

Tradução do livro intitulado “Kung Fu TOA in Germany”

SEXTO CAPÍTULO

Endurecimento do Corpo no TOA



Filosofia do TOA, aquecimento e estiramentos do corpo sem utilização de equipamento de fitness, posições no TOA, elaboração de técnicas de defesa e de ataque de pés e mãos, endurecimento do corpo no TOA, auto-defesa, combate e armas brancas no TOA.

Neste livro também poderá ser lido também as três primeiras formas (fases) do TOA chamadas Anatoa, Atado e Suto respetivamente. No mínimo todos os 702 pontapés nas 7 formas (fases) serão apresentados com as direções onde serão aplicados.

Copyright 2004 pelo autor do livro: Babak Tawassoli
Tradutor: Helder Valente

Este livro é o resultado de anos de exercício, experiência, aprendizagem sob supervisão de mestres e veteranos no TOA e outros artistas marciais e também anos de investigação e estudo de livros relacionados. Como resultado, o autor adquiriu todo o seu conhecimento neste livro mas não se responsabiliza sobre o uso do seu conteúdo.

Este livro foi escrito na Alemanha em 2004 e traduzido para Persa no ano a seguir, 2005.
Este livro foi traduzido para Inglês em 2013 e para Português em 2014.

Para mais informações:
Website: www.kungfuto-a.de
e-mail: babakt64@yahoo.de



Na
Alemanha

Índice do Sexto Capítulo

	Página
Endurecimento do corpo na arte marcial TOA	3
Os mais importantes exercícios individuais de endurecimento do corpo	4
As técnicas mais corretas de “cair no chão”	8
Quebra de objetos duros “Bonken” na arte marcial TOA	10
Sete pontos importantes e perceptíveis na quebra de objetos duros	10
Endurecimento do corpo com parceiro	11
“MA-O” e “O-MA” na arte marcial TOA	11
Posição de respeito na arte marcial TOA	11



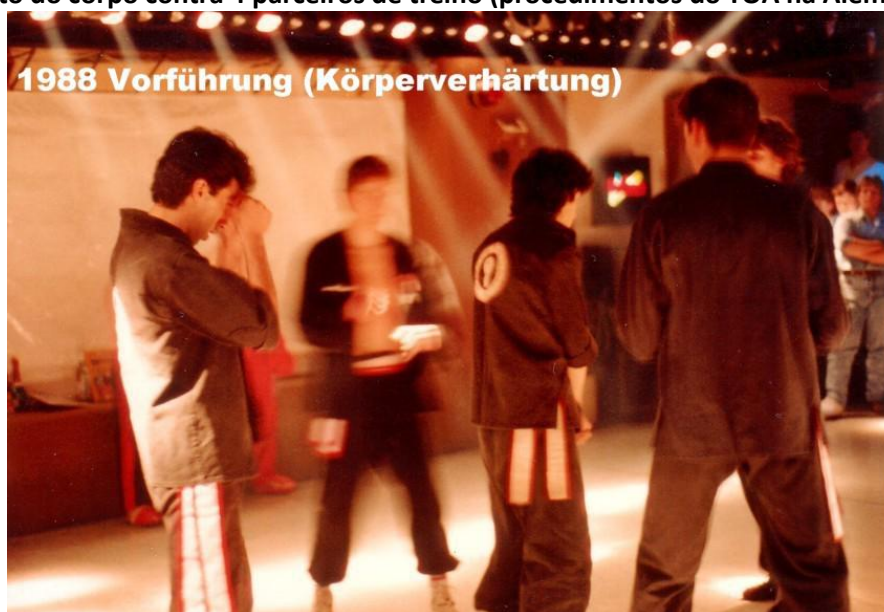
Endurecimento do Corpo na arte marcial TOA

Criar músculos e articulações fortes e resistentes é um dos princípios mais importantes na arte marcial TOA. Fazendo diferentes exercícios de endurecimento tais como bater em diferentes partes do corpo com os punhos, pontapés, paus, etc., não só fortalecerão os músculos e várias articulações mas também aumentarão a auto confiança do praticante nos combates (sparring). Diminuindo a sensibilidade dos pontos fracos das várias partes do corpo tais como peito, estomago, plexo solar, tronco lateral, músculos da coluna, mãos e pés, o praticante não terá medo de bater e combater. Quando a resistência do corpo aumenta perante os ataques do oponente, a oportunidade do praticante e habilidade de defender o baixo estômago ou cabeça e a cara, que são difíceis de fortalecer, aumenta também e concentrar-se-á mais nos combates (sparring).

A resistência das pessoas é diferente perante a pressão e ataques. É por isso que todo e qualquer praticante deverão começar os exercícios de endurecimento do corpo sem parceiro e depois lentamente deverão aplicar exercícios mais difíceis com parceiro.

Constantes exercícios de endurecimento e concentração ajudarão os praticantes a entender a sua força e no devido tempo adicionar novos exercícios. Caso contrário, as hipóteses de se alejarem nos combates aumentarão.

Endurecimento do corpo contra 4 parceiros de treino (procedimentos do TOA na Alemanha em 1988)



Endurecimento do corpo contra 6 parceiros de treino (Escola do TOA na Alemanha em 2007)



Treinos de fortalecimento tais como flexões, elevações, abdominais, etc. que foram explicados na parte do aquecimento, mostrarão a sua influência durante os exercícios de endurecimento do corpo.

Primeiro, explicaremos os exercícios mais importantes de endurecimento do corpo que são executados individualmente e sem parceiro.

Cada exercício é repetido normalmente 10 a 20 vezes.

1. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer o punho, borda exterior e interior da mão com a ajuda de uma tábua.



2. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer a borda exterior e interior da mão “Soyetto” com a ajuda do saco.



3. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer os dedos com a mão dentro da areia.



4. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer os calcanhares, ponta dos pés e as bordas interiores e exteriores dos pés saltando e batendo no chão.



De notar que todos os exercícios individuais de endurecimento do corpo são executados na posição vertical de "Yette-Ratô".



5. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer as bordas interiores e exteriores das mãos batendo uma na outra de fora para dentro.

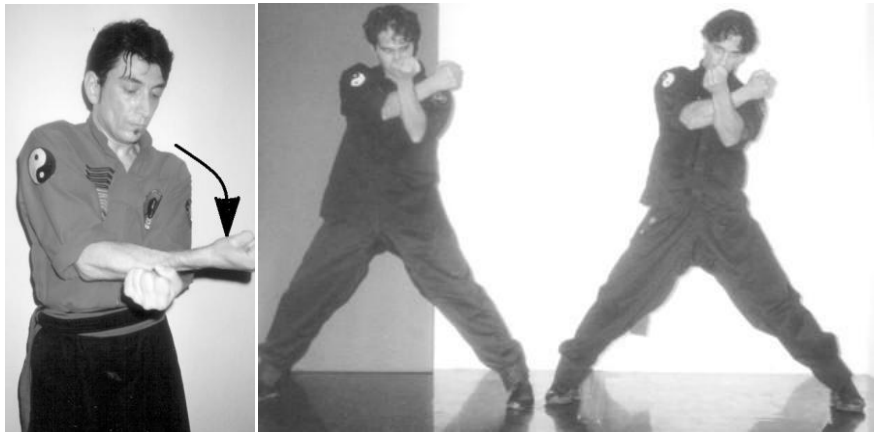


6. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer as costas das mãos batendo uma na outra de fora para dentro.



7. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer os antebraços batendo um no outro.

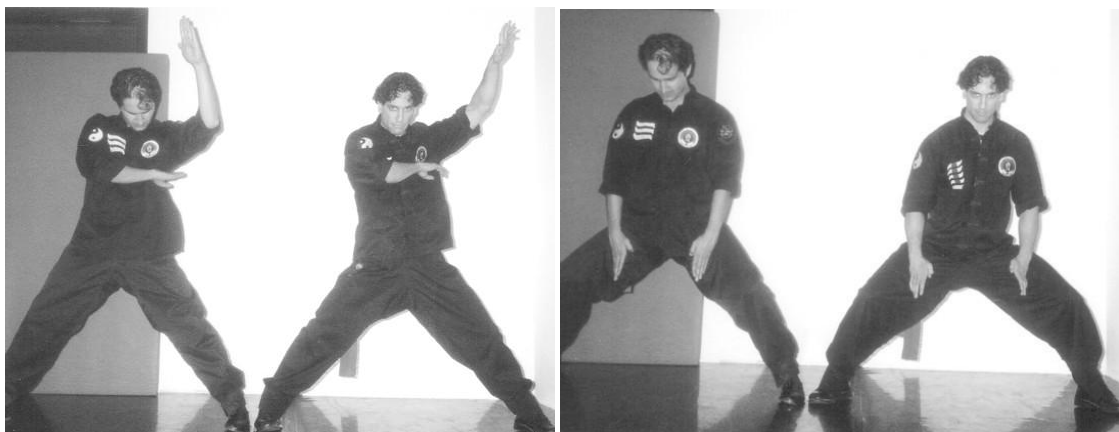




8. A foto abaixo mostra a maneira de fortalecer os abdominais batendo com os punhos de lado.



9. As fotos abaixo mostram a maneira de fortalecer partes do corpo tais como os ombros, peito, costelas, cintura, ancas, coxas, parte da frente das pernas, canelas e tornozelos com a parte exterior e interior das mãos.





10. A técnica correta de “cair ao chão”: para aprender a cair sem se aleijar e para perder o medo, são recomendados três exercícios.

Primeiro (cair de costas): com os braços esticados, baixamo-nos com as ancas para o chão e depois rolamos sob as costas e batemos com as mãos no chão (fotos 1 a 3).

1



2



3



Segundo (cair de lado): primeiro com uma mão esticada, a perna do mesmo lado move-se para o chão e depois da queda as mãos batem no chão (fotos 4 a 6).

4



5



6



Terceiro (cair de frente com rotação): primeiro colocamos uma perna à frente (perna direita) e dobramo-nos sobre a perna e rolamos com a mão do mesmo lado (a direita) de maneira que a cabeça não toque no chão. Simultaneamente ao cair no chão a outra mão e pé (esquerdos) batem no chão (fotos 7 a 9).

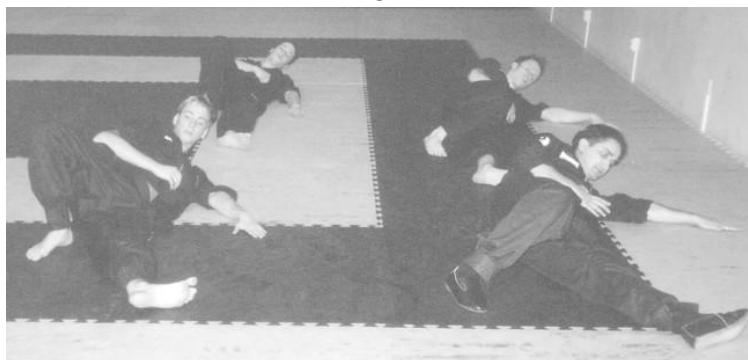
7



8



9



Quebra de objetos duros “Bonken” na arte marcial TOA



A quebra de objetos duros tais como placas de madeira, mármore, tijolos, vidro, telhas, blocos de gelo, etc., não são para mostrar a força do corpo mas sim para mostrar dois princípios e filosofias.

Primeira filosofia: com grande determinação e concentração para atingir o objetivo, aqui representado pelo atravessar do objeto duro.

Segunda filosofia: destruindo o mal, inimigos, mentiras, preguiça e outras negatividades, aqui representado pela quebra do objeto duro.

Sete pontos importantes e perceptíveis na quebra de objetos duros:

1. Quanto maior a velocidade do golpe, tendo em consideração a fórmula que diz que a força é igual à multiplicação da massa com a velocidade elevado a dois, maior é a força do golpe.

$$F=mv^2$$

2. O objeto duro não se deve mexer (ou abanar) senão a força aplicada será dispersada e a probabilidade do objeto quebrar é menor.

3. O golpe deverá bater no centro do objeto duro.

4. As partes tais como, o punho, borda da mão, cotovelo, calcanhar, etc. que são usadas para partir os objetos duros serão mais fortes com vários exercícios.

5. O uso de total concentração ao partir os objetos.

6. O uso do correto “grito de batalha” (técnica de respiração) na quebra do objeto duro.

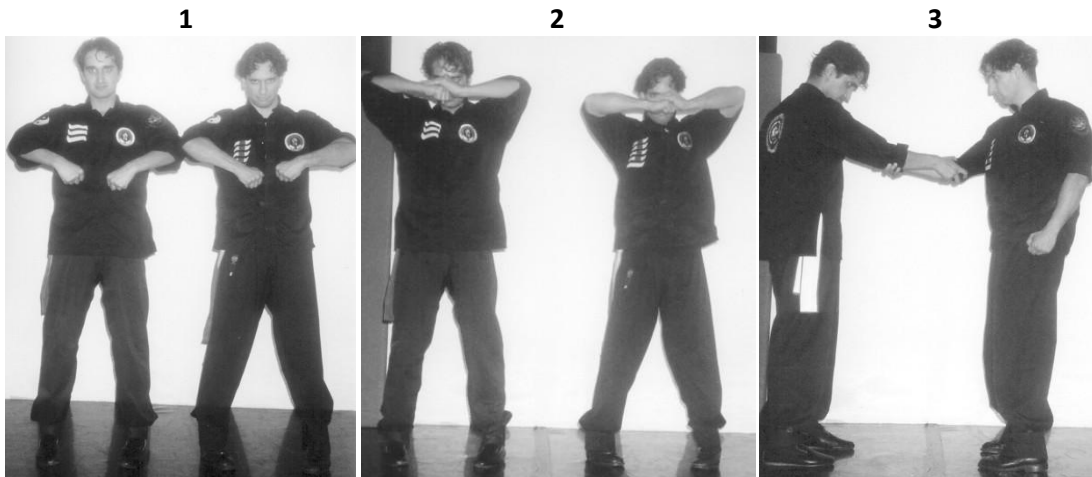
7. Determinação na execução do “Bonken” representa um papel importante na quebra do objeto duro.



Endurecimento do corpo com parceiro

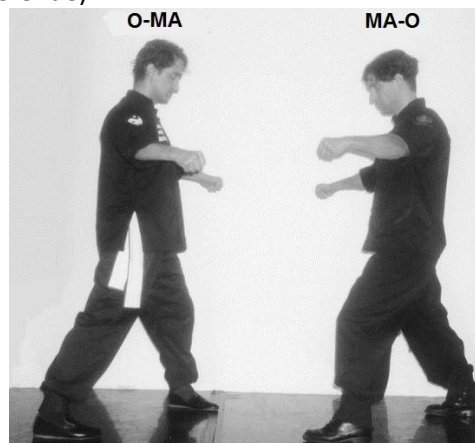
Aqui o endurecimento do corpo com um parceiro de treino é uma questão de preocupação. É melhor que cada movimento seja repetido entre 10 a 20 vezes.

Primeiro os praticantes ficam na posição de “Kami-Sema” e depois com o “grito de guerra” TOA (respeitar-se um ao outro) e com o aperto de mão ambos os praticantes movem-se para a posição de “Ratô” e preparam-se para executar os exercícios de endurecimento do corpo (fotos 1 a 3).



“MA-O” na arte marcial TOA: “MA-O” num combate clássico e em treino de endurecimento de dois indivíduos simboliza o atacante.

“O-MA” na arte marcial TOA: “O-MA” num combate clássico e em treino de endurecimento de dois indivíduos simboliza o atacado (a pessoa que defende).



A posição de respeito na arte marcial TOA: a foto abaixo implica paz e luta ao lado um do outro. A mão direita está fechada e simboliza força e prontidão para o combate e a palma da mão esquerda está no lado do coração e implica paz e auto controlo.



Nota: a foto 1 mostra o ponto do golpe de punho num combate ou quebra de objetos duros. A foto 2 mostra a posição do punho no exercício de endurecimento do corpo. De notar que nesta posição bate com todas as partes do punho.

1. ponto do golpe em combate



2. Posição do punho em endurecimento de corpo



A evolução do endurecimento do corpo altera permanentemente entre dois praticantes “MA-O” e “O-MA”.

1. “MA-O” com ataque de “Mattô” bate em todas as partes frontais do corpo do “O-MA” tais como o peito, estomago e plexo solar.



2. “MA-O” com ataque de “Mattô” bate em toda a parte das costas do “O-MA” tais como os músculos dos ombros e coluna, e cintura.

Nota: quando batemos na coluna devemos ser o mais precisos possível.



3. “MA-O” com a borda exterior da mão (Soyetto) vai bater desde o topo até baixo na parte frontal do corpo do “O-MA” (peito)



4. "MA-O" com a borda exterior da mão (Soyetto) vai bater na parte frontal do corpo "O-MA" (costelas) de fora para dentro.



5. "MA-O" com a borda exterior da mão (Soyetto) vai bater nas costas do "O-MA" (parte de trás dos ombros) de cima para baixo.



6. "MA-O" com a borda exterior da mão (Soyetto) vai bater nas costas do "O-MA" (costelas) de fora para dentro.



7. "MA-O" com o antebraço e cotovelo (Hutto) vai bater em toda a parte frontal e costas do "O-MA" tais como peito, estômago, parte de trás dos ombros, costelas, tronco lateral e cintura.



8. "MA-O" na posição de "Yette-Ratô" com as costas da mão direita vai bater em toda a parte frontal do tronco do "O-MA" tais como peito e estômago.



9. "MA-O" na posição de "Yette-Ratô" com as costas da mão esquerda vai bater em toda a parte de trás do tronco do "O-MA" tais como ombros, costelas e cintura.



10. "MA-O" e "O-MA", simultaneamente, vão bater com o lado exterior e interior do antebraço. Ao fazê-lo as mãos alteram permanentemente e os praticantes usam ambas as mãos.



11. "MA-O" e "O-MA" batem com os antebraços um no outro ao mesmo tempo. Ao fazê-lo as mãos alteram permanentemente e os praticantes usam ambas as mãos.



12. "MA-O" com ataque de "Keyetto" vai bater em todas as partes frontais do "O-MA" tais como peito, estômago e plexo solar. Temos de usar ambos os pés na execução deste exercício.

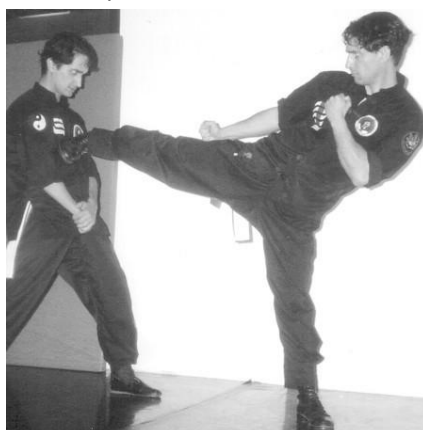


13. "MA-O" com ataque de "Keyetto" vai bater nas costas do "O-MA" tais como os músculos de trás dos ombros, coluna e cintura.

Nota: quando bate na coluna deve-se ser extremamente cauteloso.

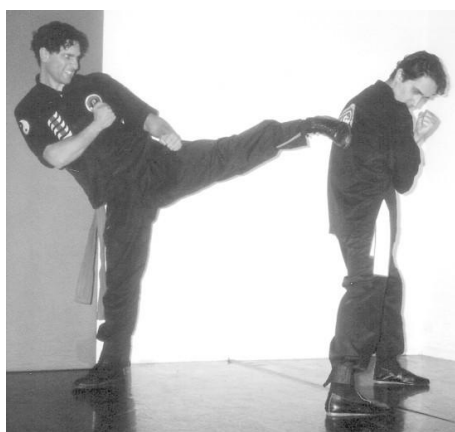


14. "MA-O" com um ataque de "Yette-Keyetto" vai bater em todas as partes frontais do "O-MA" tais como peito, estômago e plexo solar. Deve-se usar ambos os pés neste exercício.



15. "MA-O" com um ataque de "Yette-Keyetto" vai bater nas costas do "O-MA" tais como os músculos de trás dos ombros, coluna e cintura.

Nota: quando bate na coluna deve-se ser extremamente cauteloso.



16. "MA-O" com a canela e o peito do pé (sparring Yad Keyetto) vai bater na frente e nas costas do "O-MA" tais como o peito, estômago, plexo solar, ombros e cintura. Nesta posição está-se de mãos dadas em frente ao estômago. "MA-O" neste exercício usa permanentemente ambos os pés à volta do "O-MA".



17. "MA-O" com a canela e o peito do pé (sparring Yad Keyetto) vai bater na frente e nas costas do "O-MA" tais como costelas, peito, estômago, plexo solar, ombros e cintura. Nesta posição as mãos do "O-MA" estão levantadas. Ao fazer esta técnica o "MA-O" deve usar ambos os pés permanentemente e à volta do "O-MA".



18. "MA-O" com o joelho e coxa vai bater em todas as partes da frente e de trás do corpo do "O-MA" tais como o peito, estômago, plexo solar, costelas, tronco lateral e cintura. Ao executar esta técnica o "MA-O" deverá usar ambos os pés à volta do "O-MA".



19. "MA-O" com a canela e o peito do pé "Heyma Keyetto" vai bater todas as partes interior e exterior da coxa do "O-MA". "MA-O" ao executar esta técnica deverá usar ambos os pés. Este exercício é feito na perna esquerda e depois na direita do "O-MA".



20. "MA-O" com "Mattô" para cima vai bater em todo o estômago e partes do plexo solar do "O-MA". Aqui, o punho que bate muda permanente e rapidamente.



21. "MA-O" com dois paus curtos vai bater em todas as partes frontais do tronco tais como o peito, estômago e plexo solar.



22. "MA-O" com dois paus curtos vai bater em todas as partes das costas tais como os músculos dos ombros, costelas, coluna e cintura.

Nota: quando bate na coluna deve-se ser extremamente cauteloso.



23. "MA-O" com dois paus curtos vai bater de na frente, trás e lados das coxas e canelas do "O-MA". "MA-O" ao executar este exercício deverá circular à volta do "O-MA".

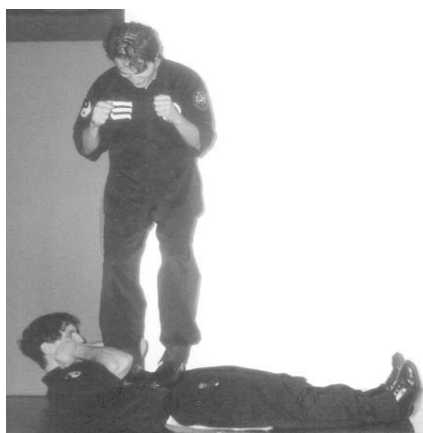


24. "MA-O" com golpe de martelo (aqui com o calcanhar) bate em todo o estômago, plexo solar e peito do "O-MA". Neste exercícios "O-MA" está deitado de costas e deverá deitar o ar fora em cada golpe e contrair os abdominais.

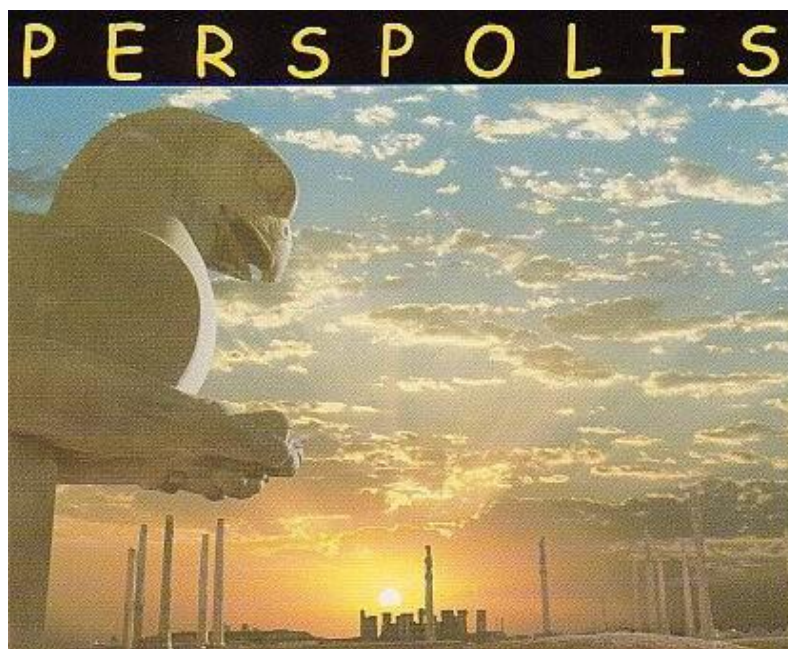


25. "MA-O" com ambos os pés salta em cima do estômago do "O-MA". Neste exercício "O-MA" deve estar deitados de costas e exalar o ar em cada golpe e contrair os abdominais.

Nota: Este exercício é proibido para iniciados e os mais avançados deverão fazê-lo com extrema precaução.



Com o objetivo de explicar e ensinar as formas do TOA corretamente na Alemanha nós necessitamos de preparar vários livros que será conseguido num futuro próximo.



Uma vez que venhas a conhecer a ti próprio
Chegas a um nível onde podes conhecer DEUS,
Depois “conheceste-te a ti próprio”.
(poema Persa)

Vida longa para a Paz e Arte no mundo

TOA

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

Email: babakt64@yahoo.de