

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

OITAVO CAPÍTULO

Explicação da primeira forma do TOA (Anatoa)



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 Oitavo Capítulo

	Página
Pontos importantes para os praticantes	3
Elaboração da primeira forma do TOA (Anatoa)	5
Grito de guerra (técnica de respiração) da Anatoa	5
Primeira parte “Duma”	6
Segunda parte “Hayma”	14
Terceira parte “Vays-Kineh”	20
Quarta parte “Vaysa”	23
Quinta parte “toa” ou “Anatoa”	29
Exame da primeira forma, Anatoa, na Arte Marcial TOA	36
Os mais importantes erros técnicos	37



Pontos importantes para os praticantes

Na corrente secção, a primeira forma vai ser explicada em detalhe.

Tal como colocado no capítulo quarto (técnicas de mãos no TOA), quando uma mão é usada para defesa a outra é suada como reação na direção oposta para que esta técnica tenha o melhor resultado (força, velocidade impacto certo) nas áreas do alvo. Quando ambas as mãos são usadas para defesa e ataque ou a sua combinação o corpo será responsável pela reação.

Obviamente, a força das mãos e dos pés não são apenas dos músculos das mãos ou pés mas da rotação do tronco pela cintura e o uso da força dos músculos e a rotação dos ombros, estômago, cintura, anca, coxa, perna da frente e todos os músculos do corpo são uteis na aplicação de um ataque eficaz. Cada ataque ou ataque defensivo deve ser executado como se fosse uma explosão (rápido e poderoso) com reação do corpo e rotação acompanhado da respiração num ponto específico. Este estado é conhecido como “choque” no meio dos praticantes do TOA. Técnicas acompanhadas de choque não são só bonitas, poderosas, rápidas e flexíveis, mas o uso do choque na execução de ataques clássicos aumenta a força nas articulações e outras partes do corpo. O uso do choque irá preservar as articulações dos praticantes em idades avançadas.

Também, quero reiterar que todas as técnicas de mãos e pernas são aprendidas lentamente e uma a uma para que o próprio corpo se adapte a novas técnicas e faça uso delas.

Nos treinos da Faculdade Corpo e Mente após ter aprendido todas as técnicas são executadas individualmente muitas vezes para que o corpo se habitue a elas. Depois, a ordem da técnica e a combinação completa da forma é ensinada e praticada.

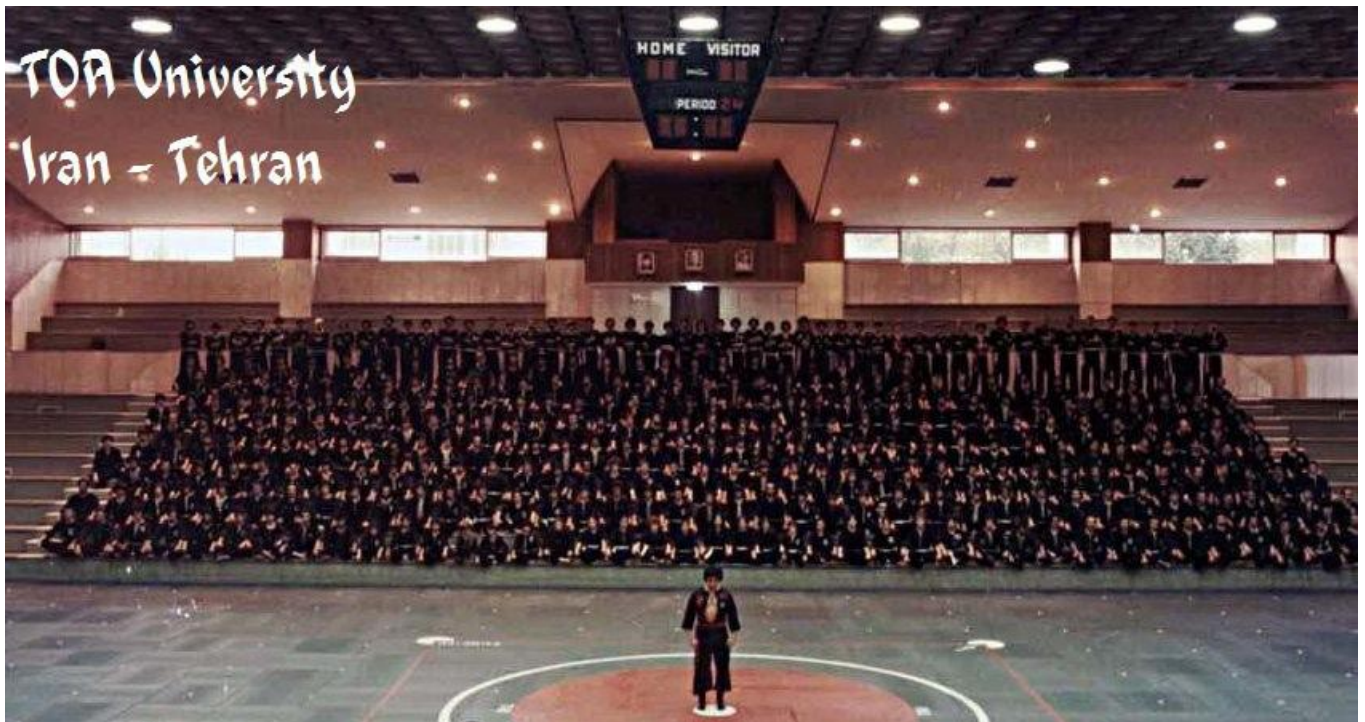
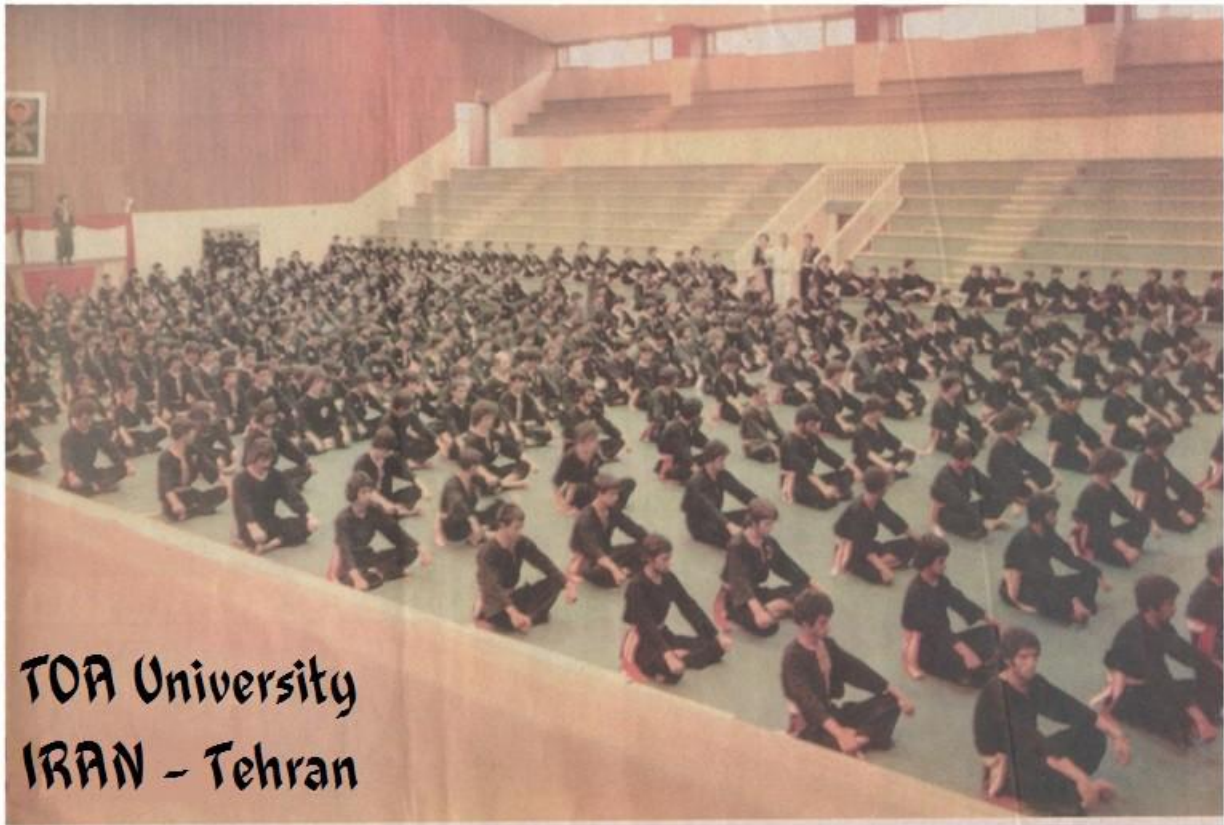
Para mim estes métodos de treino levam muito tempo e devido à corrente condição da vida poucas pessoas estarão preparadas para aprender e aceitá-los. Falando por experiência própria, aprender a primeira forma varia entre dois meses e dois anos, dependendo da pessoa. Assim, o treino deve-se ajustar ao talento e velocidade de aprendizagem dos praticantes. Além disso, quanto mais variados forem os exercícios nos treinos do TOA mais motivados estarão os praticantes do TOA.

De notar que executando “Zen” (concentração, técnicas de respiração num estado calmo, esquecer os problemas diários) além da prática física diminuirá a dificuldade das técnicas do TOA.

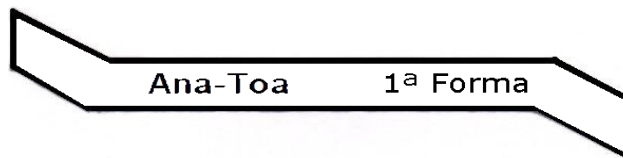
Por fim, é necessário mencionar que aprender TOA apenas pelos livros e filmes sem supervisão de um mestre não é o melhor caminho. Os livros e filmes de treino são para lembrar as direções, funções respiratórias e vários nomes das técnicas.

A aplicação e execução das diferentes posições em pé e técnicas baixas são explicadas nos capítulos anteriores por isso evito repeti-las.

Treino da Arte Marcial TOA na Faculdade do Corpo e da Mente pelo Grão Mestre Ebrahim Mirzaii



Completa explicação da primeira forma do TOA (Anatoa)



O Significado de Anatoa

Anatoa significa "TU", o TU que deve viver neste mundo durante um determinado período de tempo. Anatoa significa Tu igual a EU e vice-versa. Anatoa significa mundo da mente e do espírito penetrando nas fronteiras do sábio e consciência da liberdade humana. Contém características ondulatórias e é contra o movimento do corpo humano.

Diz-se que a Anatoa abrange 515 técnicas, combinações e reações.

Também inclui 6 ataques de pernas "Keyetto" e diferentes tipos de técnicas de mãos e é considerada uma das mais bonitas formas do TOA.

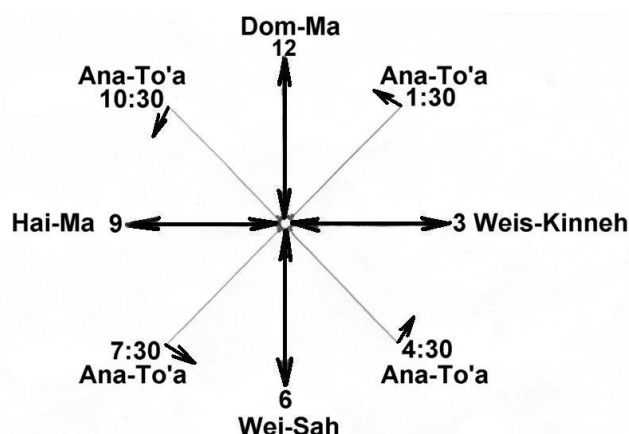
Recolhendo os gritos de guerra da Anatoa (técnicas de respiração)

Yaromeh, Chikareh, Hays, Hays, Hayma, Hayma, Vays-Kineh, Vaysa, TOA, Atadô, Yaromeh, TOA

Nota: Esquecer 3 gritos de batalha durante o exame da Anatoa é considerado um erro técnico e havendo 3 erros técnicos terá de repetir o teste.

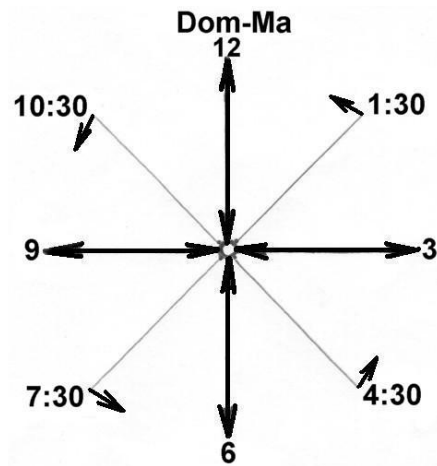
Explicação da Anatoa na Alemanha em 5 partes ou aspeto geral

- 1. Parte da Dôma:** começa às 12h00 no sentido do relógio (direção Norte)
- 2. Parte da Hayma:** começa às 9h00 no sentido do relógio (direção Oeste)
- 3. Parte da Vays-Kineh:** começa às 3h00 no sentido do relógio (direção Este)
- 4. Parte da Vaysa:** começa às 6h00 no sentido do relógio (direção Sul)
- 5. Parte da Anatoa:** começa às 4h30 no sentido do relógio (direção Sudeste) e acaba às 12h00 no sentido do relógio (direção Norte)



Nota Importante: durante a mudança de direção primeiro vira-se a cabeça nessa direção e toma atenção a essa direção

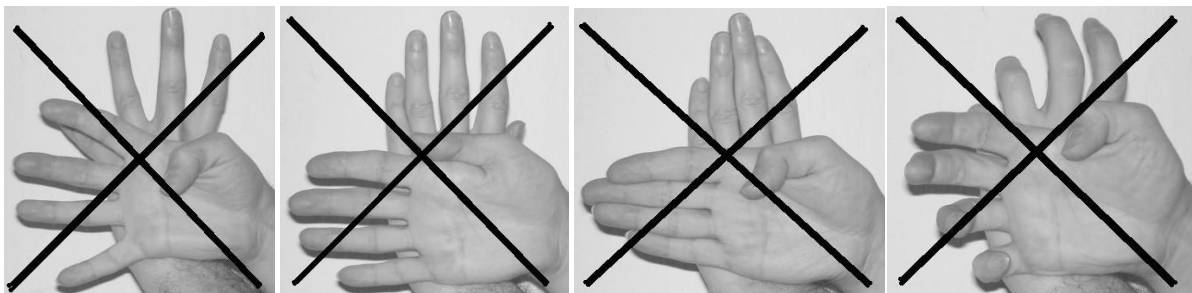
1. Primeira parte “Duma”



Sen-Se-Sero:

A partir da posição de “Kami-Sema” a técnica Sen-Se-Sero é executada com ambas as mãos diretamente para a frente. Na posição as costas das mãos estão encostadas uma à outra, as pontas dos dedos da mão esquerda estão viradas para cima (símbolo do corpo) e as pontas dos dedos da mão direita estão viradas para a frente (símbolo do espírito).

As fotos abaixo mostram diferentes maneiras de colocar as mãos, uma correta e outras incorretas para a posição de Sen-Se-Sero.



Diz-se que a partir da posição de Kami-Sema não executamos técnicas de ataque nem de defesa. A posição das mãos é apenas para mostrar várias mensagens. No entanto, eu e os meus companheiros, consideramos a posição de Sen-Se-Sero como base de diversas técnicas de defesa e ataque e executamo-las (vejam as fotos abaixo)





Executando o Sen-Se-Sero a partir da posição de Kami-Sema às 12h00 do sentido do relógio ou direção Norte. (Fotos 1 a 4) A execução de Sen-Se-Sero é feita ao mesmo tempo que se faz o grito de guerra (Yaromeh).

1

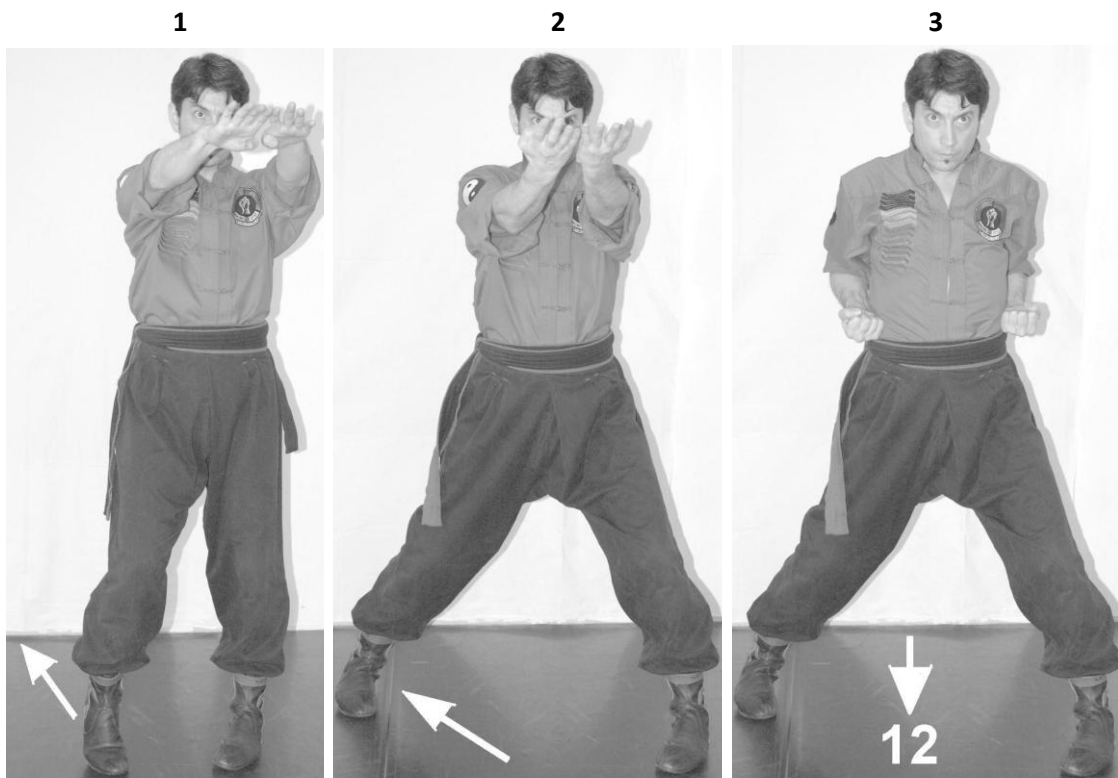
2

3

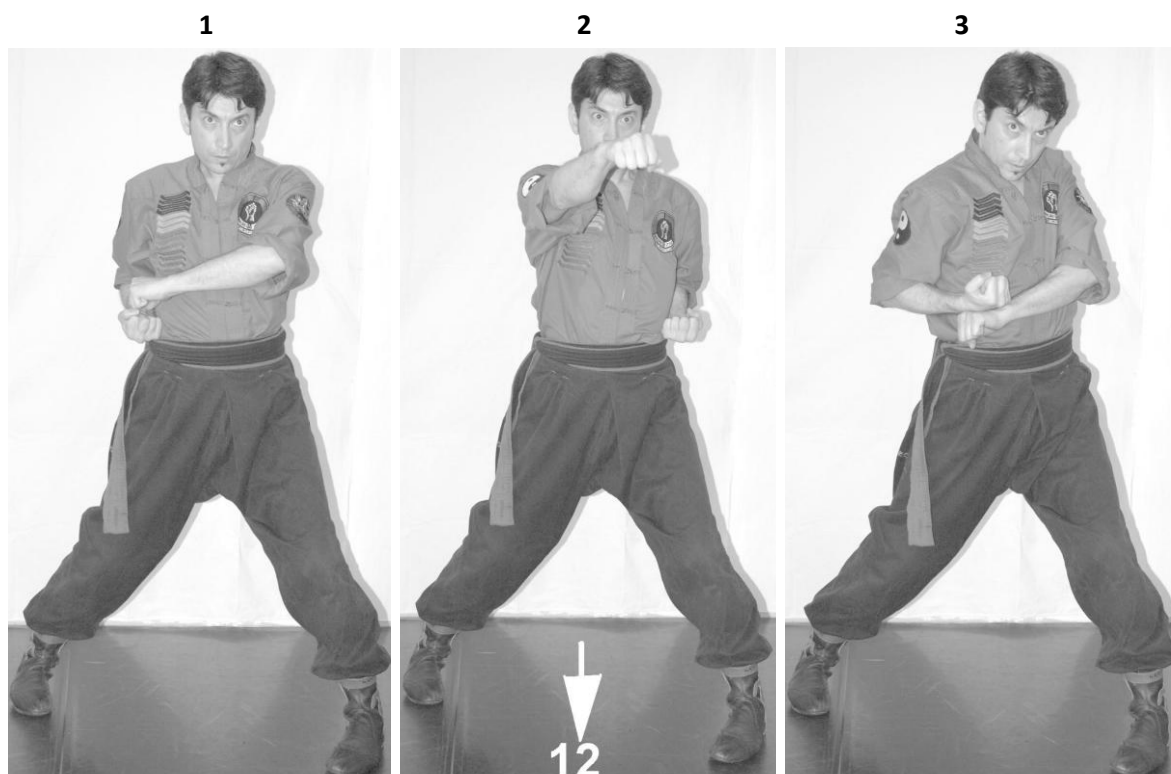
4

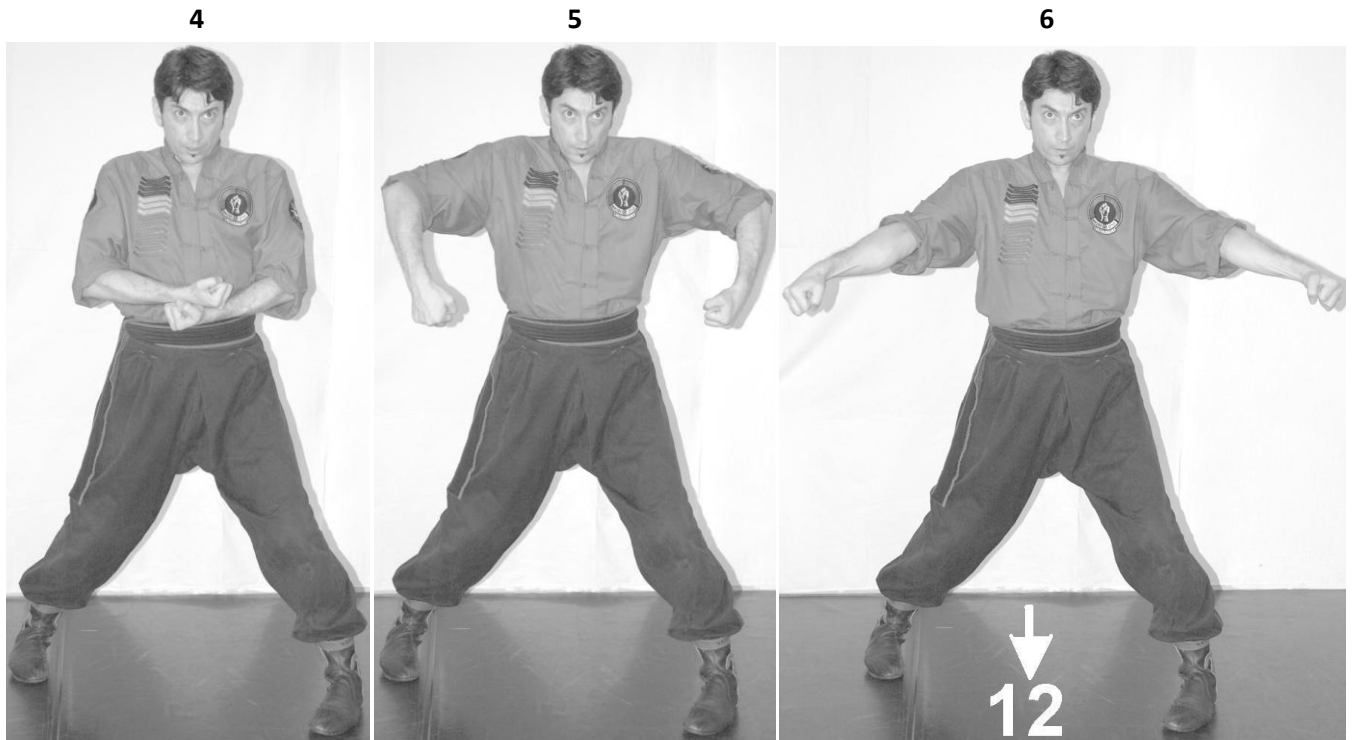


Da posição de Sen-Se-Sero a perna direita é arrastada para trás, para a posição de Ratô, e simultaneamente ambas as mãos fechadas também vêm para trás e ficam na cintura. A execução do puxar as mãos para trás é efetuada ao mesmo tempo que se faz o grito de guerra "Chicareh" (fotos 1 a 3)

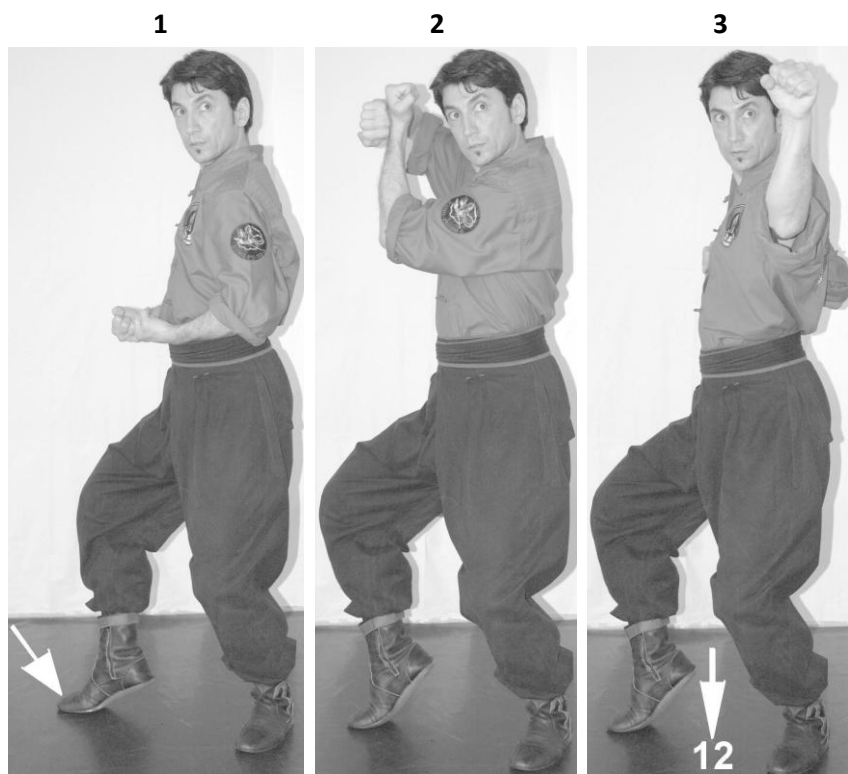


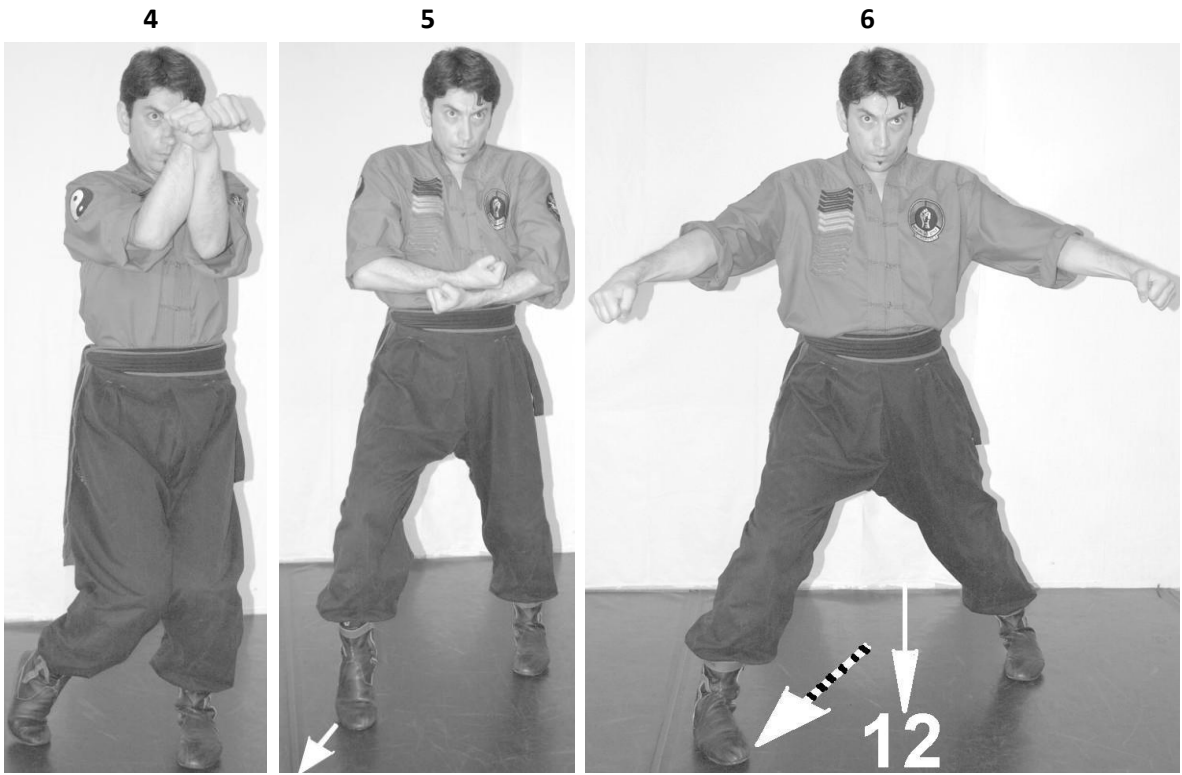
Após executar o Matô direito com a ajuda da reação da mão esquerda, os punhos de ambas as mãos são colocados para trás costas com costas no lado direito do corpo (o corpo ao mesmo tempo rodará para a esquerda) e instantaneamente a técnica de “Chinno” (divisão de força) será executada (fotos 1 a 6).





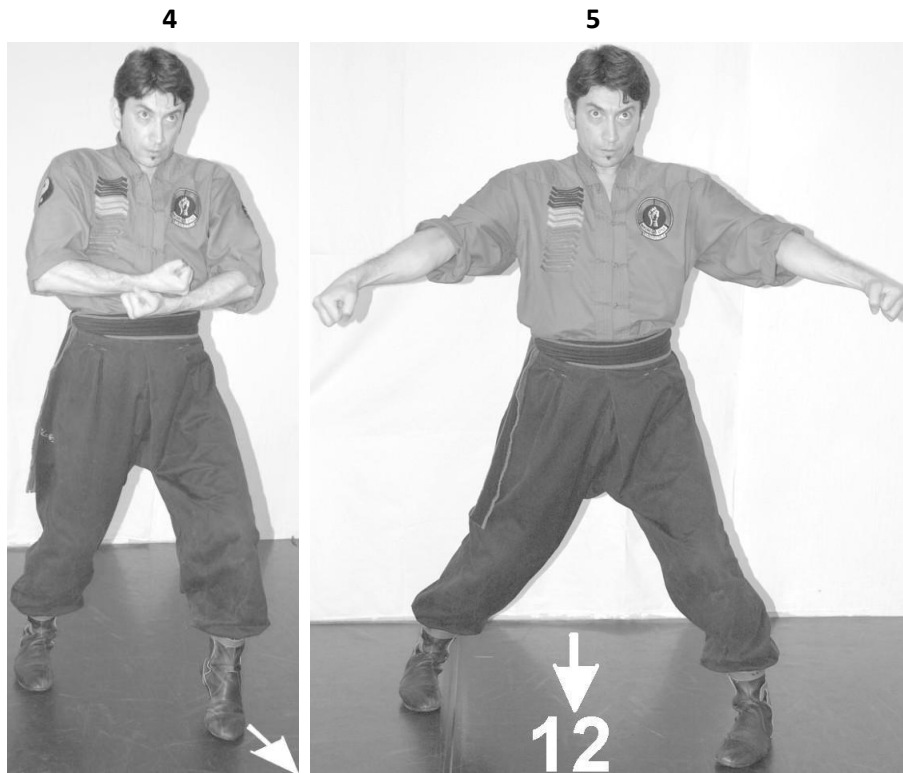
Com a execução da técnica de defesa, Duma esquerda, bloqueio e Chinno, a perna direita avança (direção 12h00 sentido do relógio) para a posição de Ratô (fotos 1 a 6).



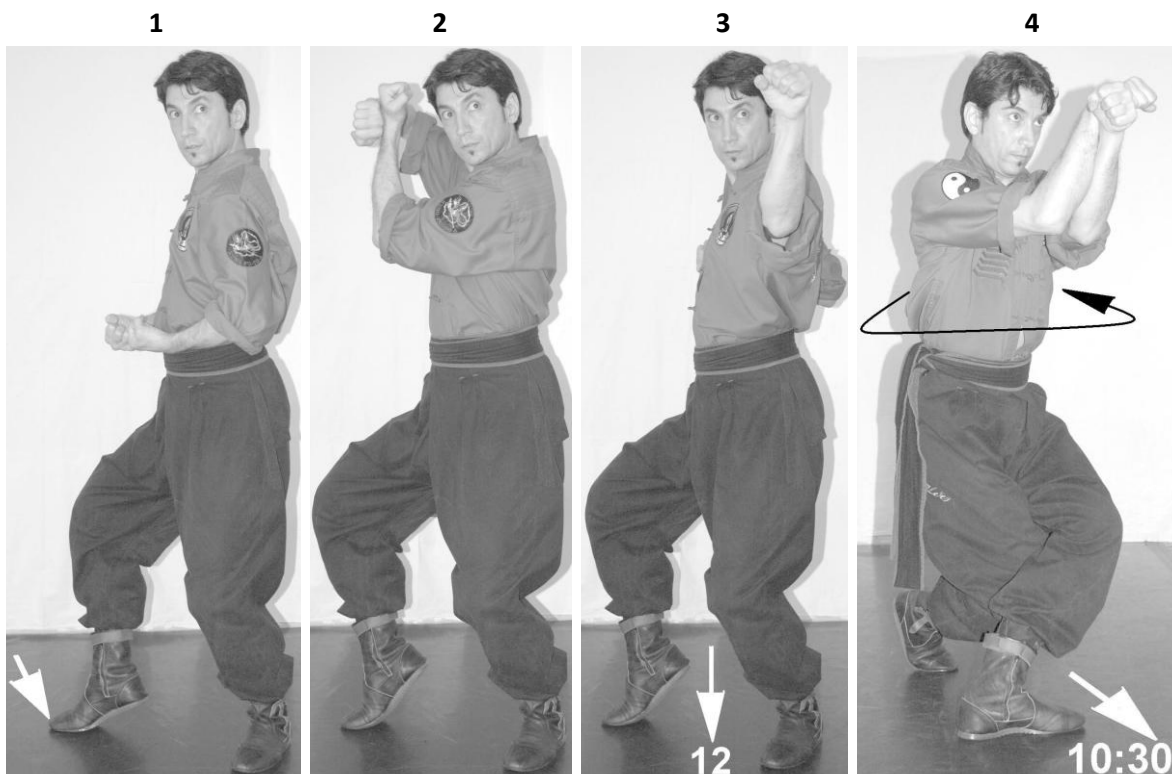


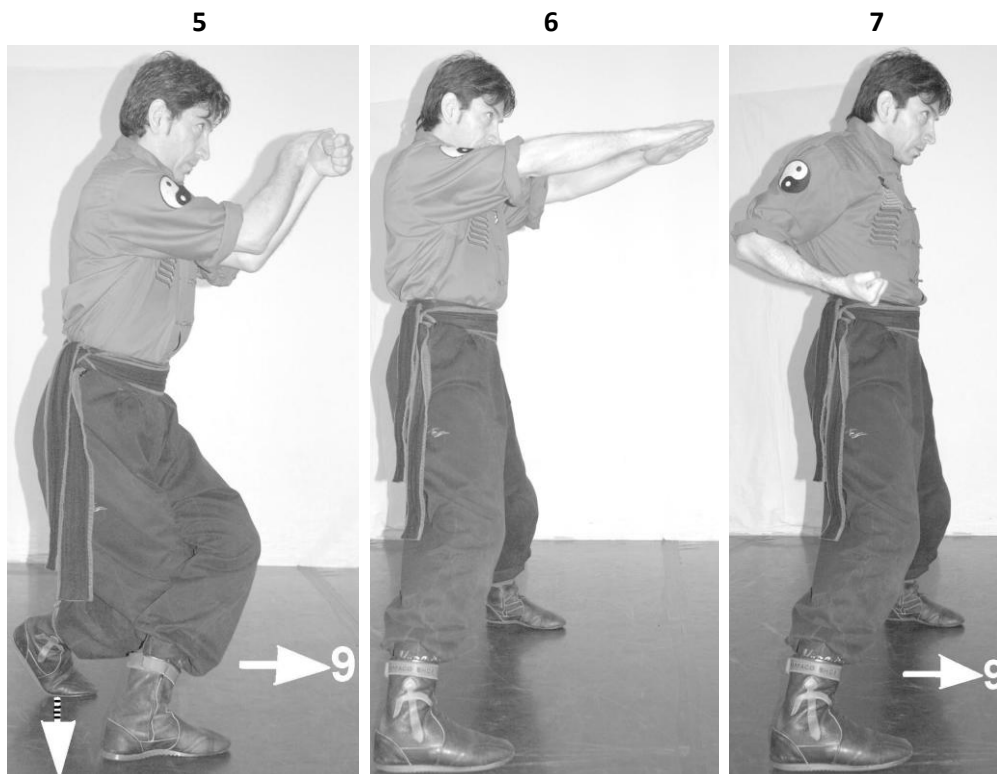
Com a execução da técnica de defesa, Duma esquerda, bloqueio e Chinno, a perna esquerda avança (direção 12h00 sentido do relógio) para a posição de Ratô (fotos 1 a 5).



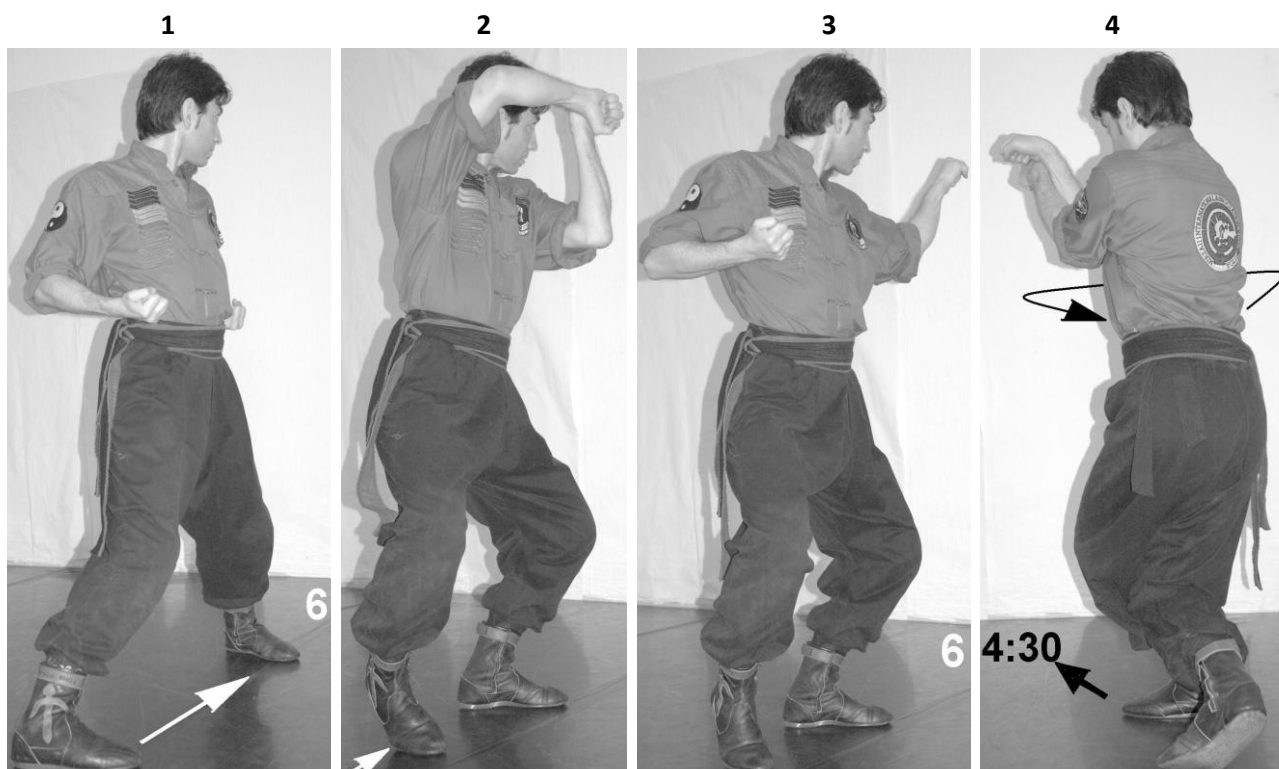


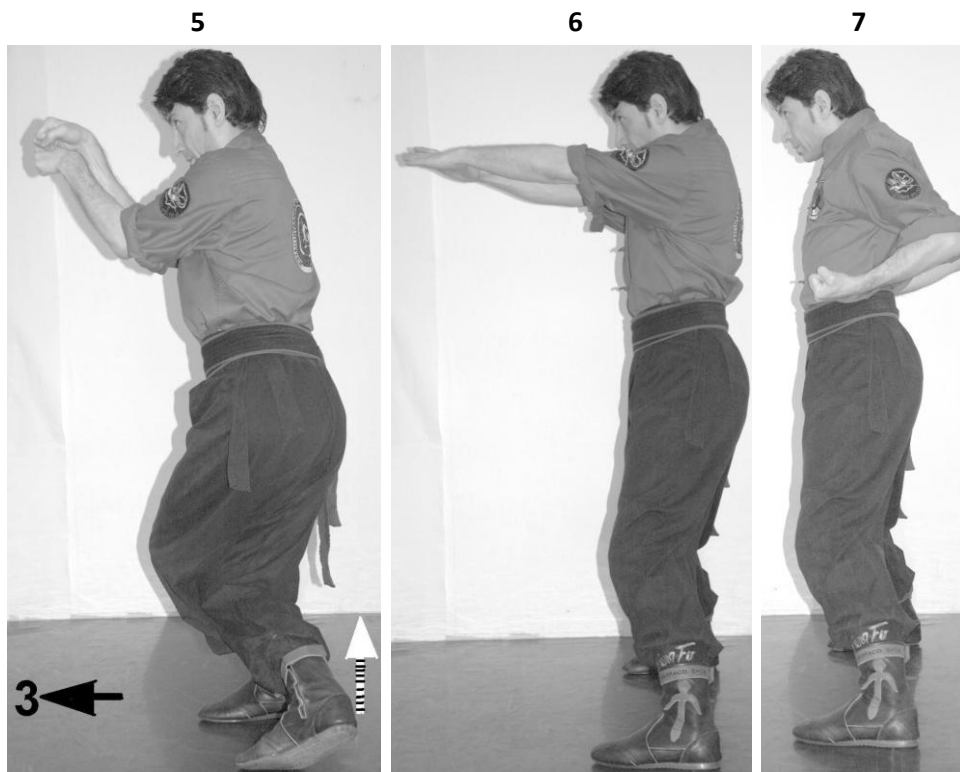
Executando a técnica defensiva para a Duma esquerda (12h00), bloqueio enquanto faz uma rotação em Yete Ratô (10h30 para 9h00), a perna direita move-se para Yete Ratô (9h00) e ao mesmo tempo ambas as mãos de punhos fechados vão para trás para o lado do corpo. O ato de recolher as mãos para trás é feito simultaneamente com o grito de guerra "Hays" (fotos 1 a 7).





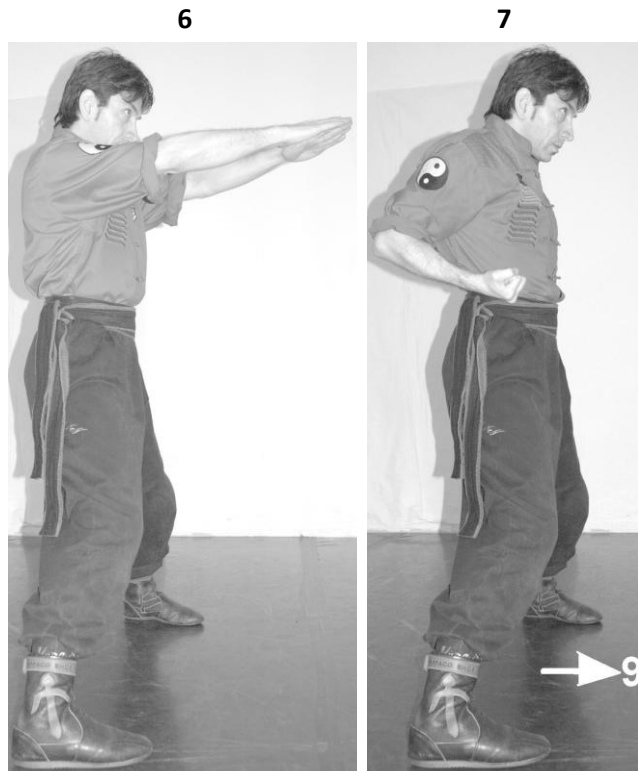
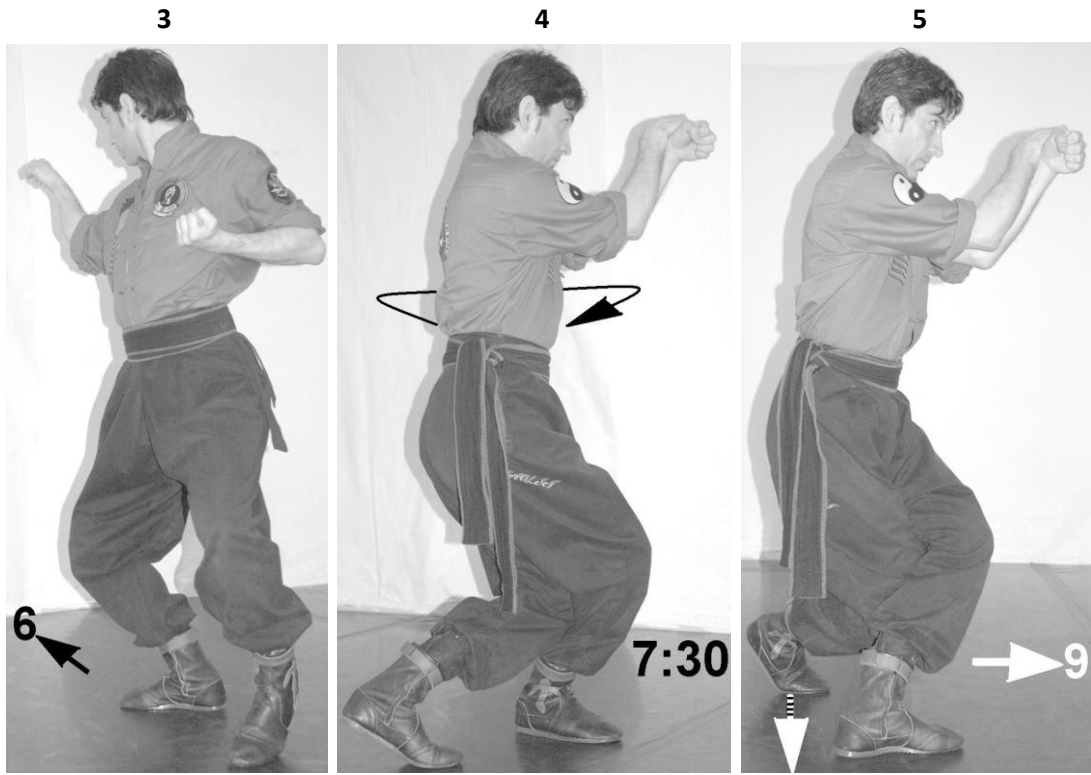
Executando a técnica de defesa, Duma esquerda (6h00), bloqueio na rotação de Yete Ratô (4h30 para 3h00), a perna direita é arrastada para Yete Ratô (3h00) e ao mesmo tempo ambas as mãos vão para trás fechadas ao lado do corpo (fotos 1 a 7).



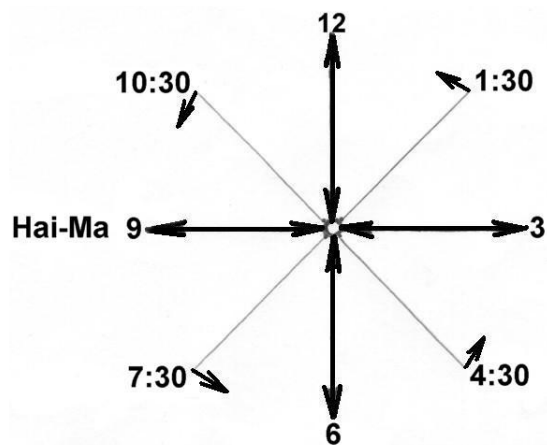


Executando a técnica defensiva Duma direita (6h00), bloqueio enquanto faz uma rotação em Yete Ratô (7h30 para 9h00), a perna esquerda move-se para Yete Ratô (9h00) e ao mesmo tempo ambas as mãos de punhos fechados vão para trás para as laterais do corpo. O ato de recolher as mãos para trás é feito simultaneamente com o grito de guerra "Hays" (fotos 1 a 7).

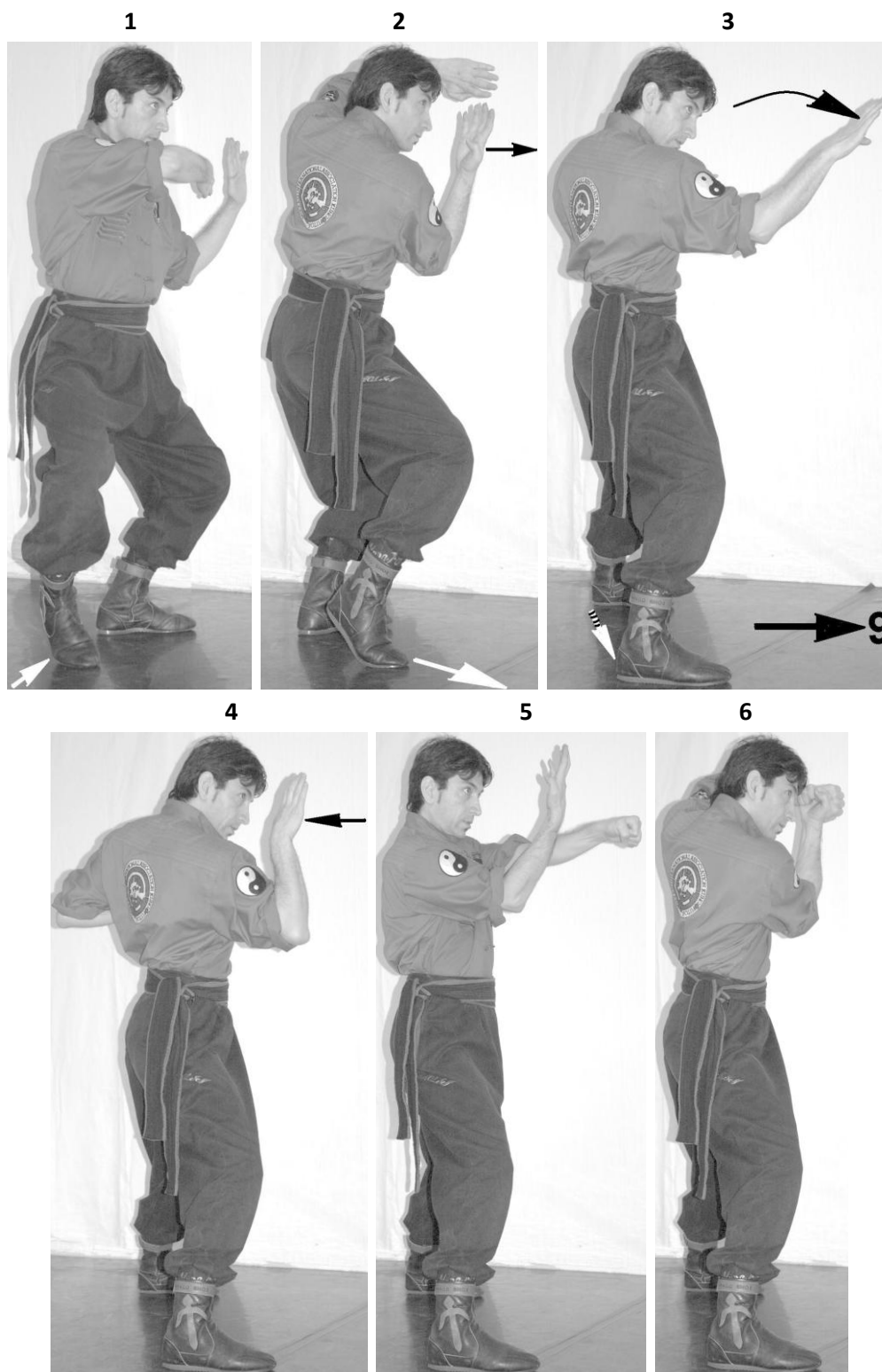


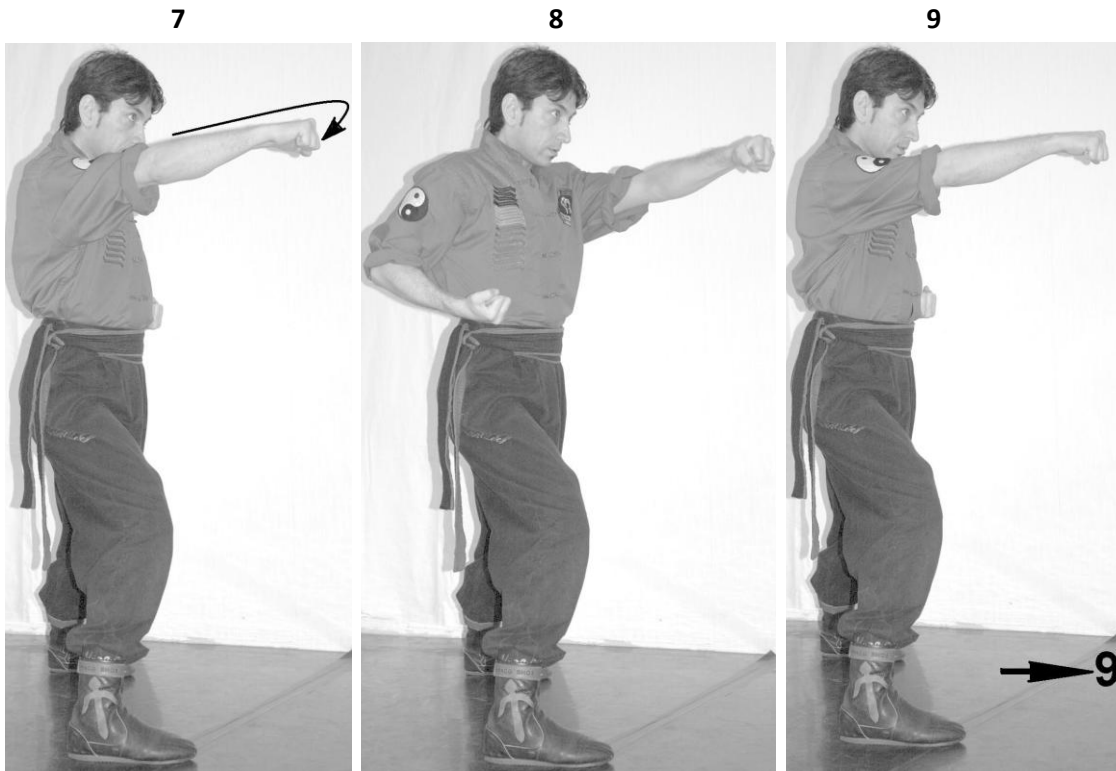


2. Segunda parte "Hayma"

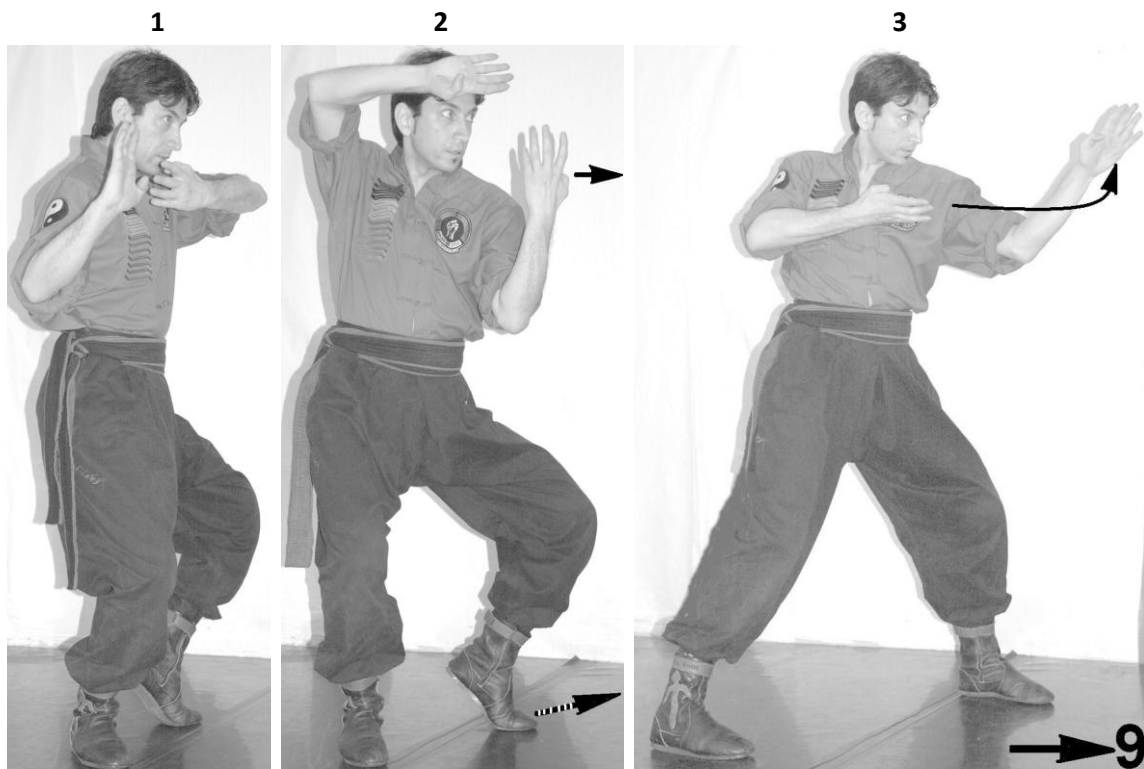


Na posição de Yete-Ratô a perna direita move-se para a frente na direção do sentido do relógio 9h00. Além disso, com a ajuda do “Gadô” esquerdo, a técnica Hayma direita é executada simultaneamente. Também a técnica Hayma direita é feita simultaneamente com o grito de guerra “hayma”. Depois outras técnicas como Soyetto direito, Duma Matô direito e no final dois matôs esquerdo e direito são feitos na direção 9h00 sentido do relógio (fotos 1 a 9).





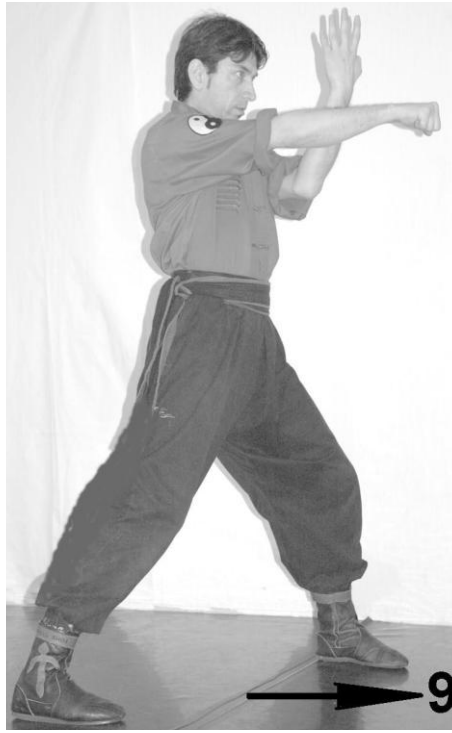
Da posição de Ratô a perna esquerda move-se 9h00 no sentido do relógio e ao mesmo tempo com a ajuda do Gadô direito, a técnica Hayma esquerda é executada. Depois, outras técnicas como Soyettô esquerdo, Duma-Matô esquerdo e finalmente dois Matôs diretos direito e esquerdo são feitos a 9h00 no sentido do relógio.



4



5



6



7



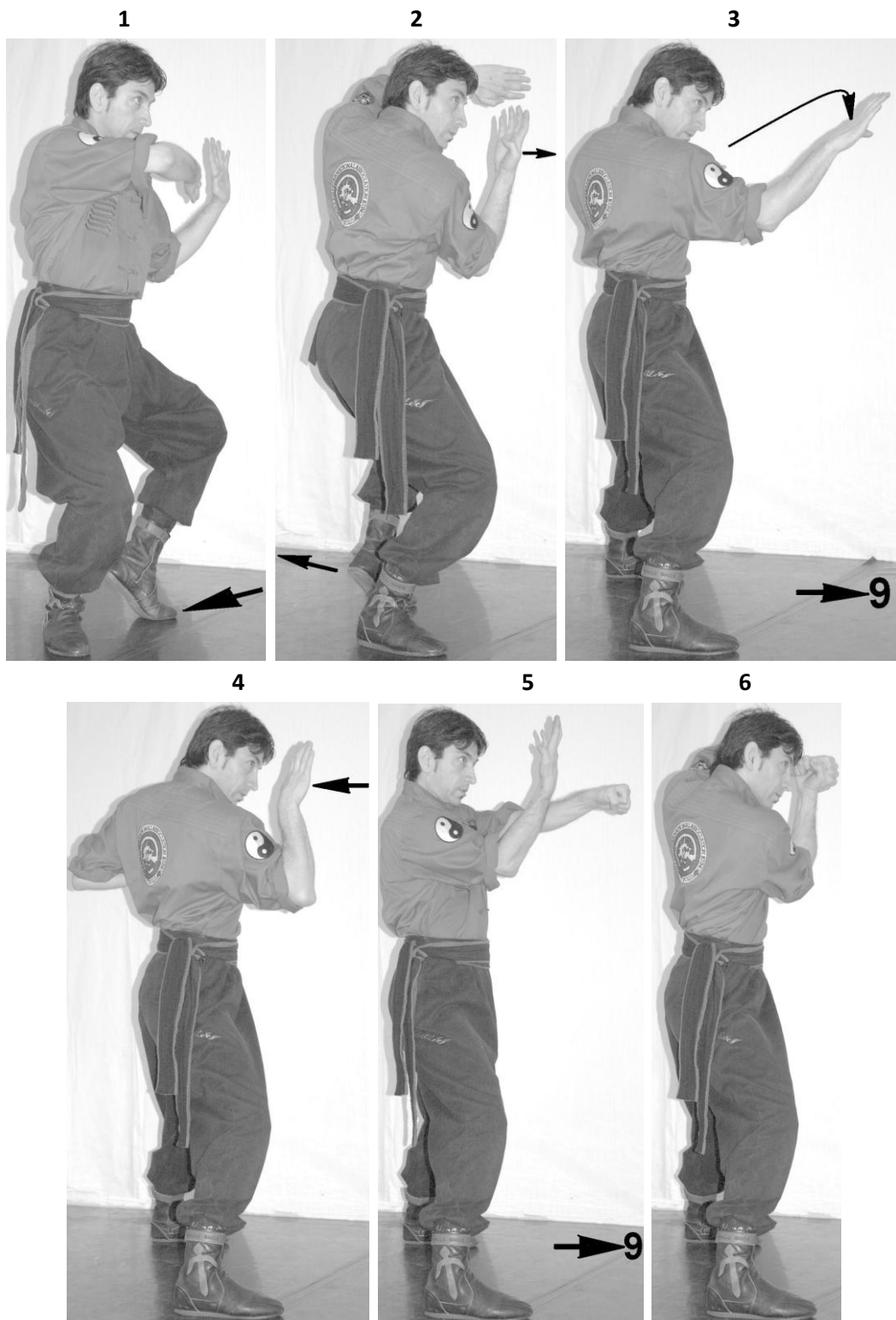
8

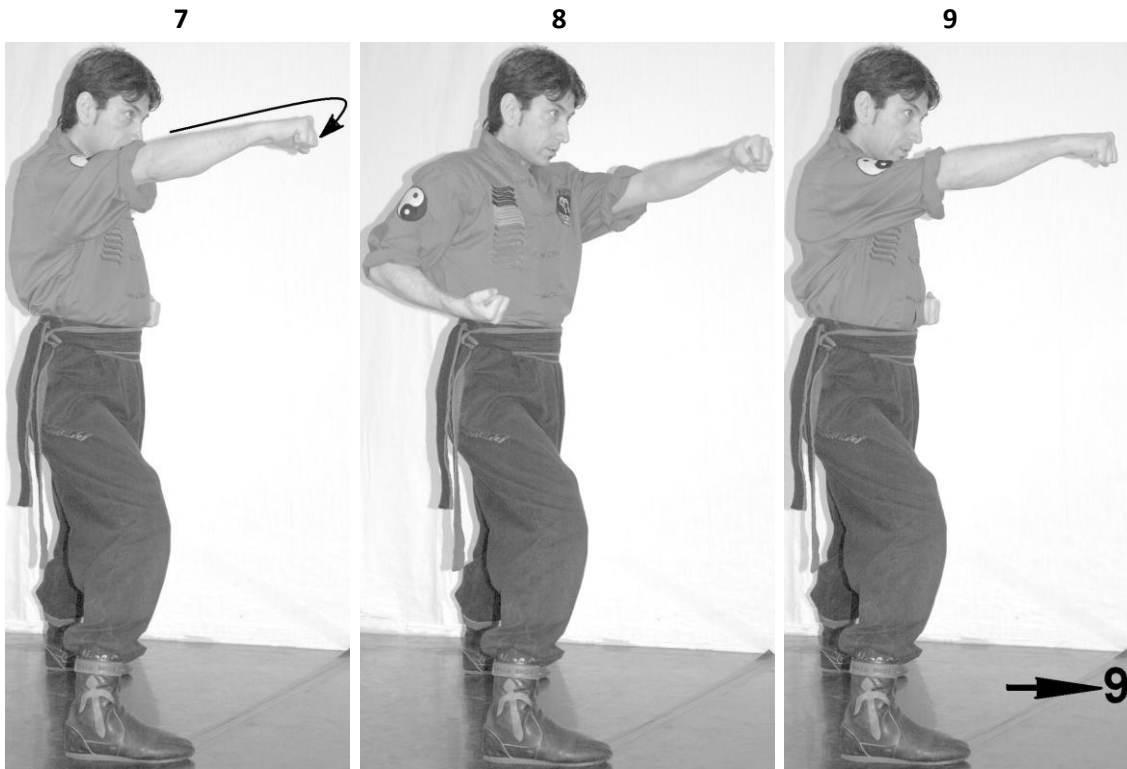


9

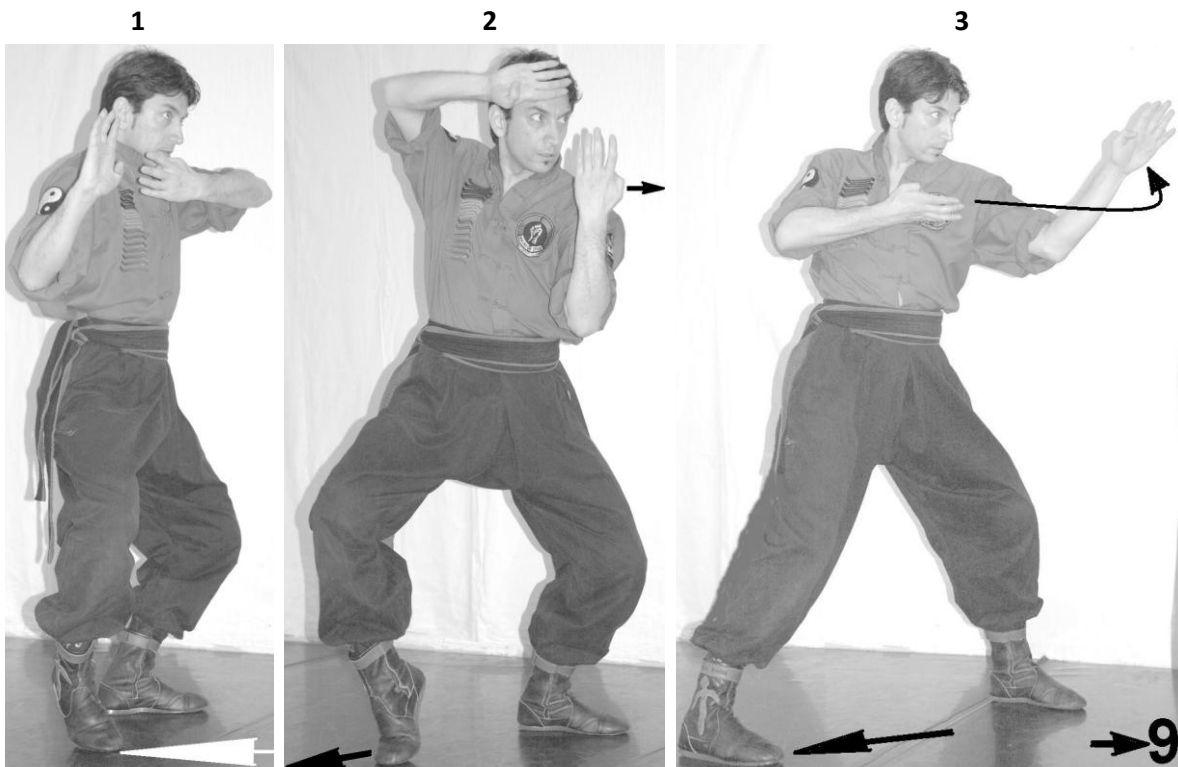


Da posição de Ratô, o pé esquerdo move-se para trás. E depois com a ajuda do Gadô esquerdo, a técnica Hayma esquerda é executada.. Também, ao mesmo tempo que a técnica Hayma esquerda é feita grita-se "Hayma". Além disso, outras técnicas como Soyettô direito, Duma-Matô direito e finalmente dois Matôs diretos direito e esquerdo são feitos na direção 9h00 no sentido do relógio (fotos 1 a 9).





Da posição de Ratô o pé direito é puxado para trás. Em simultâneo, com a ajuda do Gadô direito, a técnica Hayma esquerda é executada. Depois, outras técnicas como Soyettô esquerdo, Duma-Matô esquerdo e finalmente dois Matôs diretos, direito e esquerdo, são efetuados para as 9h00 no sentido do relógio (fotos 1 a 9).



4



5



6



7



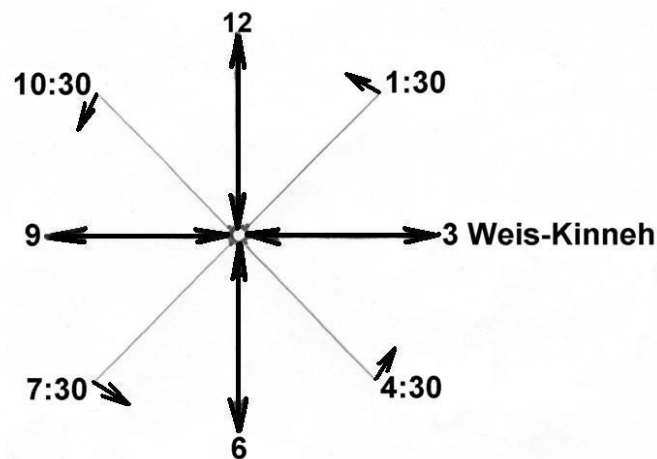
8



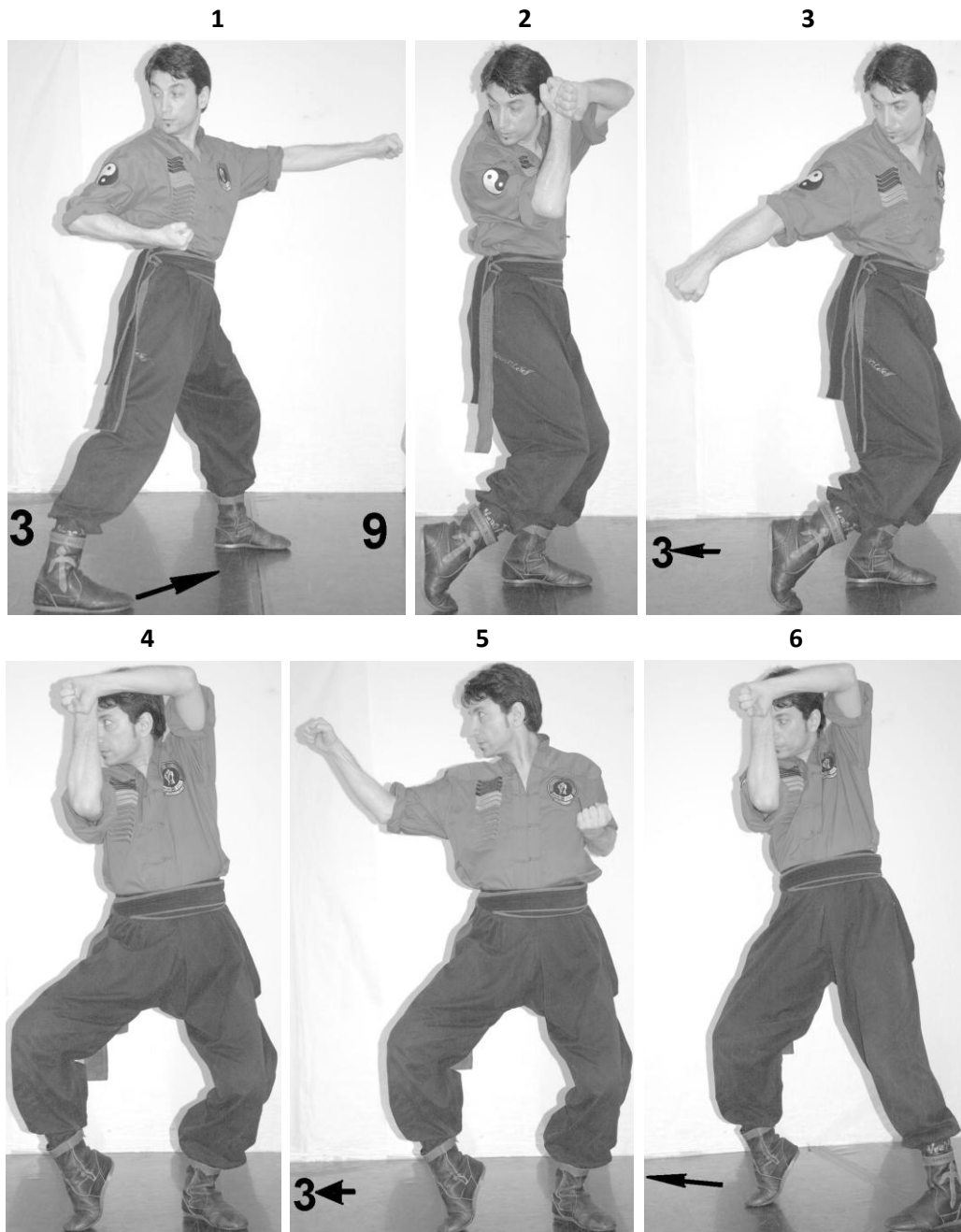
9

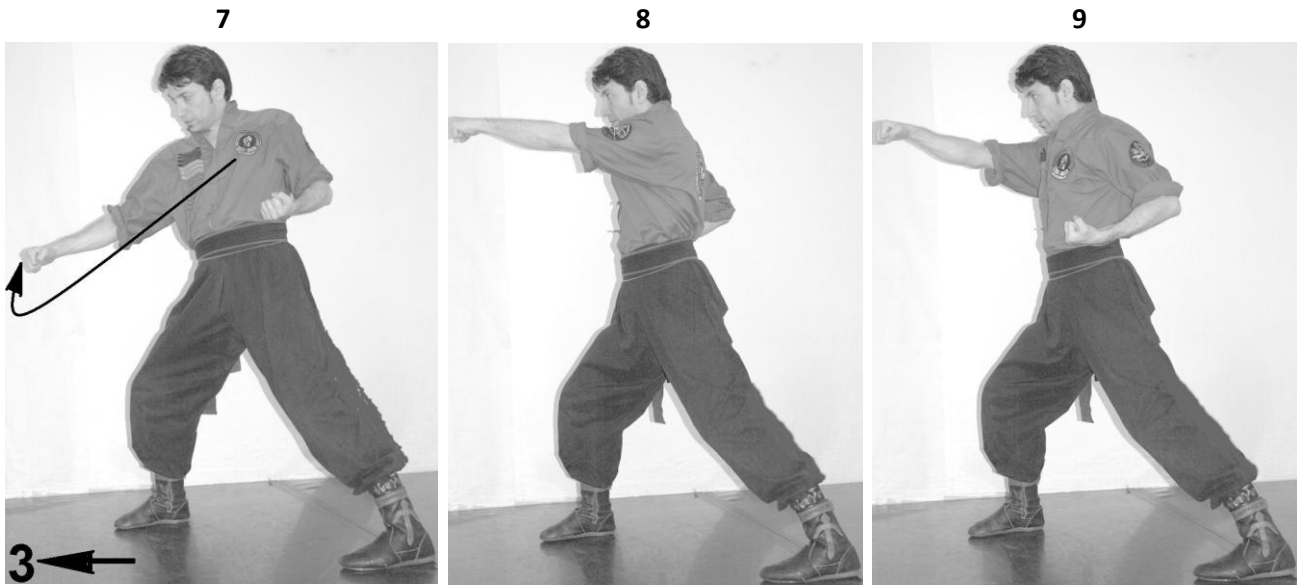


3. Terceira parte "Vays-Kineh"

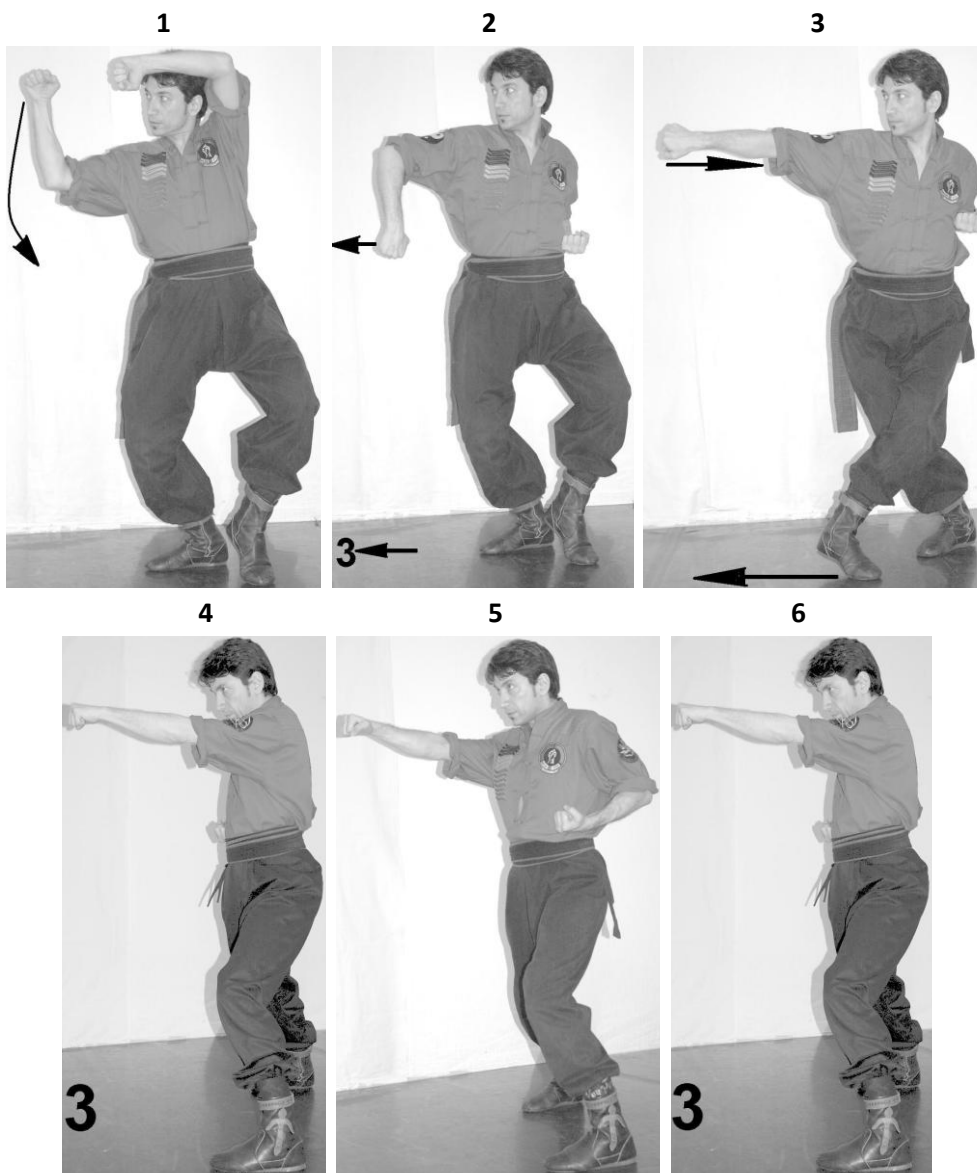


Da posição de Ratô virado 9h00 direção sentido do relógio, primeiro a cabeça vira para trás e observa nessa direção (direção 3h00 sentido do relógio) e depois a perna de trás (direita) vira-se ficando dobrada com o joelho para dentro e alinhada com a perna da frente ficando na posição de gato. Depois vira 180º graus ficando na posição de gato e com a perna direita move-se para Ratô executando ao mesmo tempo 3 técnicas de defesa Vaysa, Duma e Vayma-Duma na direção 3h00 sentido do relógio. A técnica Vays-Kineh é executada em simultâneo com o grito de guerra Vays-Kineh por duas vezes. Depois finalmente são executados dois matôs diretos esquerdo e direito (fotos 1 a 9).





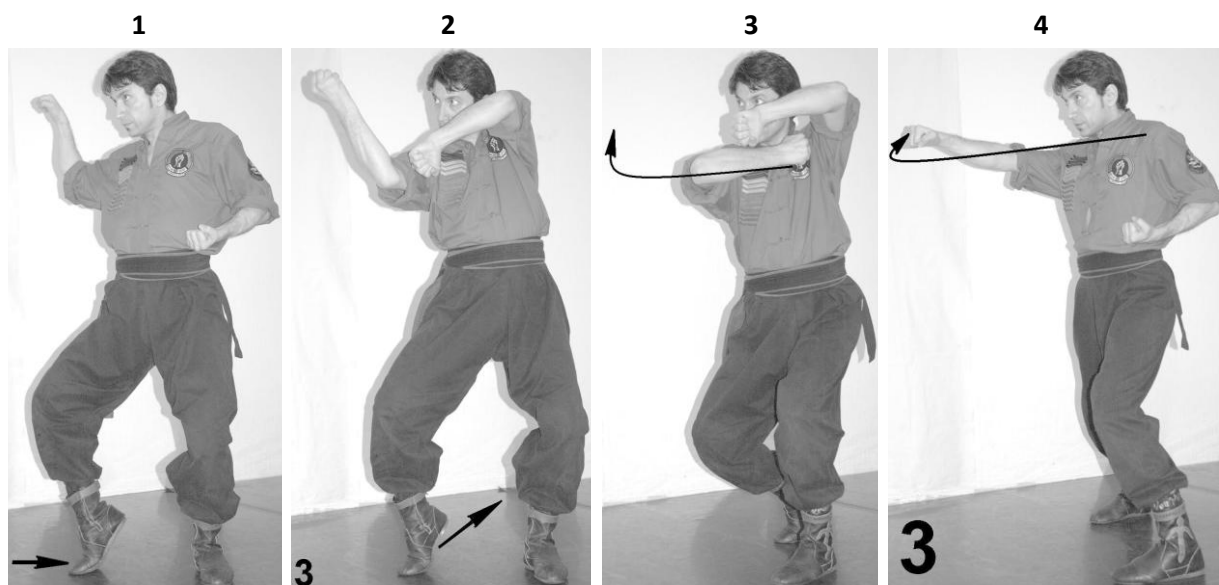
Da posição de Ratô a perna esquerda avança (direção 3h00). Ao mesmo tempo são feitas a técnica defensiva Oratô e três matôs frontais esquerdo, direito e depois novamente esquerdo (fotos 1 a 6).

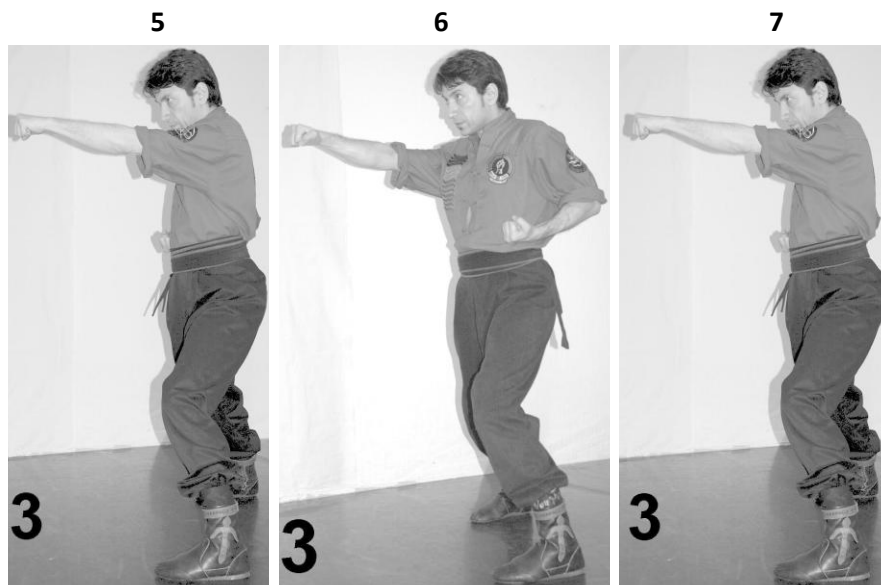


Da posição de Ratô , o pé direito move-se para a frente (3h00) e fica na posição de Ratô. Simultaneamente são feitas a técnica defensiva Oratô esquerda e três Matôs direito, esquerdo e novamente direito (fotos 1 a 6).



Da posição de Ratô a perna direita anda para trás e coloca-se na posição de Ratô. Ao mesmo tempo é feita a técnica defensiva Orantô direita, Duma-Matô direito e três Matôs frontais (3H00) esquerdo, direito e novamente esquerdo (fotos 1 a 7).

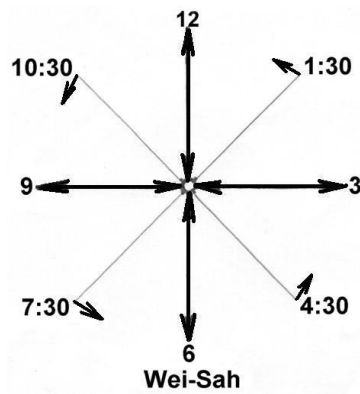




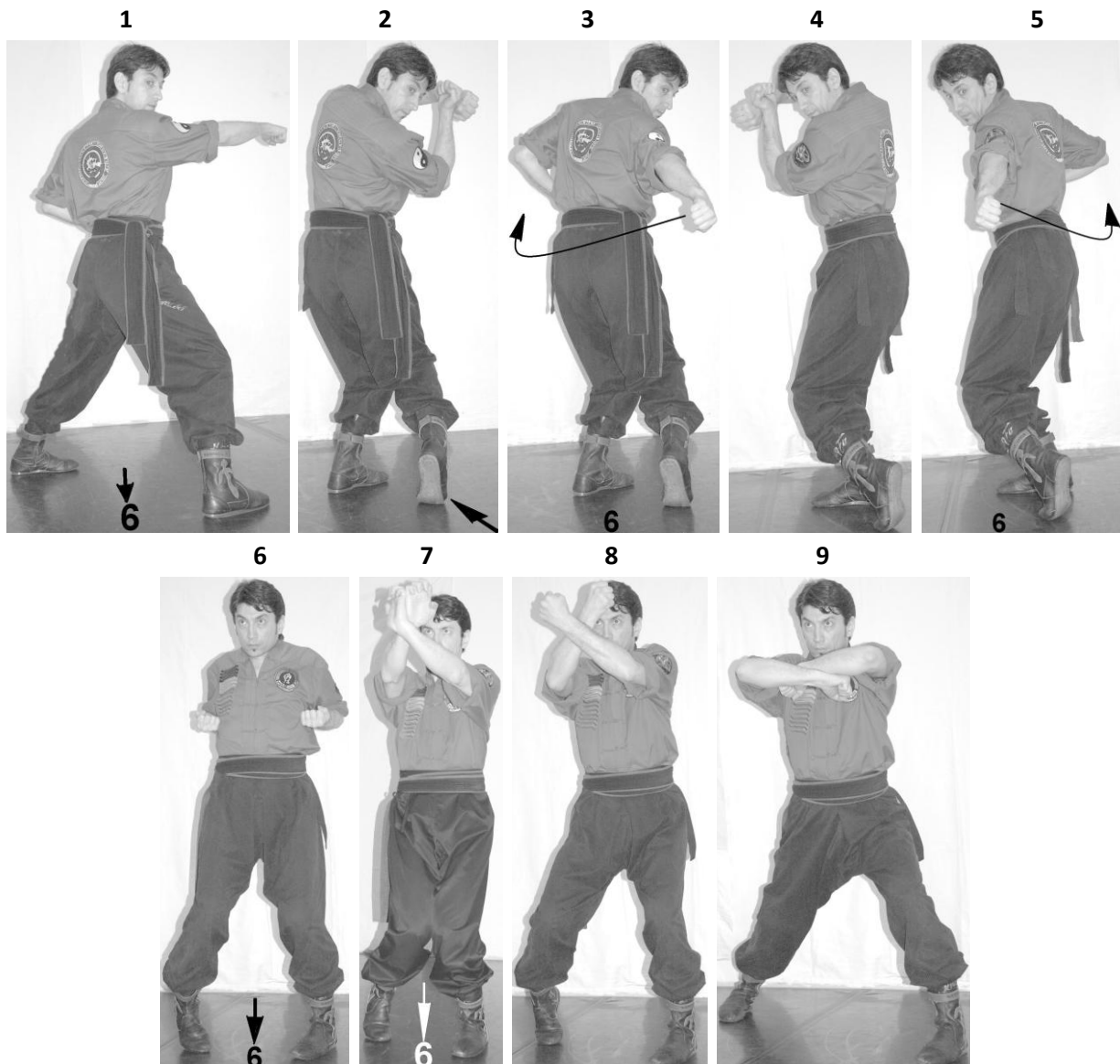
Da posição de Ratô a perna esquerda anda para trás e fica na posição de Ratô. Ao mesmo tempo executa-se a técnica defensiva Orantô esquerda, Duma-Matô esquerdo e três Matôs frontais (3H00) direito, esquerdo e novamente direito (fotos 1 a 7).

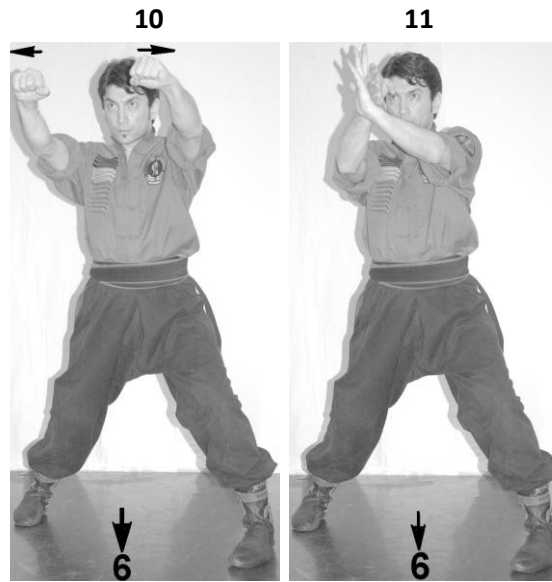


4. Quarta parte “Vaysa”

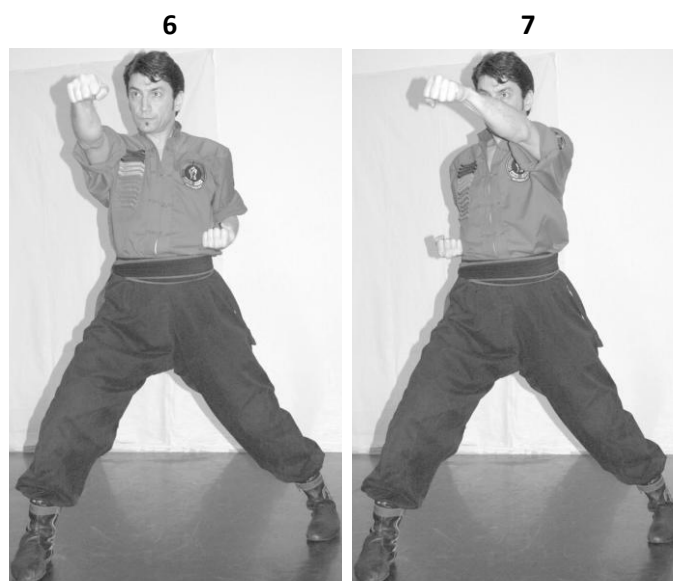
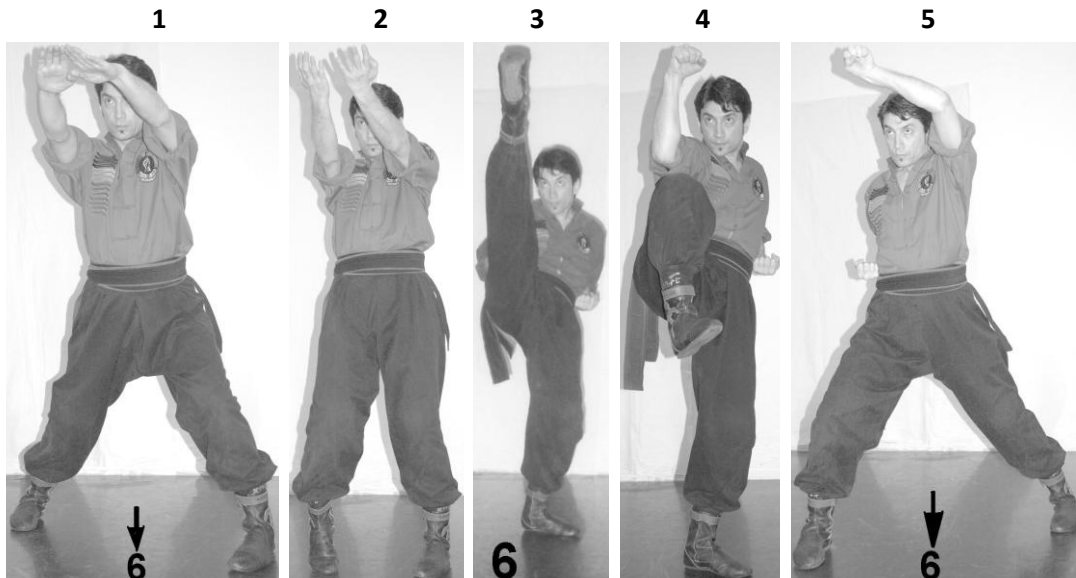


Da posição de Ratô, na posição 3 Horas direção do relógio, primeiro a cabeça vira para o lado direito do corpo (6 horas). Depois a perna direita mova-se para trás da perna traseira e a técnica defensiva “Vaysa” acompanhada do grito de guerra “vaysa” na direção 6 horas do ponteiro do relógio é executada. Após virar para a direita e colocar na ponta dos dedos o pé esquerdo, a técnica esquerda de defesa Vaysa é feita na direção 6 horas e depois o corpo vira para a direção 6 horas e o pé direito fica na ponta dos dedos. Ao mesmo tempo a técnica de ataque dos dois punhos espalmados (pata de leopardo) é executada na direção 6 horas. A seguir a perna direita volta para a posição de Ratô e as duas mãos executam simultaneamente “Do Duma-Matô” na direção 6 horas. Finalmente, as mãos vão para Sen-Se-Sero na direção 6 horas (fotos 1 a 11).

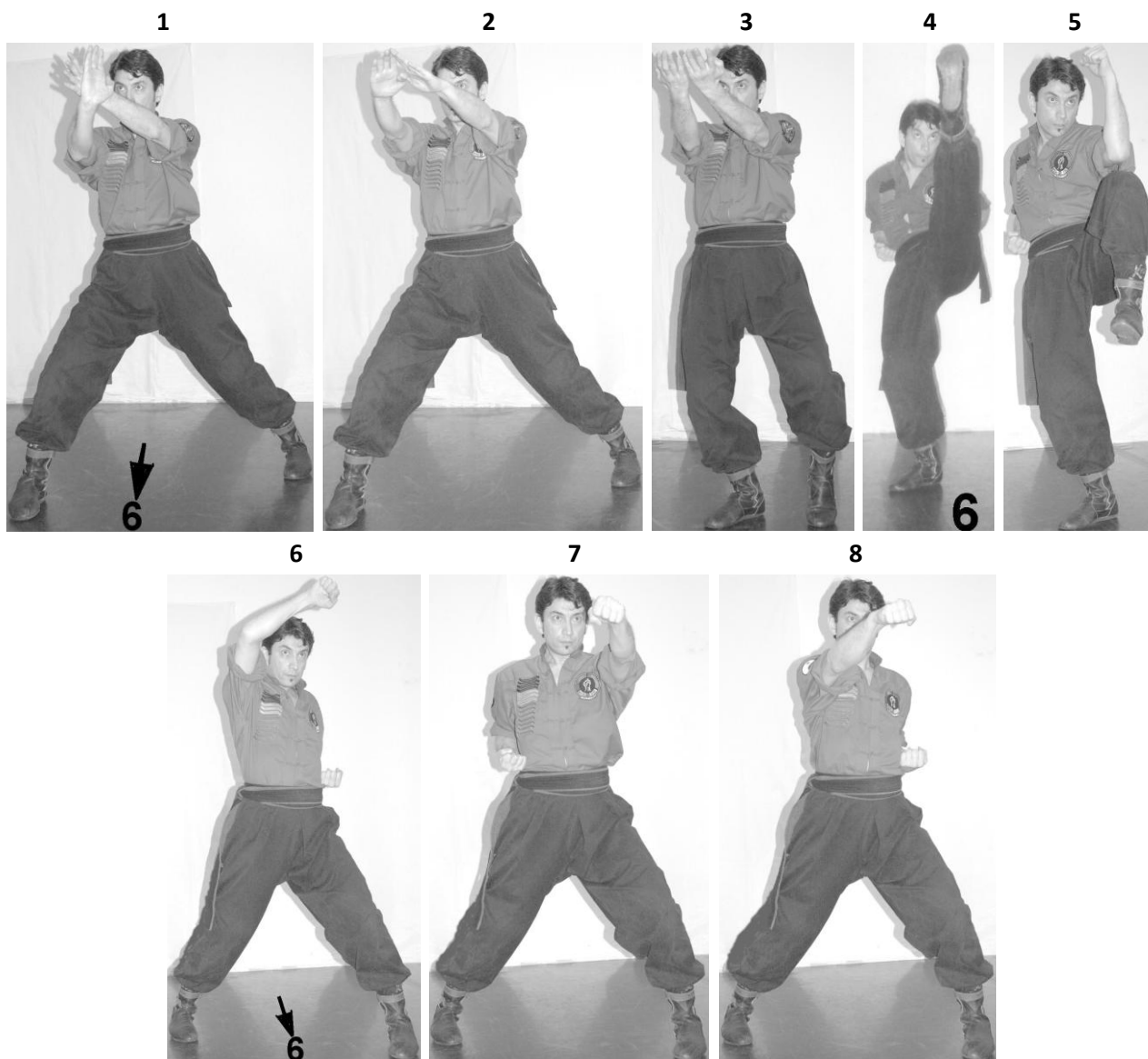




Da posição de Ratô é executado o pontapé Keyettô com a perna de trás (direita) na direção 6 horas. Ao mesmo tempo ambos os punhos vêm para trás, como reação, para os lados do corpo. Após executar o Keyettô, o pé é colocado em Ratô na frente e simultaneamente é feita técnica de defesa "Afma" esquerda. Finalmente são executados dois Matôs, direito e esquerdo (fotos 1 a 7).



Da posição de Ratô primeiro as mãos vão para Sen-Se-Sero e depois a perna de trás executa o Keyettô na direção 6 horas. Ao mesmo tempo ambos os punhos vêm para trás, como reação, para os lados do corpo. Após executar o Keyettô, o pé é colocado em Ratô na frente e simultaneamente é feita técnica de defesa "Afma" direita. Finalmente são executados dois Matôs, esquerdo e direito (fotos 1 a 8).



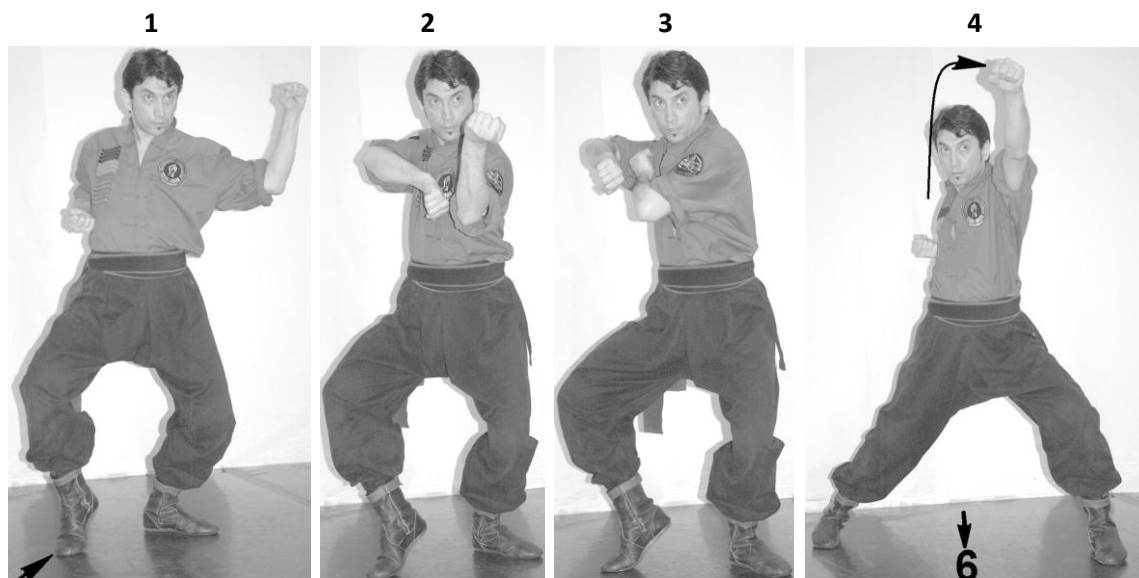
Da posição de Ratô (6 horas) a perna esquerda move-se para trás para Ratô (a distância entre os pés é maior do que o Ratô normal). Ao mesmo tempo são executados Orantô direito mais baixo para defesa do corpo, Duma-Matô direito alto, Matô esquerdo, Matô direito (alto) e Matô esquerdo (fotos 1 a 7).

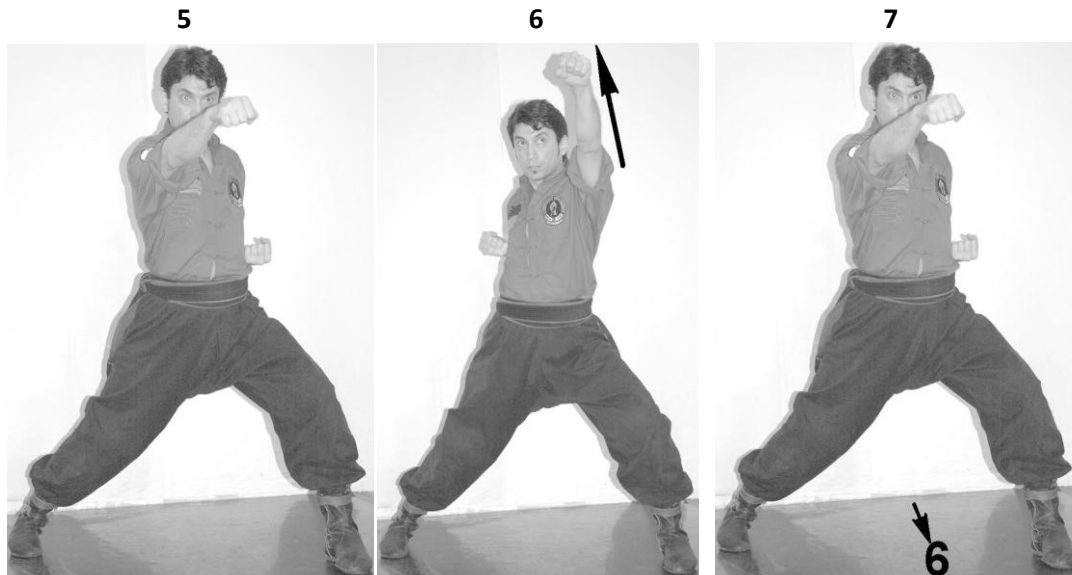
Nota: os ataques de braços para cima são feitos com rotação do corpo.



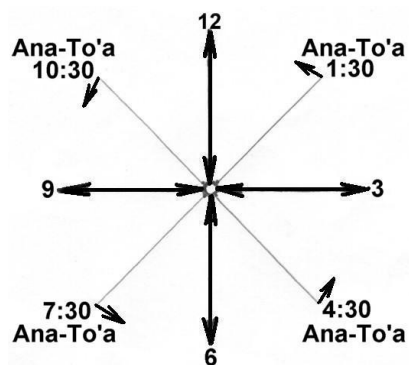
Da posição de Ratô (6 horas) a perna direita move-se para trás para Ratô (a distância entre os pés é maior do que o Ratô normal). Ao mesmo tempo são executados Orantô esquerdo mais baixo para defesa do corpo, Duma-Matô esquerdo alto, Matô direito, Matô esquerdo (alto) e Matô direito (fotos 1 a 7).

Nota: os ataques de braços para cima são feitos com rotação do corpo.

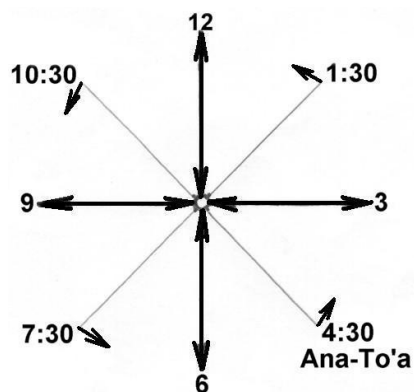




5. Quinta parte “Ana-toa”



Na direção 6 horas, da posição de Ratô, primeiro a cabeça vira para o lado esquerdo e observa (4:30 horas). Depois o pé da frente (esquerdo) move-se para trás e volta para a posição de Ratô esquerdo (4:30 horas) e ao mesmo tempo executa a técnica defensiva “Oranto” esquerdo com o grito de guerra “TOA”. Depois outras técnicas defensivas de mãos como “Orato” esquerdo, Hutô direito, Yetê Matô direito e “Sen-Sero” são feitas na direção 4:30 horas. A seguir, é feito Keyetto direito com a reação das duas mãos. Após a execução do pontapé, o corpo roda da direção esquerda 180 graus (10:30 horas) e coloca o pé para trás na posição de Ratô. Em simultâneo são feitas as técnicas “Afma “esquerda, 2 dois matôs direto e esquerdo (fotos 1 a 15).



1



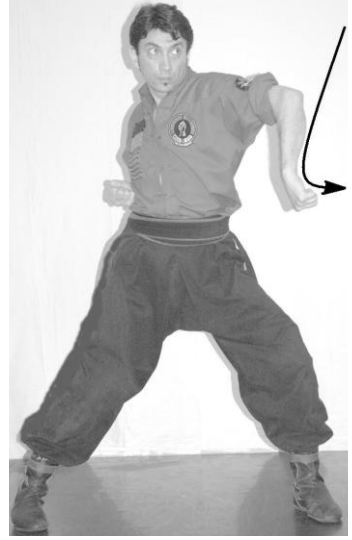
2



3



4



5



6



7



8



9



10

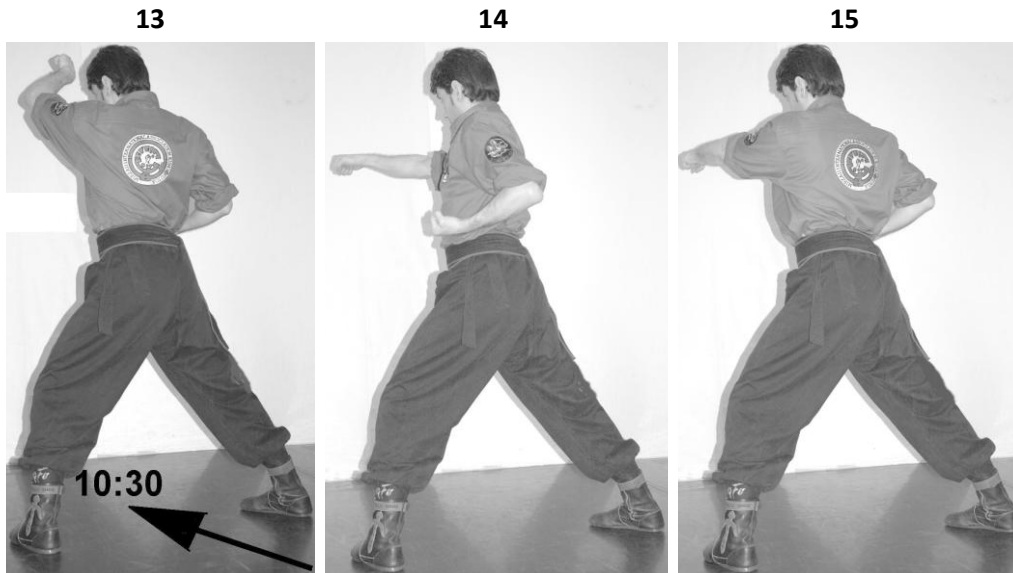


11

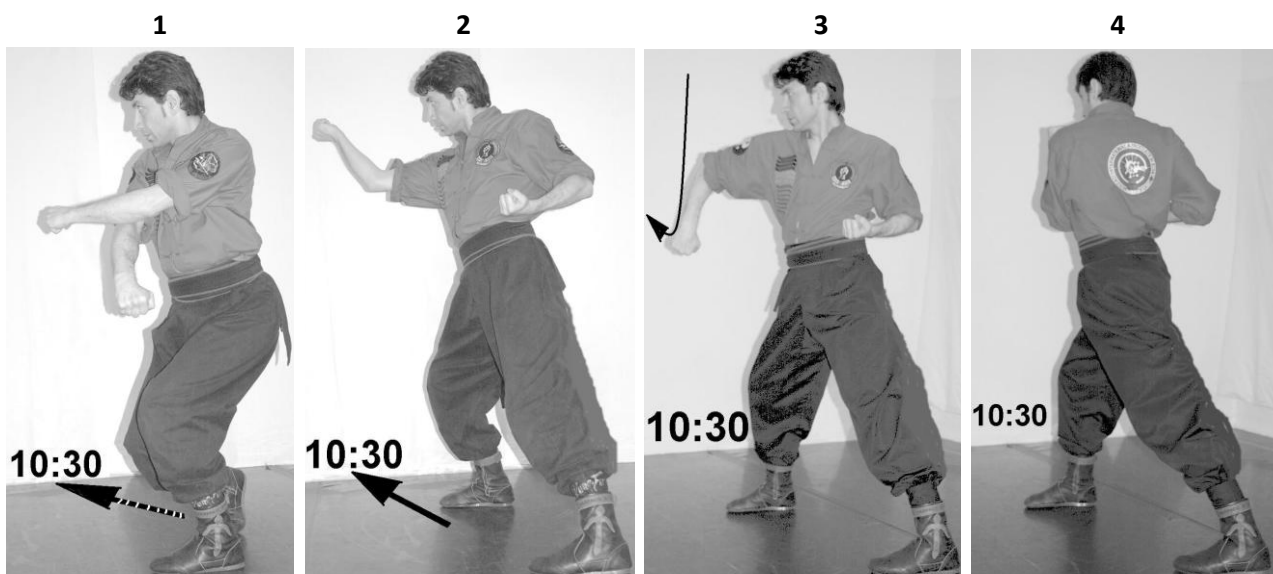
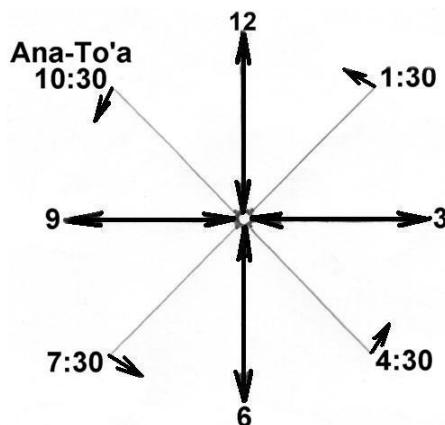


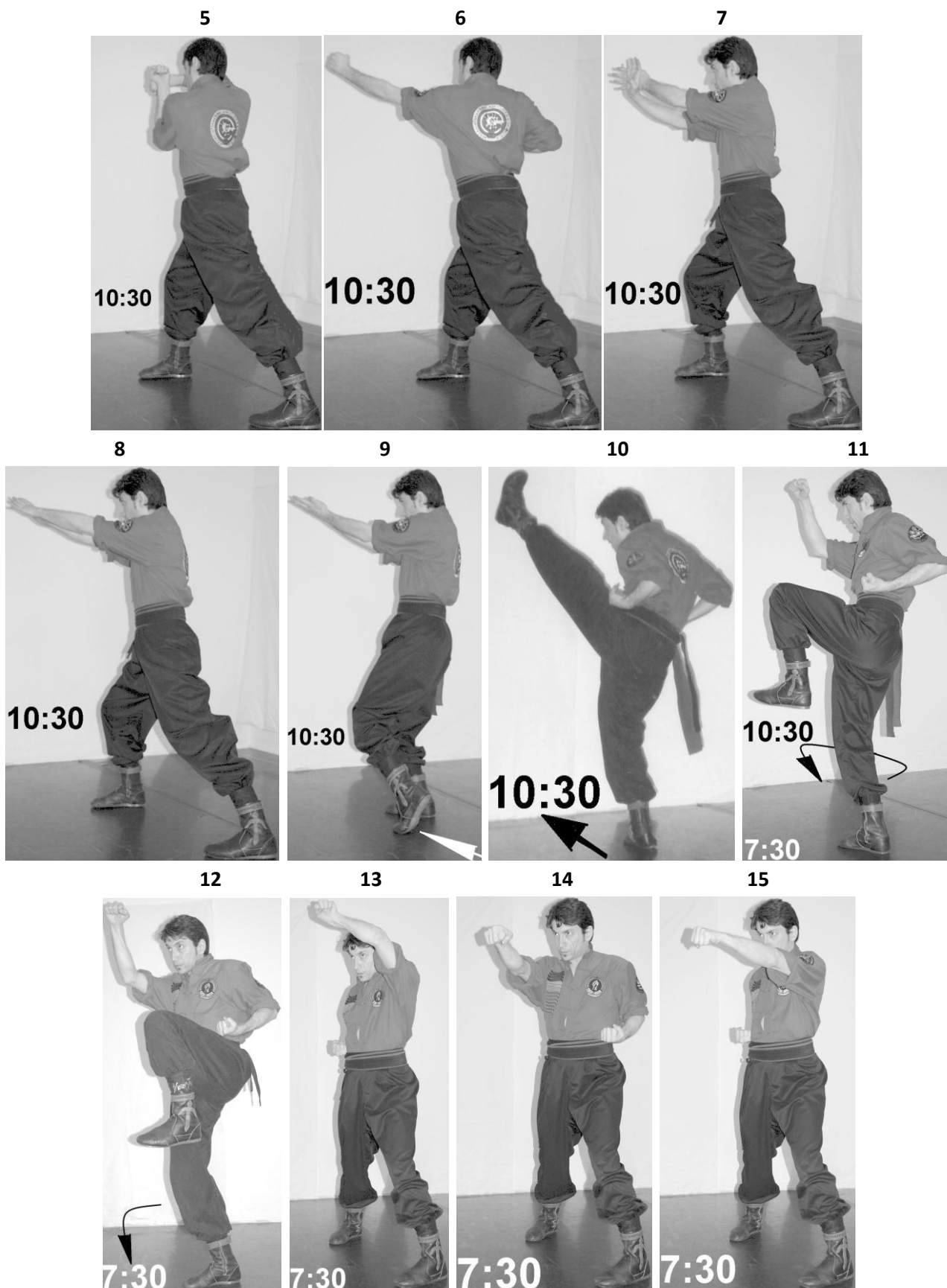
12





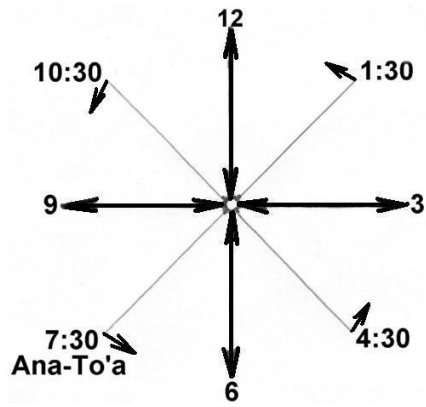
Na direção de 10:00 horas, da posição de Ratô o pé direito move-se para a frente e fica novamente na posição de Ratô e ao mesmo tempo executa a técnica de defesa “Oranto” direito. Depois faz outras técnicas como “Orato” direito, Hutô esquerdo, Yetê Matô esquerdo e Sen-Sero às 10:30 horas. De seguida faz o pontapé Keyetô esquerdo com a reação de ambas as mãos. A seguir a executar o pontapé o corpo roda da esquerda 90 graus (7:30 horas) e o pé coloca-se na frente na posição de Ratô. Ao mesmo tempo executa a técnica de defesa “Afma” e dois matôs esquerdo e direito (fotos 1 a 15).





Da posição de Ratô (7:30 horas), a perna direita move-se em frente e fica novamente em Ratô e ao mesmo tempo faz a técnica defensiva “Oranto” direito. Outras técnicas defensivas são efetuadas como Orato direito, Hutô esquerdo, Yetê Matô esquerdo e Sen-Sero às 7h30 horas. De seguida faz o pontapé esquerdo Keyeto com a reação de ambas as mãos. De seguida o corpo roda na direção 180 graus (1:30 horas) e coloca o pé para a frente em Ratô. Simultaneamente é executada a técnica defensiva “Afma” e dois Matôs direito e esquerdo (fotos 1 a 13).

1



2



3



4



5

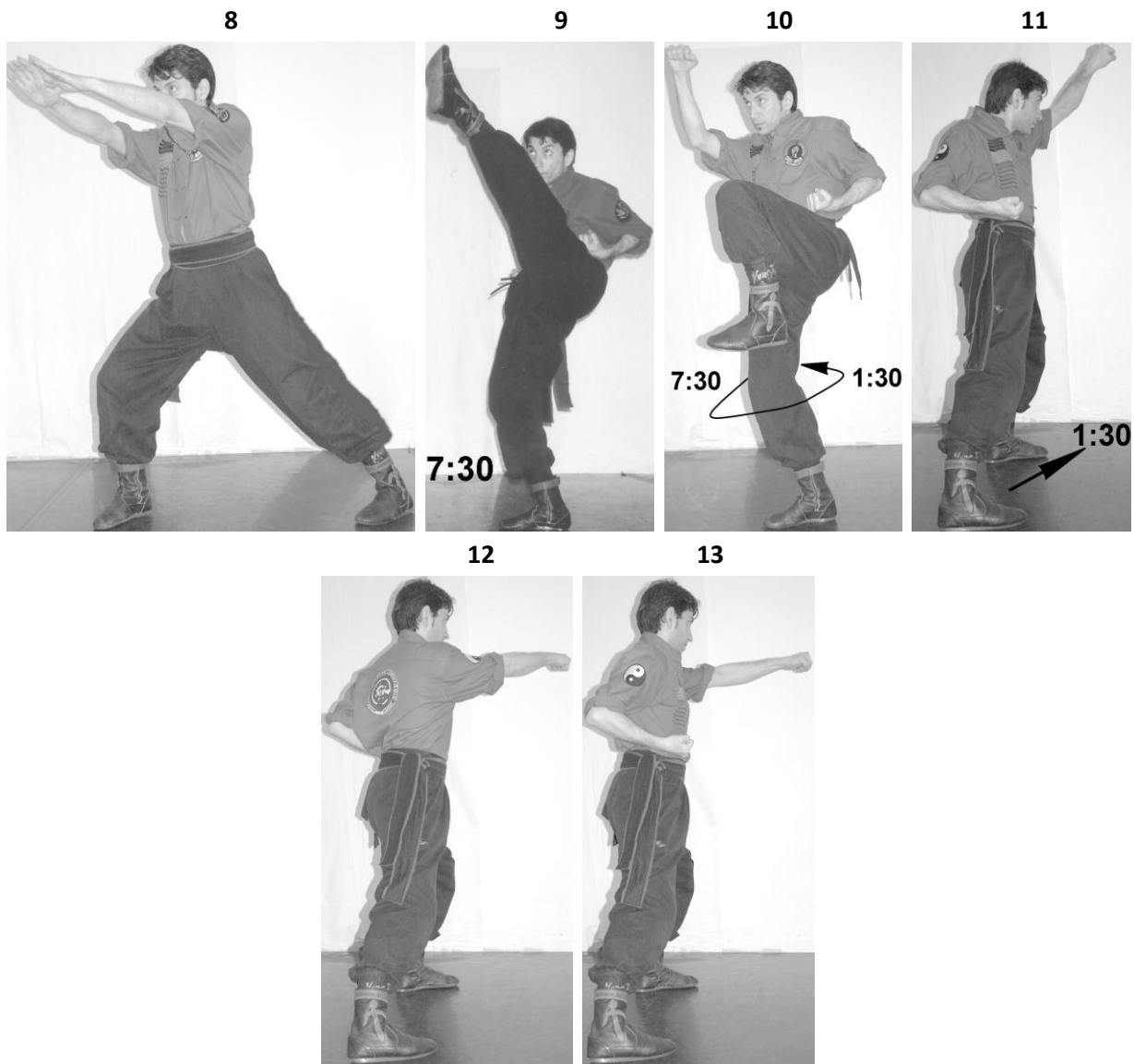


6

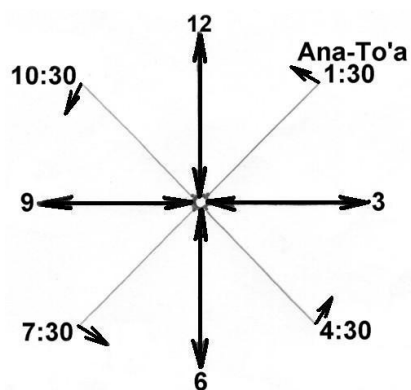


7





Da posição de Ratô (1:30 horas), o pé direito move-se para a frente na mesma direção e novamente fica em Ratô e ao mesmo tempo executa a técnica defensiva “Oranto”. Depois outras técnicas como Orato direito, Hutô esquerdo, Yetê Matô esquerdo e Sen-Sero são executadas na direção 1:30 horas. Depois faz Kyeto esquerdo com reação de ambas as mãos. De seguida o corpo roda da esquerda 45 graus (12:00 horas) e ficamos na posição de Yetê Ratô. Ao mesmo tempo executa-se a técnica defensiva “Afma” e dois Matôs direito e esquerdo (fotos 1 a 14).



1



2



3



4



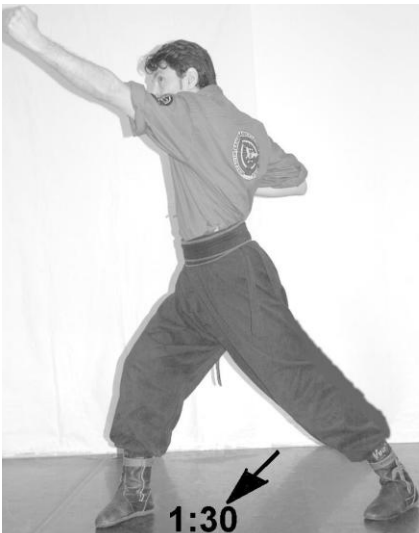
5



6



7

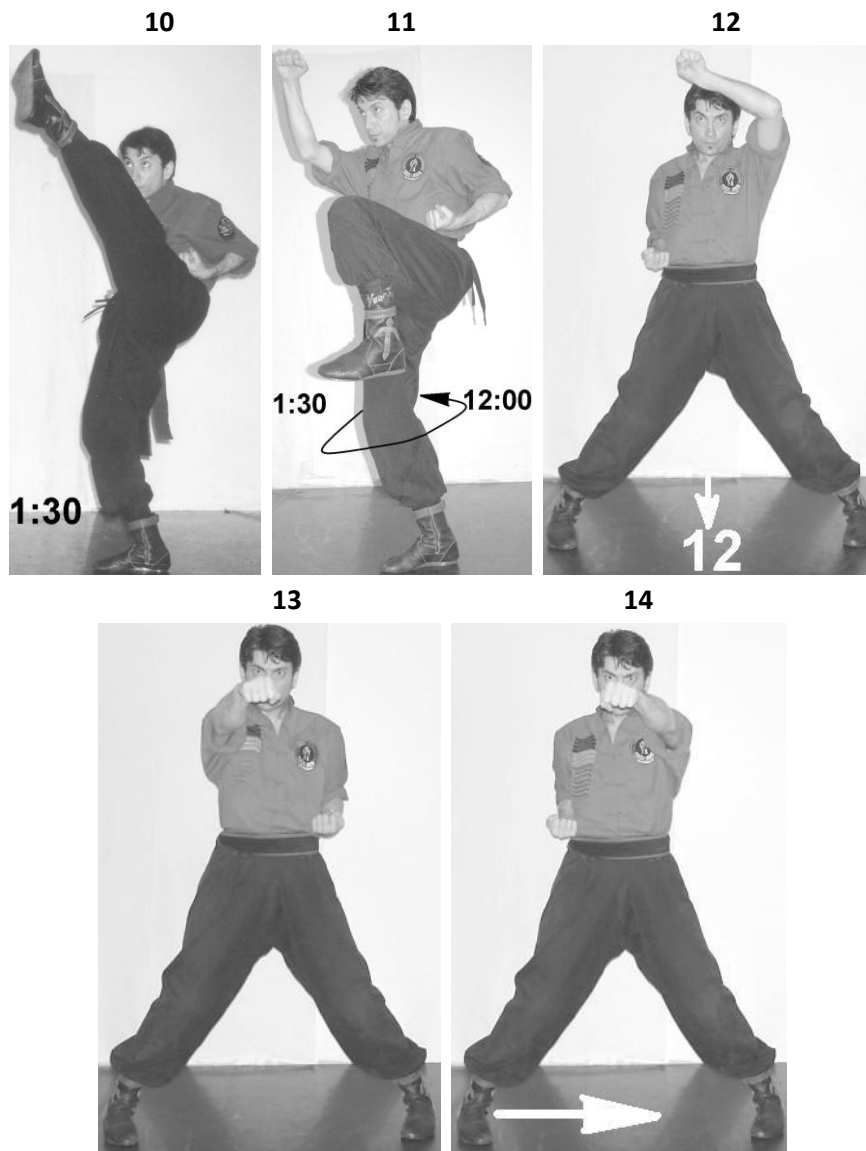


8



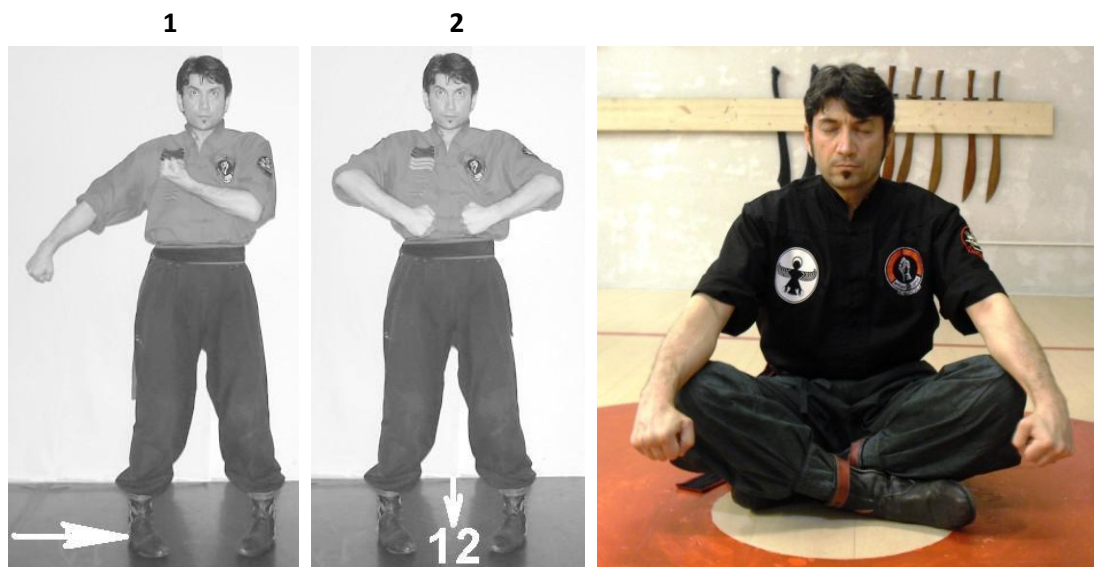
9





Na direção 12:00 horas da posição Yetê Ratô o pé direito move-se para o esquerdo e fica na posição de Kami-Sema. Simultaneamente o punho esquerdo coloca-se na parte direita do peito e o Matô direito move-se para baixo 45 graus e executa do grito de guerra “Atadô” (foto 1).

Finalmente os punhos colocam-se em frente do estomago e os gritos de batalha “Yaromeh” e “TOA” são feitos (foto 2).

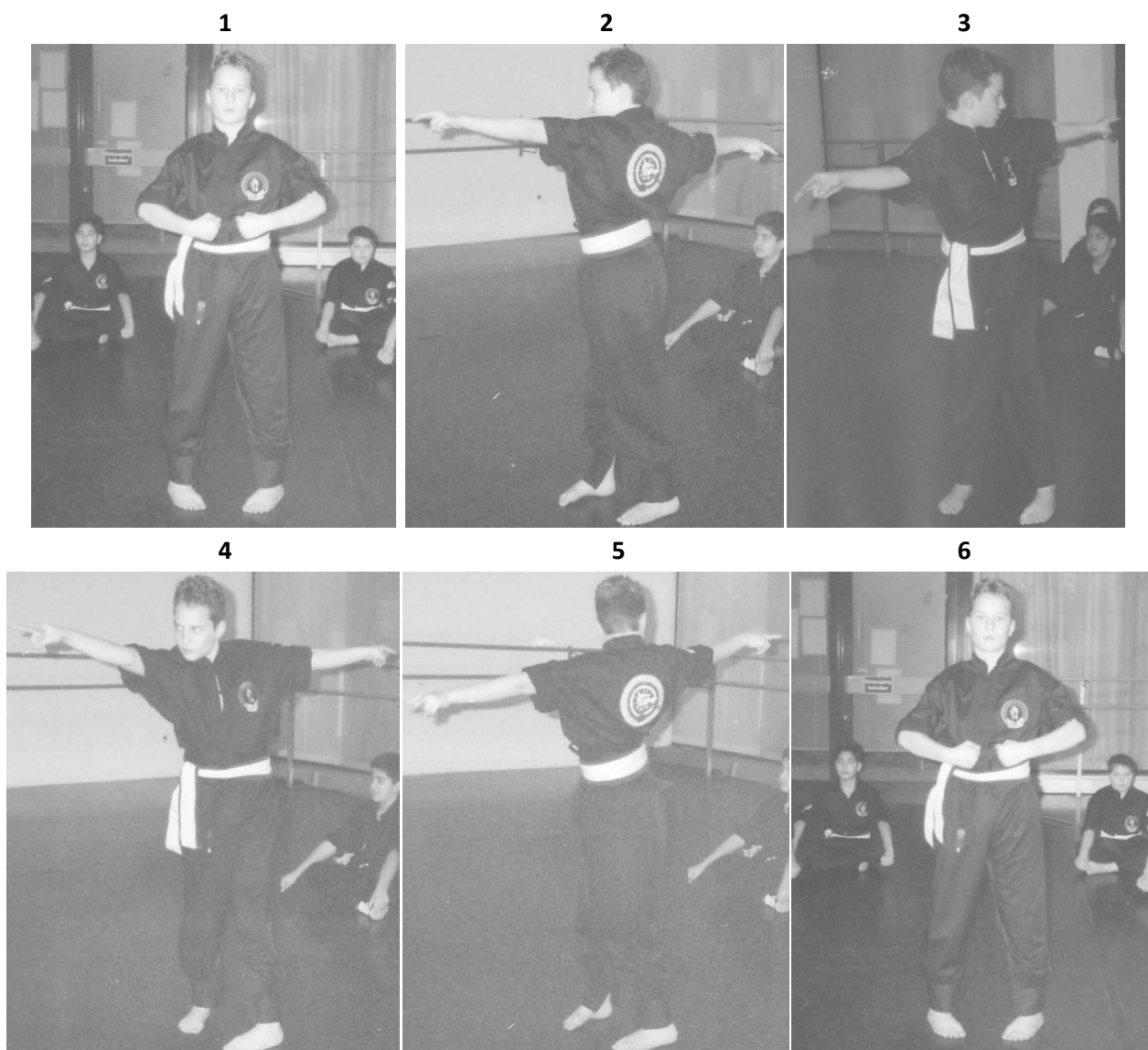


Exame da primeira Forma, Anatoa, na Arte Marcial TOA

O praticante vai para o centro do Otayma e na posição de Kami-Sema deve ficar em frente do examinador. As mãos do praticante estão abertas e ao mesmo tempo faz o grito de guerra "Anatoa". Depois os punhos são colocados em frente da testa e em simultâneo dá o grito de guerra "Yaromeh". Finalmente os punhos vão para frente ao estômago e ao mesmo tempo dá o grito de guerra "TOA".

De seguida, da posição de Kami-sema as mãos estão abertas roda no seu eixo primeiro para a esquerda e depois para a direita. Depois de feito o atrás mencionado, o praticante mostra a quem o rodeia a sua evolução sob supervisão. Este estado exhibe a técnica de ataque de dois dedos e o olhar pode seguir permanentemente a direção do movimento dos dois dedos (fotos 1 a 6).

Nota: Esta ação só mostra a rotação do corpo e a observação apropriada para a direita e para a esquerda no exame da Anatoa e não é examinado nas outras formas mais tarde.



Os erros técnicos mais importantes são os seguintes:

- erro na execução de técnicas de mãos e pés
- erro na execução das reações nas técnicas
- esquecer-se das direções das técnicas ou formas
- mais de 3 erros nas posições em pé
- mais de 3 erros nos gritos de guerra
- mais de 3 erros na observação apropriada
- mais de 3 pausas longas na execução da Anatoa com rapidez

De notar que a capacidade física, idade e outros critérios dos praticantes do TOA deverão ser considerados e julgados meticulosamente pelo mestre.

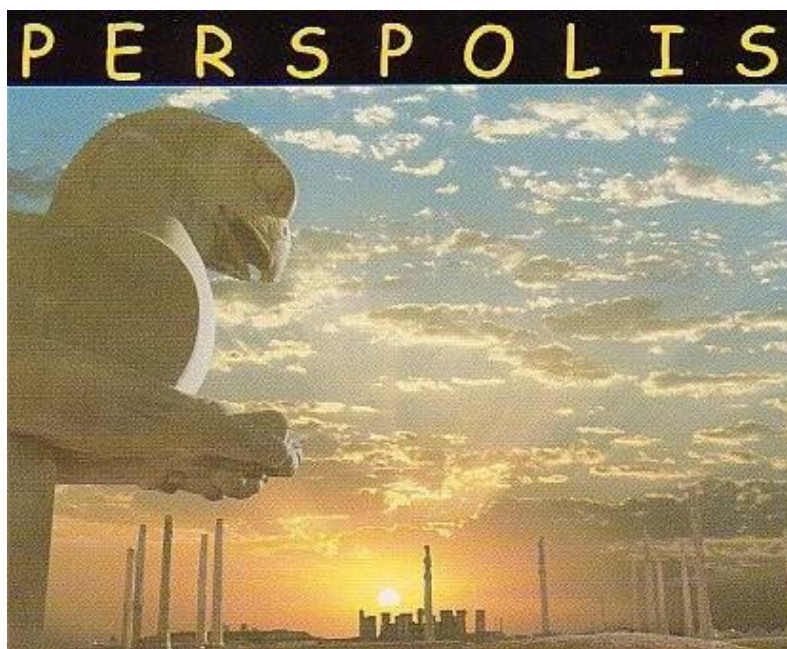
Apertar o Sash após passar o exame da primeira forma (Anatoa)



Cumprimento no Estilo TOA



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