



O centro Goshinkai

1. O centro Goshinkai
2. Soke Heinz Khönen
3. O significado da palavra soke
4. O significado da faixa preta
5. Tamashiiryu kempo
6. Goshinryu kempo
7. Tai Chi Chuan

1. Goshinkai



Centro de treinamento de Bojutsu, Kempo, Tamashii Ryu, Okinawan Goshin Ryu, Karate, Medicina Natural e Técnicas de Meditação, Tai Chi Chuan, Tai Ki Ken e Qi Gong

E-mail para contato com sensei Christian:

goshinryukempo@hotmail.com

Goshin significa grande coração ou corpo forte, e Kai significa sociedade. Goshin Kai é a sociedade daqueles que trabalham arduamente com o corpo para adquirirem um grande coração. O objetivo do centro Goshin Kai é pesquisar, entender, aprender, treinar e aplicar o Okuden (segredos) das técnicas de luta, de autodefesa e os usados em katas. É sintetizar os conhecimentos da medicina (os conhecimentos do corpo) com as técnicas das artes marciais (golpes e chutes) com o uso apropriado do Chi (energia adquirida através da mentalização e meditação).

O sistema ensinado é o **Okinawan Goshin Ryu Kempo** e o **Tamashii Ryu Kempo**.

Kempo é a mais velha forma tradicional de luta chinesa. Os maiores numeram de estilos de Kempo originaram nos mosteiros Shaolin sob a influência do Yoga, Taoísmo, medicina chinesa, dos conhecimentos ancestrais e tradicionais e do Chan-Budismo.

Kempo é uma palavra japonesa e representa o estilo original de luta chinês Quan-Fa (Kung Fu). Tanto kempo como Kenpo significam 'a lei do punho'. A palavra Kempo, na maioria das vezes é usada para denominar estilos de origem chinesa e okinawesa.

Fora do treino para adultos o centro oferece também um treino para jovens a partir da 5 série e um treino para todos aqueles que não queiram praticar defesa pessoal propriamente dito.



O texugo, o nosso mascote



A pimenta malagueta, a nossa planta

BUDO JUVENIL

O treino juvenil tem como objetivo oferecer a juventude uma alternativa a jogos de computador, televisão, programas de violência, amigos errados, falta de valores éticos e falta de responsabilidade.

O Budo é mais que somente aprender a socar e a chutar. Budo é uma filosofia de vida que não está vinculada a nenhuma religião, seita ou política. A filosofia do Budo é aprender a ser responsável pelos atos praticados. E esta postura interna, que nós denominamos de ética, começa no treino. Ao treinar, treinam-se o respeito e o senso de responsabilidade para que ninguém saia machucado do dōjo.

No Budo não existe a frase: Oh, foi sem querer. Ou: Oh, eu quebrei o nariz de fulano, eu não queria fazer isso não. No Budo aprendemos a agir com responsabilidade e sempre estar consciente do que estamos fazendo. Desta forma, conscientemente, tratamos ao próximo como gostaríamos que ele nos tratasse. Isto eu denomino de ética.

Além disso, o treino de artes marciais aumenta a capacidade de concentração mental, de relaxamento físico; desenvolve a atenção, a flexibilidade, a reação, a tranquilidade interna, a autoconfiança e o autocontrole, bem como diminui a agressividade, o descontrole emocional, o medo e a insegurança.

As aulas de Budo juvenil são para jovens a partir da quinta série.

TAI YOGA

Nem todo mundo quer aprender artes marciais, e para tais pessoas o Budo também tem muito para oferecer.

Nos velhos tempos, os alunos não só aprendiam a socar e a chutar como também aprendiam a meditar, a fazer exercícios de alongamento, exercícios energéticos (Qi Gong), aprendiam técnicas de massagem e de relaxamento. Esta parte mais suave do Budo eu denominei de Tai Yoga. Tai significa corpo, e Yoga significa caminho. É o caminho do corpo. Pois é através do corpo que podemos influenciar a mente e o espírito. Através de exercícios suaves conseguimos acalmar o nosso coração e esvaziar a nossa mente para podermos perdoar aonde se pode perdoar. Os exercícios suaves de Tai Chi Chuan e os exercícios de alongamento do Abeta Yoga trazem-nos flexibilidade e bem estar; atuam nos meridianos limpando-os, assim permitindo que a energia (Chi) possa fluir melhor, facilitando a meditação.

As aulas de Tai Yoga são direcionadas a aqueles que procuram o lado espiritual (esotérico) do Budo para desenvolver sensibilidade e sensibilidade.

2. Soke Dai Tamashii Ryu Heinz Köhnen



www.daigaku.de
www.budo-kan.de

Sensei Köhnen treina a mais de 43 anos artes marciais. Nascido na Alemanha morou no Japão e em Okinawa onde se formou em filosofia.

Sensei aprendeu, treinou e adquiriu altas graduações em vários estilos, tanto no Karate, no Judô, no Jiu-jitsu, como no Kung Fu. Viajou o mundo a procura de conhecimentos, treinou em quatro continentes, foi campeão asiático e uma das influências principais do karate na Alemanha. Fundou várias escolas e deu e dá aulas em vários países: Alemanha, Áustria, Luxemburgo, França, USA, Rússia e Brasil.

Sensei foi aluno de K. T. Shinoda de quem recebeu o Menkyo Kaiden (a autorização de representar e ensinar o estilo Goshin Ryu Kempo). Somente dois alunos receberam o Menkyo Kaiden de sensei Shinoda.

Em 1997 o estilo Tamashiiryu desenvolvido por sensei Köhnen, foi reconhecido oficialmente, e a ele atribuído o título de Soke Dai Tamashii Ryu pelos mestres Sensei Shian Toma 10. Dan- (Seidokan de Okinawa) e Sensei Dr. R. Sacharnoski 10.Dan-(Jukokai International). Sensei é 9 Dan em Okinawan Goshinryu Kempo.

Soke significa pai de uma família, e sensei Köhnen é reconhecido como Soke por vários mestres e professores de diferentes estilos (Kempo, Karate, Kung Fu, Ving Tsung, Viet Vo Dao, Jiu-Jitsu, Street Fighting, Judô, Tai Chi Chuan e Tai Ki Ken).

Soke é presidente da IOBF e fundador da associação Eurásia Budo Academie e.V.

Atualmente Soke tem uma academia na Alemanha, em Freiburg onde dá aulas de Kempo, Hakkoryu Jiu-jitsu, Kickboxen, Kobujutsu, Judô, Tai Chi Chuan e Tai Ki Ken, Aikijutsu, Meditação e Tui Na.



Sensei é o fundador da federação internacional IOBF (International Okinawa Federation)



3. O que significa Soke

SOKE significa: „Mestre da casa" ou „Chefe da família".

Para entendermos melhor o que SOKE significa, temos que fazer uma pequena viagem ao passado.

A palavra Soke vem do nome do sexto patriarca Zen SOKEI ENO que ensinava as artes conforme as velhas tradições budistas: a arte de meditação e a arte de movimentação. Destas duas artes se desenvolveram o ZEN e o KEMPO.

Originalmente Kempo era a forma ativa e ZEZEN a forma passiva de meditação. Esta tradição prevaleceu os tempos de Bodhidharma até Sokei Eno. Sokei era o nome do templo de Sokei Eno. E o seu nome interpretado significa: „O vale dos mestres" ou „O encontro dos mestres", sendo que a palavra Soke representaria o título de mestres de artes marciais.

Sokei Eno foi o último patriarca Zen. Depois dele o Zen se dividiu em cinco linhas seguindo os ensinamentos dos cinco alunos principais de Eno:

KATAKU, YOKA, NANYU, SEIGEN e NANGAKU.

Estes cinco mestres eram denominados de GO DAÍ SOSHO: os cinco grandes mestres das artes marciais. Com o tempo e com a sempre maior popularidade do Zen e sua divisão em mais escolas, algumas escolas acentuaram cada vez mais o lado marcial deixando de praticar o Zazen, e outras decidiram ir o caminho contrário.

Atualmente existem cinco escolas que são descendentes diretas de Sokei Eno: SOTO, UMMON, HOGEN que originaram dos ensinamentos de Seigen, e IGYO, RINZAI que originaram dos ensinamentos de Nangaku. Estas escolas são conhecidas com o GOKE: „as cinco casas". E os mestres destas cinco casas eram denominados de SOKE.

Por muitos séculos a China influenciou culturalmente o Japão. Existia um grande intercâmbio entre ambos os países e muitos mestres chineses imigraram para o Japão onde fundaram templos ou lecionaram em templos. Muitos guerreiros, depois de anos de lutas também se retiraram da vida mundana, virando monge ou morando e se refugiando em mosteiros, acabando ensinando e treinando monges nas artes marciais.

Desta forma, muitos templos viraram famosos centros de treinamento de Kempo. E assim surgiu a denominação RYU (escola). Quando a palavra RYU realmente surgiu ninguém sabe. Uns acreditam no séc 12, já outros no séc 15. O que sabemos é que o título SOKE foi atribuído aos mestres dos Ryus. E o fundador era denominado de SOKE SHODAI.

Portanto, o título SOKE teve a sua origem nas influências chinesas da dinastia Tang sobre o Japão e prevaleceu até os dias atuais. Antigamente a única razão legítima de criar um novo estilo era a inspiração divina (TENSHIN SHO) que se adquiria durante a meditação ou um sonho.

Durante a era TOKUGAWA um RYU (sistema, escola) também era fundado por mestres de idade avançada e que tinham muita experiência de lutas e guerras (que sobreviveram muitas guerras). As escolas fundadas eram denominadas de KORYU ou KOBUJUTSU: „velhos sistemas de luta".

Com o passar do tempo, também um aluno de um mestre reconhecido, com a autorização do mesmo e de um conselho podia fundar um novo estilo.

Depois dos anos 1600, as escolas começaram a ensinar somente um ou dois estilos (antes era comum um aluno aprender mais de 30 estilos diferentes). Foi nesta época que o kempo como forma de luta e defesa pessoal teve o seu maior desenvolvimento. Foi uma época onde muitos mestres falsos abriram escola. Foi também uma época de muitos confrontos entre mestres e muitos destes mestres falsos acabavam sendo severamente feridos ou até mortos.

Para impedir tais acontecimentos se criou um conselho de mestres (YUDANSHA) onde um professor poderia adquirir sua legitimação. O conselho também se encarregava de treinar alunos de mestres cujos mestres morressem antes de seus alunos tivessem o suficiente conhecimento para continuarem a tradição da escola.

Estes conselhos existem até os dias atuais.

Atualmente, as artes marciais se dividem em duas direções:

O SHIN BUDO: new martial ways (novos caminhos das artes marciais). Este caminho tem como objetivo a modalidade esportiva. Neste

caminho se enquadram modalidades que nem o judô, aikido, karate do, kendo e naginata. Suas graduações são regulamentadas conforme os estatutos de cada um dos sistemas. As provas são severamente regulamentadas e a graduação depende do tempo de treino e da idade do aluno(a).

O SHIN BUJUTSU: new martial arts (novas artes marciais). Neste caminho se enquadram as escolas que ensinam defesa pessoal, sendo que raramente seus alunos participam de campeonatos ou demonstrações. E sua graduação não é tão rigidamente regulamentada conforme a idade e o tempo de treino e sim mais conforme o conhecimento e a capacidade do aluno.

Os estilos Okinawan Goshinryu Kempo e Tamashii Ryu Kempo de Soke Daí Tamashii Ryu Heinz Köhnen se enquadram no caminho do SHIN BUJUTSU. Alguns alunos de Soke na Alemanha participam de campeonatos promovidos pela IOBF (International Okinawa Budo Federation).

4. O significado da faixa preta

Existe uma bela história sobre *Yagyū Matajuro*, filho do famoso espadachim Yagyū no séc 17 na época do Japão feudal.

A história conta que Matajuro depois de ter sido expulso da família por amostrar pouco talento, potencial e pouca dedicação, foi procurar o grande mestre espadachim TSUKAHARA BODUKEN com a esperança de aprender o suficiente para ser aceito de novo por seu pai. Logo no primeiro dia, Matajuro pergunta ao mestre quanto tempo duraria para virar um mestre de espadachim.

O mestre responde: „Cinco anos se treinares arduamente“. Aí Matajuro pergunta: „E seu eu treinar duas vezes arduamente“. O mestre responde: „Nesse caso irá durar dez anos“.

Qual é a verdadeira importância do cinto preto?

Alguns alunos chegam e falam: „Em tal academia eu consigo a faixa preta em três anos, e com você, quanto tempo vai durar?“ Se eu falar cinco anos, então alguns alunos irão falar: „Pô, ele exige muito mais do que o outro professor, o treino dele deve ser muito bom“. Já outros: „Pô, ele deve ser bem mais ruim do que o outro se ele precisa de tanto mais tempo para me ensinar o que eu preciso saber para adquirir a faixa preta“.

Se o aluno vem treinar somente para adquirir uma faixa preta, para evitar decepções eu recomendo a ele comprar uma faixa numa loja e pendurá-la em casa ou acessar a internet e encomendar por alguns Dólares um certificado. Aí o indivíduo tem a sua faixa preta e deixa os professores em paz.

A faixa preta é um tipo de diploma, um magistério, é a formatura de um estudo. Antigamente não se tinham faixas, ao aluno escolhido era passada a autorização de ensinar um determinado estilo. Com a popularização das artes marciais descobriu-se que com faixas podia-se ganhar bastante dinheiro, e assim virou moda.

A faixa preta e o seu certificado determinam que tal pessoa adquiriu suficientes conhecimentos para ensinar um determinado estilo conforme os estatutos e regras desse estilo. E cada estilo tem as suas próprias regras.

O primeiro Dan é denominado no Japão de SHODAN (primeiro). SHO tem um duplo significado: ROUPA ou FACA. Para costurar uma roupa, primeiramente determina-se o tipo de roupa e o corte. Se fizermos um erro no corte, a roupa sairá mal feita. Da mesma forma é o treino. Se o treino for mal feito e o aluno somente pensar na vaidade de poder usar um „cinto preto“ o produto final será ruim.

Não é o tempo de treinamento ou a idade do aluno ou o dinheiro que o aluno gasta nas mensalidades que irá determinar se ele(a) merece usar uma faixa preta, e sim a capacidade intelectual de entender o que lhe foi ensinado e o preparo físico e mental que vão determinar se tal aluno(a) merece ensinar a outros o que aprendeu.

Eu sempre costumo falar que é melhor ser um excelente faixa branco do que um péssimo faixa preto. Porque a cor da faixa não é garantia que você irá aprender mais ou será capaz de se defender melhor na rua contra um possível ataque. Se fosse assim, que maravilha, eu daria a todo mundo logo cinco faixas pretas.

Um aluno deveria treinar por treinar, e não, para adquirir um pedaço de pano preto com o qual pode gabar. É só se esquecendo que se chega a sua meta.

O tempo que alguém precisa para poder ser considerado como professor é muito relativo. Depende do aluno(a), de seu potencial, dedicação, passado e experiências. Não existe tal regra que diz o aluno tem que pagar tantas mensalidades e tantos anos até obter a faixa preta. Se o aluno(a) for um virtuoso das artes marciais, que nem Mozart foi na música clássica, provavelmente receberá muito mais rápido a faixa preta do que um que tente e tente e tenta, mas não consegue entender nada.

Adquirir a faixa preta não é somente restrito a capacidade física e a de lutar. A parte principal é os componentes: espiritual, intelectual e ético. O que adianta alguém que sabe bater bem e é brutal, mas não tem o devido respeito pelo próximo, pela vida e pelo mundo. Um professor que é um excelente lutador, mas que nos treinos utiliza o seu status para bater nos alunos, os rebaixando, somente para sentir-se superior.

Um faixa preta não só tem que ser capaz de representar o seu mestre, o seu estilo e conhecer a técnicas que aprendeu, como também tem que ser capaz de caminhar o caminho do Budo, transmitir a ética e a filosofia que está por de traz e é a base de todas as artes marciais.

Tudo isso faz um aluno ser faixa preta. E o mais importante é que nunca devemos esquecer que somos eternos alunos. Que nem um grande

mestre Zen falou: „Aprendi muito para descobrir que não sei nada.“

Acontece que muitos alunos que já adquiriam uma faixa preta num outro sistema querem que eu reconheça a sua graduação. Bem, isso não é assim tão simples. O sistema que eu ensino tem determinadas katas que o aluno(a) tem que saber. Depois tem a minha peculiaridade, o meu jeito de ensinar. E para o aluno receber de mim uma faixa preta ele terá que entender o jeito como eu ensino.

Eu não faço provas de faixa. Na minha academia todo mundo usa faixa branca. Somente eu uso uma faixa preta para pessoas de fora saberem quem está dando aulas. Se um aluno quer fazer a faixa presa, se ele se acha pronto, pode fazer a qualquer hora, só que ela tem um custo e é bem exigente. O que eu exijo de um aluno(a) foi o que foi exigido de mim e o que eu fiz para adquirir a minha faixa preta. Portanto, fazer faixa preta é o que eu exijo que o aluno(a) tenha de saber no mínimo.

A prova se divide em cinco etapas:

1. Esta fase determina o conhecimento dos movimentos básicos, da coordenação motórica e do físico do aluno(a).

As Katas: São cinco as katas obrigatórias mais as katas Shintai Sho, Saifa, Chiinto e Seiuchin.

As cinco katas são:

- a. Snachin Ni e Ichi
- b. Heian e Pinan Shodan
- c. Tai Chi Chuan com e sem armas
- d. A terceira forma do Ving Tsung com e sem armas
- e. Basadai e a forma original.

2. Esta fase determina o entendimento do aluno(a).

- Aqui é exigido os conhecimentos do OKUDEN (segredos) das técnicas e o Kata BUNKAI (as aplicações). Só como exemplo, a kata heian Shodan possui mais do que 150 aplicações.

- Uma kata que o aluno não conhece será apresentada e o mesmo terá que explicá-la.

3. Esta fase determina a criatividade do aluno(a).

- O aluno terá que criar uma kata que também possa ser usado com armas. Fora de criar a kata terá que explicar seus movimentos e aplicações.

- Uma kata escolhida pelo aluno terá que ser mudada conforme os pedidos do professor.

- As armas utilizadas podem ser: o bastão em todos os seus tamanhos, desde o curto até o longo; sai; kama; naginata; catana (espada); facão; punhal e tonfa.

4. Esta fase determina a intelectualidade e o raciocínio do aluno(a).

- O aluno(a) terá que apresentar um trabalho escrito de pelo menos 20 páginas sobre algo relacionado ao Budo e Kempo.

5. Esta fase determina a capacidade do aluno(a) transmitir o que aprendeu.

- O aluno(a) dá aulas por um tempo na academia. E os outros alunos irão criticar e comentar a qualidade das aulas.

Espero o que foi acima escrito esclareça um pouco o que eu penso sobre a faixa preta. Kempo para mim é uma forma de vida, uma filosofia de vida e não meramente brutalidade. Kempo é uma forma para eu aprender a conquistar a mim mesmo, e isso eu não faço derrotando outros.

E a cor da faixa é meramente um atributo que aceito porque a vaidade da sociedade o exige. O que determina uma faixa preta não é o tempo de treino, a idade nem o grau ou o Dan que se possui, e sim a personalidade, como interage com o mundo que o rodeia, o respeito que tem pelo mundo, pelas outras pessoas e por si mesmo, a ética. A idade mínima para a faixa preta é os 21 (vinte e um) anos.

Depois de adquirir a faixa preta e a autorização de ensinar e lecionar o estilo que aprendeu o aluno(a) é denominado de SENSEI (professor).

4. Tamashii Ryu Kempo



O Sistema Tamashii Ryu é um sistema da autodefesa desenvolvido por meu sensei [Soke Dai Tamashii Ryu Heinz Köhnen](#).

Este sistema não possui katas próprios, pois ele foi desenvolvido para ensinar os princípios de movimentos e técnicas de autodefesa, independentemente do estilo praticado. Para facilitar a sua compreensão, eu faço o uso do Tai Chi Chuan, do Hakkoryu-Jiujiitsu e de técnicas de Qui Gong.

Tamashii significa: a essência pessoal. Ryu significa caminho. O Tamashii Ryu é a essência de mais de quarenta anos de experiência e treino, é a junção de técnicas de vários estilos. A base do Tamashii Ryu é o Okinawan Goshin Ryu Kempo onde Sensei tem o 9 Dan e o título de Shihan, e o Inyu Ryu, um velho sistema de luta da Índia. Sensei adquiriu graduações elevadas em Komba Judô e Okinawa Kempo, Kung Fu, Kenjutsu e Aikijutsu, Jiu-jitsu e Kobudo.

O Tamashiiryu é um dos mais completos sistemas de defesa pessoal que eu conheço. Soke Köhnen foi militar e treinador do GSG 9, o extinto batalhão anti terrorista alemão. Treinou com as forças americanas, com os Texas Rengers, Seals e Green Baretts. Esteve em várias missões no exterior, foi guarda costas pelo governo alemão e depois como autônomo. Treinou e treina o pessoal da Rússia.

Sensei treina artes marciais a mais de quarenta anos e é um dos poucos que teve a sorte e a vontade de treinar em Okinawa ainda com os velhos mestres. Se formou em Japão em filosofia onde adquiriu o seu doutorado.

A síntese de todo esse conhecimento vivido e aplicado inúmeras vezes deu a origem do Tamashiiryu Kempo.

Este sistema não tem katas (seqüências) próprias, pois ele visa ensinar os princípios da defesa e ataque. Por isso é um sistema muito dinâmico que cresce conforme o professor que o ensina sendo influenciado pelo passado do mesmo.

Por esta razão, como mestre de Tai chi chuan, eu incorporo muito da filosofia taoista e dos movimentos do Tai chi chuan nas minhas aulas, sempre respeitando o que soke me passou, já que sou o seu representante.

Tai Chi Chuan e Hakkoryu-Jiujiitsu

No Tai Chi Chuan

(no Japão denominado de Tai Ki Ken) treinamos o uso da energia na autodefesa e no ataque. Tai significa corpo, Chi significa energia e Chuan significa punho (soco).

Tai Chi Chuan é uma das formas mais perigosas de autodefesa que existem. E infelizmente uma das mais difíceis de se aprender. No Tai Chi Chuan se utiliza a energia do adversário contra ele mesmo, agindo diretamente nos seus centros energéticos. As seqüências (os Katas) podem ser executadas lentamente induzindo tranqüilidade e aumentando a concentração, ou rapidamente aumentando a coordenação corporal e mental. Usando Qui duro ou Qui mole.

O Tai Chi Chuan é praticado expressando-se os cinco elementos: terra, fogo, ar, água, éter. Isso é muito importante, pois ninguém é constituído de um só elemento.

Ninguém sabe por certo quando, aonde e quem desenvolveu o Tai Chi Chuan. Um dos sistemas mais velhos data 2000 anos. É interessante notar que as bases de seus movimentos se parecem muito com os movimentos de curandeiros em transe, incorporados pela força de seus animasses protetores.

A forma que treinamos é uma forma por mim desenvolvida a partir dos 24 movimentos do chamado estilo Pequim. Esta é a forma que eu desenvolvi e apresentei a meu sensei para adquirir a minha faixa preta. É uma forma que também se pode treinar com várias armas: o sabre, o bastão curto, o arnis, o kama, a espada e escudo e o punhal.

Aqui também irei introduzir elementos encontrados no Kung Fu e Ving Tsung.



No Hakkoryu-Jiujitsu:

treinamos literalmente o jogo de cintura. O Hakkoryu (garça branca) foi originalmente um sistema de autodefesa praticado pelos Samurais e se desenvolveu de técnicas de Chi Na (China) e de Tennoken e de Tuite (Okinawan).

No Hakkoryu treinam-se vários meios de torcer e destorcer juntas, jogar e evitar ser jogado, usar as energias do agressor se aproveitando dos princípios centrifugais e centrípetas.

O sistema de Hakkoryu Jiu-jitsu que ensinamos vai mão em mão com várias técnicas de Comba Judô. Por isso neste sistema aprendemos entre muitas coisas a cair, a rolar, a jogar e a controlar o centro de gravidade do corpo. Aprendemos técnicas de respiração, meditação e energização (Qui Gong).

Para podermos entender melhor o Jiu-jitsu é bom analisarmos sua descendência e a história dos Tengu.

Budo

Existem inúmeras formas de praticar artes marciais/bujitsu. Existem vários motivos diferentes porque se pratica artes marciais/bojutsu. Uns praticam artes marciais para se sentirem fortes, autoconfiantes, ou para melhorar a concentração e autodisciplina; para participar em campeonatos, para oprimir outros (as), ou para se defender.

Agora no sistema Tamashii Ryu praticamos as artes marciais para nos superar, conquistar, sublimar e crescer espiritualmente.

O objetivo deste treino não é para aumentar o nosso ego e prepotência. O treino nos dá autoconfiança e tranqüilidade interna. Nos dá as ferramentas e os conhecimentos para podermos agir da forma certa, se Deus quiser.

Artes marciais/bojutsu vai mão em mão com a meditação. E é se próprio conquistando que crescemos.

Ninguém cresce conquistando e derrotando outros. Você só cresce se identificando com o superior. Ao conquistar, você só está provando que quem foi conquistado é inferior a você. Você está se igualando ao inferior. E quem se iguala ao inferior não cresce.

Bojutsu é a arte de 'não ser'. É o que os chineses chamam de Wu Wei. Você é o todo e ao mesmo tempo o nada. E sendo o nada, o que é que o adversário tem para atacar, ofender, prejudicar, humilhar ou desrespeitar? Ele somente terá o nada.

O Bojutsu nos dá a força, a autoconfiança e a tranqüilidade para podermos ser grandes, para podermos estar sobre as coisas e não sermos a hora toda obrigados a defender a nossa vaidade. As técnicas, os golpes e os pontos vitais que aprendemos no sistema Goshin Ryu e Tamashii Ryu podem ser usadas tanto para se defender como para tratar uma pessoa. Por isso o aluno também aprende um pouco de medicina alternativa, técnicas de massagem, e acupuntura.

O objetivo destes dois sistemas é pesquisar, entender, aprender, treinar e aplicar o Okuden (segredos) das técnicas de luta, de autodefesa e os usados em katas. É sintetizar os conhecimentos da medicina (os conhecimentos do corpo) com as técnicas das artes marciais (golpes e chutes) com o uso apropriado do Chi (energia adquirida através da mentalização e meditação).

5. Okinawan Goshin Ryu Kempo



O Goshin Ryu Kempo é uma das mais velhas formas de luta (Kobujutsu) de Okinawan. Em 1710 o estilo recebeu uma das suas maiores influencias, por três grandes mestres: Tode Sakugawa (um comerciante), Kwang Shang Fu (um monge) e Shion Daí. E da junção de seus nomes se obteve o nome KoShionKa, que mais tarde deu a origem ao atual nome do estilo: Goshin Ryu.

Conforme a personalidade dos primeiros alunos que viraram mestres, ou o lugar onde era ensinado, o estilo original KoShinKa deu origem a vários outros estilos, que receberam diferentes nomes. O mestre Gusukung desenvolveu dele o estilo Tamari-Te, que deu origem ao Uechi Ryu. Os mestres Sakiyama, Gushi e Tomoyori desenvolveram dele o Naha-Te, que deu origem ao Shito Ryu e ao Shorin Ryu. Na cidade de Shurin por volta de 1870 o mestre Sokon Matsumura desenvolveu dele o Schuri-Te gerando o Shrei Ryu e Goju Ryu.

O sistema de Okinawan Goshin Ryu Kempo, que ensino, foi passado do mestre Sensei Takishi Shimoda para seus dois principais alunos: sensei K. Kobayashi e sensei Heinz Köhnen. Em 1997, foi reconhecido ao sensei Heinz Köhnen o título de Soke Dai Tamashii Ryu pelos mestres Sensei Shian Toma -10. Dan- (Seidokan de Okinawa) e Sensei Dr. R. Sacharnoski -10.Dan-(Jukokai International).

O sistema do Goshin Ryu é uma junção de várias técnicas de exercícios de respiração, conhecimento dos meridianos e trabalho energético.

O Goshin Ryu Kempo é um sistema de autodefesa, e não de competição. Por isso, você irá encontrar no Goshin ryu técnicas semelhantes em vários outros estilos como no karate kempo, karate Shotokan, Hakkoryu jiu-jitsu, Aikijutsu, Comba judô, Kung Fu, Tui Na, Tai Chi Chuan e Tai Ki Ken, Qui Gong, Kobujutsu e Kenjutsu, e várias técnicas de meditação, além de técnicas de relaxamento iguais a do Yoga e Zen Budismo.

A palavra Goshin significa grande coração ou treino árduo. Go: forte, grande; Shin: corpo, coração.

Por isso o Goshin Ryu Kempo tem como objetivo fortalecer o individuo deixando-o mais autoconfiante, seguro, calmo e tranqüilo. Um corpo forte gera uma mente forte. E se as pessoas estiverem mais autoconfiantes elas andam pela vida com menos medo. E menos medo significa menos stress.

No Tao Te King está escrito: „Quem tem força conquista outros e quem é forte conquista a si mesmo". E é através do treino de artes marciais/bojutsu que o sistema Okinawan Goshin Ryu Kempo tenta ensinar ao aluno (a), a se próprio conquistar. Quem é veramente forte sabe ceder, pois ele não tem que provar que é forte. Quem é grande pode ser generoso, pois tem o suficiente para dar.

Kempo, Chi Na (Tuina) e Kobujutsu

No Kempo:

treinamos em especial as katas, suas aplicações, postura e técnicas de golpes. Aqui treinamos o corpo fortalecendo-o e fazendo-o flexível. Um corpo forte e flexível gera uma mente forte e flexível.

Nós treinamos os princípios dos movimentos e não decoramos meramente seqüências. A vida não é „pré-feita"; por isso não treinamos padrões „pré-feitos".

No Kempo, treinamos técnicas de autodefesa, controle da impulsividade, determinismo e respeito ao semelhante.

Do jeito como uma pessoa trata o mundo ela trata a si mesma. Um velho ditado diz: „Mostra-me com quem andas e te digo quem tu és". O Kempo nos ensina a respeitar o próximo como queremos que ele nos respeite.

No Kempo, nós treinamos o Okuden, o segredo das técnicas. Nós treinamos Katas. Katas são seqüências de movimentos predeterminados. Kata é a luta contra adversários imaginários. Kata é usada para fortalecer o corpo, treinar golpes, técnicas, equilíbrio e velocidade.

Só que os velhos mestres, ao ensinarem Katas, invertiam movimentos e golpes, para estranhos não descobrirem os segredos de suas técnicas. Muitas vezes, para entender Kata é necessário inverter os seus movimentos. Por isso, muitas técnicas treinadas em Kata não funcionam se forem praticadas conforme o treinamento.



No Chi Na:

(no Japão é denominado de Tuina) treinamos reconhecer e acertar os pontos vitais e de imobilização nerval e muscular. Nervos e músculos, quando acertados, ficam imobilizados, independente do grau de sensibilidade à dor que a pessoa tenha.

No Kobujutsu:

treinamos o uso das mais variadas formas de armas. Desde um bastão, que nem no arnis, até o uso de uma espada. Uma arma pode ser tudo: um lápis, um garfo, uma enxada, um facão, e assim por diante. Se você for agredido você usa o que tiver e não desiste de se defender só por não ter a arma com a qual está acostumado a treinar.

A palavra Kobujutsu significa na realidade: velhas formas de guerrear. Só que atualmente é usado pela maioria das pessoas como sinônimo de luta armada (o uso das armas tradicionais de Okinawan e Japão).

No kobujutsu treinamos também Kenjutsu do sistema Tenshin-Ryoshinkan kenjutsu. É um sistema oriundo das interações culturais entre a Ilha de Okinawan e a Ilha japonesa Ryukyu.

O treino com armas, especialmente com armas afiadas, aguça o espírito e amostra o quão valioso a vida é e o quão fútil ela pode ser, me ensina a ser mais educado perante o próximo, perante aqueles que estão mais pertos de mim, perante o mundo a minha volta e perante mim mesmo (a).

As katas do Okinawa Goshin Ryu Kempo

As katas aqui mencionadas são as katas exigidas até o 1ºDan. Fora destas katas se treina também uma série de katas do Shotokan e de outros sistemas de Kempo. A diversidade é muito importante para termos várias opções e meios de aprender os ensinamentos que o nosso mestre nos ensina. Muitas vezes uma kata diferente nos ajuda a entender movimentos e técnicas de uma outra kata. Ao treinarmos, o que nunca devemos fazer é nos apegarmos demasiadamente a um determinado sistema e fazer dele um dogma ou ideologia. O mundo é colorido e diversificado demais para existir somente uma solução e uma resposta.



Katas do Goshin Ryu Kempo

Sanchin I 9 e 8 Kyu

Sanchin II 7 Kyu

Shintai Sho 6 Kyu

Saifa ou Wanshu Sho 5 e 4 Kyu

Chiinto 3 e 2 Kyu

Seiuchin 1 Kyu

6. TAI CHI CHUAN

Tai chi Chuan se desenvolveu de técnicas shamanistas de transe e meditação, e de técnicas de luta de kempo. Uma das lendas diz que por volta de 600 anos d.C. um monge (Can Sang Feng) cansado de trinar o kempo duro, ao observar uma cobra se esquivando dos ataques de uma garça, desenvolveu o Tai Chi Chuan.

É uma história muito bonita, mas infelizmente o Tai chi Chuan existe a mais de 3000 anos. Um dos sistemas mais velhos que eu conheço é o Chi Soo, cujo mestre se mudou para a Inglaterra onde publicou um livro sobre o sistema. No livro ele afirma que o Chee So data o começo da nossa contagem, ano zero.

Tai Chi Chuan é uma das formas mais violentas e brutais de autodefesa pessoal. E conforme a lenda do monge nos revela, para praticá-lo se tinha primeiramente de treinar arduamente e fortalecer o corpo e a mente. Tai Chi Chuan trabalha com energias, e um corpo tem que ser forte o suficiente para poder lidar com tais energias. O corpo tem que ter estabilidade e a mente tem que ser controlada para poder direcionar os pensamentos e a energia acumulado no corpo. Se o corpo for fraco a energia não é capaz de se acumular e nunca será disponível quando for preciso e se a mente for fraca nenhuma energia será acumulada e a que estiver presente jamais concentrada e direcionada.

Nós temos que nos desfazer de ideais e fantasias cinematográficas, de contos de fadas e eventuais superpoderes que determinados mestres têm, mas nunca amostram, e quando, somente o demonstram com seus alunos mais íntimos. Contos de fadas é coisa para cinema, mas não para a vida real.

Muitas pessoas gostariam de ser super homem, poder fazer tudo facilmente, levantar carros com o olhar, derrubar os homens mais fortes e ser idolatrado, ser o centro das atenções mundiais. Isso é humano e faz parte da nossa realidade. Sonhar não é pecado. É até bom sonhar, por isso existem tantos heróis nos filmes, pois eles vivem os nossos sonhos e fantasias.

Tai Chi Chuan não é sonho. Tai Chi Chuan é realidade, é treino duro e árduo, e suor, é câimbra, é dor.

Tai Chi Chuan tem três componentes:

1. A seqüência, também denominada de kata tem o mesmo objetivo e finalidade que os katas do karate e kempo e das posturas (assanas) do Hata Yoga.
2. A respiração. Ela pode ser feita separadamente, aí denominamos de Qi Gong, ou junto com os movimentos. Um mestre meu uma vez me perguntou: „Você que aprender Tai chi Chuan? Então pega o Qi Gong e se movimenta! Você quer aprender Qi Gong? Então pega o Tai Chi Chuan e para de andar!"
3. E por fim a concentração e meditação. O objetivo de todas as formas de kempo (e Tai Chi Chuan se enquadra nesse mundo) é ser **'nada'**. Deixar de ser. É Wu Wei. E através da meditação você aprende a se desfazer do seu Eu, do seu ego, da sua vaidade, da sua vontade de ser idolatrado e de ser o meão do universo.

Tanto o Tai Chi Chuan, o kempo como o [Hata Yoga](#), em seus movimentos, imitam animais, representam os cinco elementos que por sua vez atuam nas chacras.

Alguns acreditam que o kempo chinês se desenvolveu de [técnicas milenares de luta praticada na Índia](#), especificamente das praticadas no sul da Índia que por sua vez têm seus fundamentos no Yoga. Mas isso não é assim tão correto. Os mais velhos manuscritos datam as primeiras escolas de artes marciais na China a 800 AC ([página sobre o Kung Fu](#)), a mesma idade dos mais velhos relatos indianos.

Atualmente existem vários estilos de Tai Chi Chuan praticados no mundo inteiro:

O estilo mais conhecido é o Estilo Pequim, assim denominado pelos europeus e americano porque este estilo foi desenvolvido nos meados do séc passado em Pequim por uma comitiva de mestres de Tai Chi Chuan. Os movimentos foram praticamente todo tirado do estilo Yang.

Na china o estilo Pequim é denominado de estilo curto por representar 24 movimentos da grande seqüência de 103 movimentos do estilo Yang. O estilo Pequim originou por incentivo do governo chinês que quis criar um estilo fácil e rápido de se aprender para divulgá-lo como terapia e educação. O estilo teve tanto sucesso que acabou sendo exportado para o mundo inteiro.

Atualmente os estilo Pequim é utilizado para várias finalidades e é treinado por vários grupos de pessoas, de bailarinos até mestres de artes marciais. Agora sua maior e mais extraordinária aplicação são em casos de doenças degenerativas que nem alzheimer, Parkinson e câncer, problemas coronários e estresse crônico. As técnicas do Tai Chi Chuan amostraram também excelentes resultados no tratamento de paralisia parcial, especialmente em adultos que tiveram paralisia infantil e atrofia muscular, dando de volta grande parte de sua mobilidade original. O Tai Chi Chuan também é muito usado em casos de nervosismo, e dependências de drogas que nem o fumo e o álcool. Os movimentos lentos e o treino de concentração fortalecem a força de vontade e a autonomia dos dependentes, acalmando a pessoa e dando mais segurança interna.

Com a divulgação e popularização deste estilo pelo mundo inteiro, muitas pessoas também do ocidente começaram a praticá-lo e a participarem de campeonatos internacionais. Para ser justo a tanta demanda e ao conhecimento dos participantes como a grande variedade de movimentos a comitiva chinesa criou um estilo próprio de competição: o estilo de 48 movimentos que foi aos tempos reduzido a 42 movimentos, o atual estilo oficial de competição. O Tai Chi Chuan atualmente praticado é relativamente novo, datando o sec 19..

A lenda conta que por volta de 600 D.C um monge shaolim ao observar uma cobra se esquivando dos ataques de uma águia desenvolveu de tais movimentos o estilo Tai Chi Chuan. Se foi ele quem iniciou este estilo ou não ninguém realmente sabe. Existe na Inglaterra a escola do gran mestre Chee Soo. Chee Soo tem um estilo bem peculiar que requer somente dois metros quadrados, sendo seus movimentos mais parecidos ao Ving Tsung do que os longos movimentos do Wu Shu que influenciaram o Tai Chi Moderno. Conforme os relatos do mestre Chee Soo o seu estilo data antes de Cristo. Atualmente os estilos mais propagados são o Yang, Chen e o Wu, sendo que o estilo Yang se desenvolveu do estilo Chen por volta dos meados deo séc 19. E o estilo Wu se desenvolveu do estilo Yang por volta do começo do sec passado.

É interessante notar que vários estilos de Kung Fu se baseam nos mesmos princípios que o Tai chia Chuan, nos movimentos suaves e harmoniosos. Entre esses estilos temos o estilo do bebado (Drunken master) e o Wing Chun.

O Tai Chi é uma prática taoista que nem o Tao Te King uma filosofia Taoista. Ambos vão mão em mão e quem pratica um deveria conhecer o outro. Se o Tao Te King é o lado espiritual e mental do Taoismo o Tai Chi Chuan é o lado físico e material.