



# Morganti Ju-Jitsu

*Faixa Amarela p/ Laranja*

## HISTÓRIA DAS ARTES MARCIAIS

Por volta de 5000 a.C., surgiu a primeira arte marcial sistemática que foi chamada de Vajramushti (punho real ou direto), criada pelos nobres da época e desenvolvida juntamente com técnicas de meditação. Seu objetivo era espiritual, físico e de defesa pessoal. Nas origens do Budismo (religião onde o Deus é o Buda), o Vajramushti era ensinado como parte da educação militar. Embora Buda (príncipe Sakyamuni), que aprendera a arte por pertencer à classe guerreira entre os nobres da época, ensinasse de forma ascética (espiritual), os monges se tornaram seus discípulos e apreciaram sua arte da qual utilizaram em suas peregrinações como forma de defesa. Quase mil anos depois, Bodhidarma (que acredita-se ser a 28ª encarnação do Buda), filho do rei Suganda, portanto príncipe, aprendeu o Vajramushti de um velho chamado de Prajnatará. Bodhidarma viajou à China a convite do Imperador Lig Wu Ti e se hospedou no templo Shaolin, do reinado de Wei, onde a arte era ensinada em segredo devido ao seu alto poder marcial e somente para pessoas que entendessem seu real significado. Acredita-se que tenha ocorrido uma cisão (separação) dentro do templo Huang Ti, onde algumas técnicas eram ensinadas ao povo com o nome de Kung Fu Shaolin, com objetivo de defesa contra os oficiais corruptos do governo Manchú. Porém, entre os monges se manteve a prática do Vajramushti, que com a meditação e o aperfeiçoamento espiritual passou a ser chamado “Chan Tao Chan” (arte dos punhos no caminho da meditação). A arte permaneceu no templo e hoje se chama Tai Chi, existente nas formas Yin e Yang que procura alcançar o equilíbrio entre a mente e o físico.

## KATAS E OS CINCO ELEMENTOS

Os Elementos da Natureza enchem nosso planeta deste as eras Áureas de energia e equilíbrio. São os elementos ativos da natureza, segundo a literatura medicinal chinesa: Fogo, Terra, Água, Metal, Madeira e as energias que equilibram estes elementos (Ying e Yang), tudo isso em equilíbrio formam as forças de nosso planeta. Cada elemento tem o seu oposto e cada um tem uma função. Cada elemento se relaciona com um órgão do corpo humano, segundo a medicina chinesa. Cada Kata recebe, o nome de um dos Elementos da Natureza e que juntamente com os kata Yin e Yang completam os Katas das faixas do Morganti Ju Jitsu, «cada Kata foi elaborado para estimular o ponto específico de seu elemento» - Diz Mestre Morganti (pós graduado em Acupuntura).

## GOLPES

### Kihon

Socos: Nukite	Mawashi-Shuto	Haito	Empi	<b>Kata: Yin (Negativo)</b> Gyaku-Tsuki
Defesas: Jodan-Hiza-Uke		Shuto-Uke		Gedan-Shuto-Uke
Chutes: Timo	Mawashi-Gueri	Tensho-Mawashi-Gueri		Ura-Mawashi-Gueri

### Nague-Waza

De-Ashi-Barai	Harai-Goshi	Yama-Arashi	Yoko-Otoshi
Yoko-Gake	Morote-Gari	Tatte-Hishigui	

### Ne-Waza

IMOBILIZAÇÕES (OSSAE-WAZA):	Yoko-Shiro-Gatame	Kami-Shiro-Gatame
CHAVES (KANSETSU-WAZA):	Kubi-Gatame	Ashi-Hishigui
ESTRANGULAMENTOS (SHIME-WAZA):	Okuri-Eri-Jime	Kata-Ha-Jime

# BASES DO MORGANTI JU-JITSU



**SHIZENTAI**  
Base de Cumprimento em pé



**SEIZA**  
Base de Cumprimento de Joelhos



**MOTO-DASHI**  
Base de Luta



**SANTIN-DASHI**  
Base Pirâmide



**ZENKURTSU-DASHI**  
Base Longa (Dragão)



**SHICO-DASHI**  
Base Cavalo



**NEKO-ASHI-DASHI**  
Base do Gato

**KAKE-DACHI**  
Base Cruzada

## GLOSSÁRIO

UKEMI: quedas  
TORI: atacante  
MAE: frente  
MATTE: parar

KUMITE: luta traumatizante  
UKE: defesa / defensor  
USHIRO: costas  
MOKUSO: treino de meditação

HANDORI: luta desequilibrante  
TSUKI: soco  
YOKO: lado  
NOCATE: vitória

NE-WAZA: técnica e luta de solo  
KATA: formas / ombro  
DOJO: local de treino  
HAJIME: começar