperado, por exemplo, que elas protegessem as aldeias e principalmente suas famílias. No final do período Heian, uma mulher em particular ganharia notoriedade. Era Tomoe Gozen. Grande parte do que se sabe sobre Gozen vem dos relatos presentes na crônica Heike Monogatari (O Conto dos Heike), que narra a guerra de Genpei. De acordo com a obra, a combatente era uma excelente arqueira e domava cavalos selvagens sem dificuldade.

Suas habilidades ganharam ênfase durante a batalha de Yokotogawara, conflito no qual matou sete samurais. Em outros combates liderou exércitos bem-sucedidos. Foram tantas façanhas que Tomoe se tornou um dos símbolos das guerreiras.

Assim como os samurais homens, as mulheres guerreiras perderam espaço no século 19, com a Restauração Meiji, que tirou o poder dos xoguns e o devolveu à família real. O novo governo, controlado por burocratas da oligarquia que havia derrubado o xogunato, iniciou uma série de reformas para modernizar o Japão e formar exércitos organizados à moda ocidental.



Competição: Motivação & Aperfeiçoamento

A Universidade Estadual de Maringá, através da Coordenadoria de Desporto e Recreação (CDR) em conjunto com o Instituto Hagakure promoveu em 23/11/2024, no Centro de Iniciação Esportiva (CIE) do Jardim Paulista, a Copa dos Campeões, finais do XXXIV Campeonato Paranaense de Karatê-Dô Tradicional. Foi um grande sucesso de organização, de público e de resultados.

Marcaram presença no evento a Magnífica Vice Reitora da UEM, professora Dra. Gisele Mendes, o presidente da Federação Panamericana, Shihan Antonio Walger, o presidente da Federação Paranaense, Sensei Jean Edoardo, Sensei Ricardo Buzzi, técnico da Seleção Brasileira, os vereadores Professora Dra. Ana Lúcia e Sensei Paulo Biazon, além da Diretora do CCS, professora Dra. Priscila Garcia Marques, e do professor Dr. Alexandre Miyaki, o Coordenador da CDR.

“É uma grande honra e oportunidade única de aprendizado organizar um evento importante como a Copa dos Campeões. Projetamos um evento de alto nível, pensado para as principais estrelas da competição que são os atletas, foi neles que nos inspiramos”, destacou o presidente do Instituto Hagakure, Sensei Marcelo Alessandro Pereira, coordenador do evento.

Na abertura do evento, conduzida pela Cerimonialista da UEM, Giselle Moraes, após os pronunciamentos das autoridades, todos puderam prestigiar uma belíssima apresentação do Grupo de Taiko Abaredaiko da ACEMA, com acompanhamento dos cantores de música japonesa, Azuma Ishiruji e Giovana Yabe. Também os alunos do projeto de Karatê Tradicional da UEM fizeram uma bela apresentação dos Kata Heian.

“É muito importante, no esporte, termos a convicção de que os adversários não são nossos inimigos. Nós precisamos e dependemos deles, inclusive para nos motivar a sermos melhores. Todos que estão aqui já são vitoriosos”, destacou a Vice Reitora da UEM, professora Dra. Gisele Mendes, que parabenizou os atletas classificados para final, as associações e também a CDR e Instituto Hagakure pela organização do evento.

Vice-Reitora da UEM,
Profª Draª Gisele Mendes



O evento recebeu os 4 melhores atletas do ranking em cada categoria, classificados após 2 etapas (Pitanga e Piên). Os atletas vieram à Maringá em busca do título de Campeões Paranaenses. Os atletas, com idades entre 5 e 84 anos, se enfrentaram nas diversas categorias disputadas (Infantil, Adulto e Master) nas modalidades (individuais e equipes) de Kata, Kumite, Enbu e Fukugo.

RESULTADO GERAL COPA DOS CAMPEÕES

Class.	ASSOCIAÇÃO/ACADEMIA	CIDADE	PONTOS
1º	ASSOCIAÇÃO CIANORTE	CIANORTE	727
2º	INSTITUTO HAGAKURE UEM	MARINGÁ	685
3º	ESCOLA JEAN EDOARDO	SÃO JOSÉ DOS PINHAIS	425
4º	ACADEMIA FERNANDES	CURITIBA	332

PRÊMIO HAGAKURE UEM Atleta Destaque

Reconhecer o Esforço

O Instituto Hagakure UEM, através da Coordenadoria de Desporto e Recreação, criou o Prêmio Hagakure UEM – Atletas Destaque. O Prêmio foi criado com o intuito de homenagear anualmente os atletas Hagakure/UEM pelos resultados expressivos conquistados nas competições de Karatê, seja em nível internacional, nacional, regional ou interno. Todos os anos serão homenageados com Certificado e Troféu de Atleta Destaque os karatecas que obtiveram o maior número de pontos no Ranking anual Hagakure conforme regulamento da premiação. Cada Medalha conquistada pelo atleta (individual e equipes) nas competições de Karatê, serão importantes para a classificação final do atleta no Ranking Anual.

Atletas Destaque

2023

2024



MARCELO ALESSANDRO PEREIRA
TAMÍS KOMORI ARAÚJO
SIMONE XANDER
BEATRIZ APARECIDA BASSIGA
ALESSANDRA APARECIDA FIGUEIREDO
VIVIANE FÁTIMA DE OLIVEIRA
AIMÉE SAKIYAMA BEJARANO
ANDRÉ RAZENTE
GABRIELA MARIA FERNANDES
JUVENAL MASSATOCHI KITAMURA
CARLOS YOSHIHIRO SAKIYAMA



LAURA LOUISE DIAS BARBOSA
VIVIANE FÁTIMA DE OLIVEIRA
CARLOS YOSHIHIRO SAKIYAMA
GABRIEL DE SOUZA CAMPANERUTI
MARIA LUIZA MOREIRA DIAS PEREIRA
MARIANA CUARTAS CARMONA
NATAN DE OLIVEIRA LUNARDELLI
MANUELLA FIGUEIREDO CASSIANO
SIMONE XANDER
LAURA DAMBROSO ALTAFINI
AIMÉE SAKIYAMA BEJARANO
ALEXANDRE RAZENTE
GABRIELE CLARA PREVIATO BARBOZA

Top 20

RANKING HAGAKURE UEM (Classificação Olímpica)

	Ouro	Prata	Bronze	Total
SIMONE XANDER	38	25	24	= 87
BEATRIZ APARECIDA BASSIGA	26	21	18	= 65
MARCELO ALESSANDRO PEREIRA	23	23	33	= 79
RACHEL CARDOSO FAXINA	22	13	09	= 44
MARIA LUIZA MOREIRA DIAS PEREIRA	16	10	18	= 44
TAMÍS KOMORI ARAÚJO	15	02	02	= 19
RAFAEL YUJI YABE	14	08	12	= 34
AIMÉE SAKIYAMA BEJARANO	12	10	08	= 30
GIOVANNA DA SILVA GONÇALVES	12	08	07	= 27
LAURA LOUISE DIAS BARBOSA	11	12	16	= 39
ALESSANDRA APARECIDA FIGUEIREDO	11	04	03	= 18
EMELINE TRENTINI BARCALA	10	05	10	= 25
VIVIANE FÁTIMA DE OLIVEIRA	09	18	06	= 33
MARCO ANTONIO OSSIPS SILVA	09	06	12	= 27
CARLOS YOSHIHIRO SAKIYAMA	08	12	06	= 26
LAURA DAMBROSO ALTAFINI	08	11	09	= 28
MARCOS NORINO VALEZE	08	08	05	= 21
VINÍCIUS RODRIGUES TRENTINI	08	07	10	= 25
VITOR DA SILVA OKANO	08	06	14	= 28
VINÍCIUS SILVA BATAGLIN	08	05	06	= 19

Top 5

Atletas Destaque

 Simone Xander Vice Campeã Mundial Kata 2 Bronzes Panamericano Tênis Campeã Brasileira 30x Campeã Paranaense	 Beatriz Bassiga Campeã Mundial Kata 19 Bronzes Panamericano 5 Bronzes Paranaense Campeã Brasileira Kumite	 Marcelo Max 4 Bronzes Brasileiro 1 Bronze Sul Sudoeste 20x Campeã Paranaense 20x Vice Campeã Paranaense	 Rachel Cardoso Campeã Mundial Kumite Vice Campeã Mundial Kata 2 Pratas 2 Bronzes Brasileiro 17x Campeã Paranaense	 Maria Luiza 22x Campeã Paranaense 7x Vice Campeã Paranaense 17 Bronzes Paranaense Vice Campeã Regional
---	---	---	---	--

A JORNADA DA FAIXA

UM SÍMBOLO DE DEDICAÇÃO E CRESCIMENTO

A faixa é muito mais do que um simples pedaço de tecido amarrado na cintura. No universo das artes marciais, ela carrega consigo um profundo significado, representando não apenas o nível técnico de um praticante, mas também sua dedicação, disciplina e evolução pessoal. Ser faixa é um processo contínuo de aprendizado, superação e autoconhecimento.

O Significado da Faixa: No karatê, assim como em outras artes marciais, a faixa é utilizada para indicar o grau de experiência e conhecimento do praticante. Cada cor simboliza uma etapa na jornada marcial, começando com a faixa branca, que representa o início, a pureza e a mente aberta para aprender. À medida que o praticante avança, novas cores são conquistadas, como a cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e, finalmente, a tão almejada faixa preta.

No entanto, a faixa preta não é o fim da jornada, mas sim o começo de uma nova fase. Muitos mestres afirmam que, ao atingir a faixa preta, o praticante finalmente está pronto para aprender de verdade. A partir daí, novos desafios surgem, como os graus (Dan) dentro da faixa preta, que podem chegar a níveis elevados, como o 10º Dan, reservado apenas para os maiores expoentes da arte.

A Dedicação por Trás da Faixa: Sustentar a faixa (seja ela de qualquer cor) exige muito mais do que habilidade técnica. Requer disciplina, paciência, humildade e perseverança. Cada faixa conquistada é fruto de horas de treino, suor, quedas e levantadas. É um processo que testa não apenas o físico, mas também o caráter do praticante.

A jornada marcial é repleta de desafios. Há momentos de frustração, quando os golpes não saem como o esperado, ou quando a evolução parece estagnada. No entanto, é justamente nesses momentos que a faixa ganha seu verdadeiro valor. Ela serve como um lembrete de que o caminho é longo e que cada pequeno progresso é uma vitória a ser celebrada.

A Faixa como Reflexo do Caminho Interior: Além do aspecto técnico, a faixa também reflete o crescimento interior do praticante. O Karatê não se resume a golpes e técnicas de defesa; ele é um caminho de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. A faixa simboliza a capacidade de controlar as emoções, de respeitar o próximo e de agir com integridade.

A verdadeira essência de ser karateca está na maneira como o praticante lida com os desafios da vida. A disciplina aprendida no Dojô (local de treino) se reflete no dia a dia, ajudando o praticante a enfrentar adversidades com serenidade e determinação.

A Responsabilidade de Sustentar a Faixa:

Com cada nova faixa conquistada, aumenta também a responsabilidade do praticante. Ele se torna um exemplo para os colegas menos experientes, especialmente ao atingir a faixa preta. Ser faixa preta não é apenas uma conquista pessoal; é um compromisso com a arte marcial, com a comunidade, com os colegas de treinamento. É dever da faixa preta transmitir seus conhecimentos, inspirar novos praticantes e manter vivos os valores e tradições da arte.

O karatê é uma jornada que vai muito além do tatame. É um caminho de crescimento constante, que exige dedicação, humildade e resiliência. Cada faixa conquistada é um marco nessa trajetória, simbolizando não apenas o domínio das técnicas, mas também a evolução como ser humano.

No fim, a faixa é um lembrete de que o verdadeiro objetivo do karatê não é a vitória sobre os outros, mas a vitória sobre si mesmo. E, nesse sentido, todos os praticantes, independentemente da cor da sua faixa, estão unidos pela mesma busca: a de se tornarem melhores a cada dia.

KARATÊ-DÔ SHOTOKAN

KARATÊ BUDÔ

Karatê não é um jogo de pontos, pesos ou demonstrações pomposas

Karatê-Dô 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 "todome waza".

Tal ação requer força, velocidade, foco e controle. Mas estes aspectos físicos são apenas parte da prática. São apenas o veículo, e não a viagem em si, são apenas as ferramentas.

O verdadeiro Karatê é baseado no Bushidô. 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, 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 a 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 Bushidô, e do Karatê-Dô Budô.

Bushidô X Budô

Bushidô (武士道): "Caminho do Guerreiro" é um código de ética e conduta que orientava a vida dos samurais, a classe guerreira do Japão Feudal. Inclui valores como lealdade, honra, coragem, justiça, compaixão, respeito, sinceridade e autocontrole.

Budô (武道): "Caminho da Guerra ou Marcial" é um termo japonês que se refere às artes marciais japonesas modernas, com um enfoque na disciplina, ética e desenvolvimento pessoal.

O Karatê Budô é praticado não apenas como uma forma de autodefesa, mas também como um meio de cultivar a mente e o espírito, seguindo princípios como respeito, humildade e perseverança.



Tasuke Watanabe

© Samurai do Brasil



"Luiz" Tasuke Watanabe foi um mestre japonês, naturalizado brasileiro, nascido em 28 de julho de 1947 em Hokkaido, Japão. Ele imigrou para o Brasil no final da década de 1950. Em 22 de abril de 1972, no Campeonato Mundial de Karatê realizado em Paris, França, Watanabe tornou-se o primeiro ocidental a conquistar o título mundial de kumite individual, vencendo oito lutas consecutivas, todas por ippon, um feito que lhe garantiu um lugar no Guinness Book of Records. A vitória de Watanabe em 1972 foi um marco significativo para o karatê brasileiro, elevando o país a um novo patamar no cenário internacional da modalidade.

Após essa conquista, Watanabe continuou a contribuir para o karatê, atuando como membro da Comissão Técnica da Federação Internacional de Karatê Tradicional (ITKF) e como Coordenador Internacional de Arbitragem. Seu trabalho como treinador da Seleção Brasileira de Karatê-Dô Tradicional também merece destaque pelos excelentes resultados obtidos.

Sensei Watanabe foi uma figura ímpar, sua forma de pensar bastante instintiva e suas referências e analogias sempre voltadas ao comportamento dos animais e aos fenômenos da natureza.

O Dojo de Shihan Watanabe, conhecido carinhosamente como "Wata Dojô" ficava na praia de Setiba, em Guarapari-ES, onde acontecia anualmente o Seminário Sul-americano de Karatê-Dô Tradicional, durante o tradicional Goshin Dô, um encontro de grandes mestres sul-americanos.

Tivemos o prazer de receber o Shihan Watanabe na Universidade Estadual de Maringá por duas vezes. A primeira em 2011, ainda através da Associação de Karatê-Dô Corpo & Alma. Neste primeiro curso ele trabalhou os kata de base (Heian) e o kata Gankaku para os alunos graduados. A segunda em 2014, já através do Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan, Watanabe Shihan além do curso ministrado, deu uma entrevista a TV UEM, que vale a pena assistir no canal da TV UEM no Youtube.

TAKUO ARAI

© Shihan do Paraná



"Júlio" Takuo Arai foi um mestre de Karatê-Dô Tradicional, amplamente reconhecido como o "Shihan do Paraná" devido à sua significativa contribuição para o desenvolvimento dessa arte marcial no estado. Filho de japoneses, Arai estabeleceu-se em Curitiba, onde fundou a Academia Shotokan na década de 1970. Sua dedicação ao Karatê-Dô Tradicional resultou na formação de inúmeros praticantes que se destacaram em âmbitos nacional e internacional. Além disso, ele foi o fundador da Federação de Karatê-Dô Tradicional do Estado do Paraná, na qual é eternamente reconhecido como Presidente de Honra. Sua vida e legado são detalhados no livro "Júlio Takuo Arai O Shihan do Paraná – Vida e Memórias do Karatê", de Benedito Gomes Barboza.

Shihan Arai esteve na Universidade Estadual de Maringá por duas vezes ministrando cursos de Karatê. A primeira, através da Associação de Karatê-Dô Corpo & Alma, foi em 2013, quando veio acompanhado de Sensei João Cruz Erbano Filho e ministrou curso de atualização nos Kata Heian. A segunda, em 2014, através do Instituto Hagakure, veio com a Equipe Técnica da Federação de Karatê Tradicional do Paraná (FKTPR) para ministrar curso de atualização em Kitei Kata e Fukugô. Shihan Arai era extremamente gentil e humilde, um exemplo. A história do Karatê-Dô Tradicional do Paraná se confunde