



Morganti Ju-Jitsu

Faixa Verde p/ Roxa

LEI DA NÃO RESISTÊNCIA (UKEMI)

Foi através da observação da natureza que **Shoribei Akiama** desenvolveu o princípio que mais tarde daria base aos diversos tipos de golpes das artes marciais: o princípio da não-resistência. Após fortes chuvas e ventos, Akiama percebeu que inúmeras árvores eram arrancadas ou até mesmo quebradas ao meio pela força natural das tempestades. Mas, um fato curioso lhe chamou a atenção: as árvores que estavam ao chão eram as mais fortes, ou seja, as mais rígidas e grossas. Por outro lado, as de constituição mais fraca, portanto mais finas e flexíveis, se mantinham no lugar. Este fato foi explicado da seguinte maneira: durante as chuvas e ventos, as árvores de tronco mais grosso permaneciam rígidas contra os fortes ataques da natureza e recebiam-nos diretamente, sem ter como se esquivar, portanto era questão de tempo até seus troncos se partirem. As árvores finas, ao contrário, se movimentavam a favor dos ventos e chuvas, não resistindo a seus ataques. Desta forma, a força da natureza era amenizada. Shoribei Akiama concluiu então que o princípio da não-resistência servia também aos seres humanos. Um bom exemplo são os **ukemis**, que seguem o princípio de "ser flexível perante o rígido", uma forma de não-resistência.

KATAS E OS CINCO ELEMENTOS

Segundo o ciclo Ke (ciclo do Controle). Segue a lei natural o controle do equilíbrio depende do Yin e do Yang. Segundo ele também, a **Madeira controla a Terra, a Terra controla a Água, a Água controla o Fogo, o Fogo controla o Metal, e este controla a Madeira**. A relação, agora, não é mais entre uma Mãe e um Filho, mas entre um Avô e um Neto, onde cada Elemento ocupa simultaneamente ambos os papéis, dependendo da incidência verificável.

Cada Kata recebe, o nome de um dos Elementos da Natureza e que juntamente com os kata Yin e Yang, formam as Forças da natureza que regem nosso Mundo.

EXECUÇÃO DO KATA

O kata é uma luta imaginária contra vários adversários em todas as direções, onde são utilizadas técnicas variadas de ataque, defesa e respiração.

O objetivo do kata é estabelecer o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito e para alcançá-lo, o praticante deve conhecer todos seus movimentos e saber para que servem. Não havendo dúvidas, o praticante não pensará no próximo movimento a ser executado e nem mesmo no anterior, pois saberá que não houve erro e desta forma sua mente estará com condições de estar vazia, sem que haja nenhum pensamento ou incerteza dando condições ao corpo de executar movimentos com harmonia e perfeição.

Para alcançar este estágio é necessário que se pratique um mesmo kata por várias vezes.

Deve-se observar que o kata começa e termina no mesmo lugar e seu praticante deve manter uma feição tranqüila, característica de um artista marcial, além de estar sempre olhando para onde está sendo aplicado

o golpe como se estivesse realmente vendo o oponente. O praticante deve também dar grande atenção às bases. Ao executar um kata o praticante deve ter consciência de sua importância e não fazê-lo com desleixo.

TÉCNICAS DESEQUILIBRANTES

O Nague-waza engloba todas as técnicas de projeção e divide-se em: **Sutemi-waza** - técnica de "sacrifício", ou seja, dos golpes que necessitam do "sacrifício" do equilíbrio de quem aplica para desequilibrar o oponente, **Makikome-waza** - técnica de golpes "centrípetos" (que utilizam a inércia) e **Tachi-waza** - técnica "em pé", que consiste em manter-se em pé após desequilibrar o oponente. O **Sutemi-waza** subdivide-se em: **Massutemi-waza** - golpes de projeção com "sacrifício frontal" e **Yoko-sutemi-waza** - golpes de projeção com "sacrifício lateral". O **Tachi-waza** engloba o **Te-waza**, técnica em que se utilizam as mãos e braços, o **Koshi-waza**, técnica em que o quadril é utilizado e o **Ashi-waza**, técnica de pé e perna. Os golpes desequilibrantes são classificados de acordo com a sua forma de aplicação e com que parte do corpo é aplicado.

GOLPES

Kata: Mizu (Água)

Nague Waza

Tobi-Juji-Gatame

Tobi-Sankaku-Jime

Yoko-Tomoe-Juji-Gatame

Sumi-Gaeshi

Sassae-Tsuri-Komi-Ashi

Te-Guruma

Kuzure-Kata-Guruma

Ne-Waza

Nihon-Ude-Gatame

Hassame-Hishigi

Ushiro-Kubi-Gatame

Hiraken-Jime

Hiza-Jime

Atama-Jime