

FUJIYAMA DOJO DO BRASIL – BUDOKAN NINPO AMÉRICA

JOÃO VITOR PALMA RAMOS

**NINJUTSU E TAI-NIN
AVERDADEIRA ARTE NINJA**



**CURITIBA
2008**

FUJIYAMA DOJO DO BRASIL – BUDOKAN NINPO AMÉRICA

JOÃO VITOR PALMA RAMOS

**NINJUTSU E TAI-NIN
A VERDADEIRA ARTE NINJA**



**CURITIBA
2008**

NINJUTSU – A ARTE DOS NINJAS

O Ninjutsu é uma arte marcial provinda do Japão, com origem no século VI. Na época, eram técnicas que foram desenvolvidas por camponeses, a fim de defender suas famílias de abusos provindos do Império, tais como cobranças violentas de impostos e abuso do poder das autoridades locais.

Essas técnicas foram aperfeiçoadas por aproximadamente 25 famílias (ou clãs) de ninjas, sendo que cada uma se especializava em determinado treinamento, como por exemplo a espionagem, infiltrações, roubos, assassinatos, dentre outras diversas formas de defesa pessoal.

Atualmente, tais técnicas foram difundidas, prevalecendo principalmente as de defesa pessoal, que foram adaptadas para situações reais e atuais de combate, ou qualquer outra ocasião que aparentasse ser necessário o uso de tais conhecimentos. O treinamento do Ninjutsu não influencia somente na capacidade de resposta do praticante perante situações de perigo, mas também no trabalho, em casa, entre outros, já que um dos princípios desta arte marcial é a manutenção da calma, tranquilidade, paciência.

A palavra NINJUTSU pode ser dividida em dois caracteres distintos, segundo seu *kanji* original. Desta forma, podemos ver claramente que os princípios deste treinamento já são explícitos a partir do próprio nome:

- NIN; que significa suportar, resistir, tolerar, ser paciente, ocultar, esconder.
- JUTSU; que significa estudo, arte ou técnica.

Desta forma, podemos ver que, além de contribuir para o corpo do praticante no sentido da defesa pessoal, também exprime um significado voltado a uma “técnica de ser paciente, ter persistência e tolerância”.

No século VI, os ninjas seguiam um código de honra e conduta; uma ideologia com a qual não poderiam viver sem, ou ir contra. Tanto no sentido do respeito à mesma quanto relacionada às consequências do ato de infringir tais códigos. Caso isso acontecesse, o culpado seria punido com a morte. Atualmente tais conceitos mudaram, mas o indivíduo que não compreende esses códigos ou os desrespeita é punido com o afastamento e proibição do treinamento. Os códigos aos quais qualquer ninja deve seguir foram adaptados para a realidade atual, a partir do original, criado no século VI, e são os seguintes:

Bushido Ninjutsuka (código de honra do praticante de ninjutsu).

A ideologia da arte marcial é:

- Código de conduta

Desenvolver a total potencialidade do indivíduo.

Respeitando a verdade e a justiça.

Apoiando os direitos do próximo, com senso de responsabilidade.

Construindo a autoconfiança e saúde, tanto no corpo quanto na mente.

- Código de honra

Ser leal ao nosso professor e a nós mesmos.

Ser obedientes aos nossos pais.

Usar a arte somente como defesa pessoal.

Honrar sempre a amizade.

Sempre ter coragem.

Jamais recuar na batalha.

Os ninjas incorporam os cinco elementos gerentes do universo:

TERRA: estabilidade, força e segurança.

AGUÁ: adaptabilidade, fluidez e flexibilidade.

FOGO: energia, perseverança, coragem.

VENTO: maleabilidade, harmonia, mover-se livre.

VAZIO: criatividade, empreendimento, a união de todos os elementos.

Este é um conjunto de aptidões que o indivíduo possui, mas não são colocadas em prática. Este potencial poderá converter-se em um bom desempenho dependendo do tempo, orientação, treinamento, e dos meios disponíveis para sua realização.

Um dos principais objetivos do Ninjutsu e de seus praticantes é a promoção da integridade física e moral, tanto individual quanto do próximo. Buscamos atingir nossos objetivos pessoais fundamentando nossas ações em conhecimentos provindos desse treinamento, e da maneira mais discreta possível, sempre agindo da forma mais correta e sem utilizar outras pessoas como degraus.

Além disso, pretendemos desmistificar a arte marcial filosófica como um meio de preparar as pessoas para situações reais que nos cercam no dia-a-dia e que fazem parte do nosso cotidiano como, por exemplo, no trabalho, no lazer e principalmente na segurança pessoal e de nossos entes mais próximos.

TAI-NIN – CORPO PERFEITO

Em determinado momento da história do Japão, a prática do Ninjutsu foi proibida. Desta forma, os praticantes desta arte criaram uma outra forma de desenvolver manter suas aptidões, habilidades e conhecimentos. Esta forma específica de treinamento é o que hoje chamamos de Tai-Nin. Este treinamento era diferente dos demais, pois era realizado em forma de ginástica, baseado principalmente na execução dos katás do Ninjutsu.

Esta ginástica foi inicialmente trabalhada em forma de Tai-Ki-Jutsu (tai = corpo, ki = energia, jutsu = técnica), ou seja, como uma “técnica de energização do corpo”, que era muito semelhante a uma dança. Desta forma, o treinamento não poderia ser impedido, já que o consideravam justamente uma dança ou manifestação cultural.

O treinamento do Tai-Nin é apresentado de três maneiras diferentes, ou em três velocidades diferentes. Estas alterações são relacionadas justamente à sua aplicação, já que a primeira velocidade surge na função de energizar o corpo, a segunda para apresentações, e também como a maneira mais didática de ensinar as movimentações, e a terceira, como exemplo de aplicação em combates reais.

Além de trabalhar diversas habilidades, ajudar na manutenção do corpo e de funções corporais e influenciar positivamente na qualidade de vida do praticante, vale destacar algumas características provindas do treinamento contínuo desta ginástica:

Queima **950** calorias por hora-aula

Aumento nas condições aeróbicas, anaeróbicas e respiratória (ajudando assim no tratamento de bronquites, asma, renite, e outras alergias e doenças respiratórias).

Aumento do grau de memorização.

Apresenta melhoria nas seguintes habilidades, capacidades e aptidões físicas:

- Visão periférica
- Coordenação motora
- Velocidade de membros superiores e inferiores
- Velocidade de reação
- Agilidade
- Força de membros e abdominal
- Resistência
- Reeducação postural
- Tonificação muscular
- Reflexos

- Equilíbrio motor
- Equilíbrio emocional
- Explosão de membros superiores e inferiores
- Potencia aeróbia
- Reeducação respiratória
- Noção espaço/temporal
- Lateralidade
- Flexibilidade
- Socialização

Originado no século VI e repleto de conhecimentos voltados à defesa pessoal, o treinamento tanto do Ninjutsu quanto do Tai-Nin foi adaptado para a realidade atual. O praticante de qualquer uma das modalidades citadas acima é educado para enxergar o mundo como um jogo de xadrez, onde nós somos as peças, o tabuleiro é o mundo e a vida é o jogo. Desta forma, é necessário que pensemos com rapidez e eficiência, para agir com segurança e então seguir nossos próprios passos para atingir nossos objetivos.

NINJUTSU E TAI-NIN: DEFESA PESSOAL E QUALIDADE DE VIDA

Projeto de ensino de valores, aumento de capacidades físicas e da qualidade de vida, a partir do treinamento de artes marciais.

A partir dos ideais e conhecimentos descritos no material apresentado acima, será elaborada uma metodologia de treinamento adaptado para qualquer idade, e para qualquer sexo.

Entre os conhecimentos próprios da defesa pessoal que fazem parte do Ninjutsu e do Tai-Nin, serão trabalhadas noções anatomia humana, mais voltada aos pontos de acupuntura existentes no corpo. Tais pontos servem tanto na defesa pessoal quanto como iniciação à massoterapia e relaxamento muscular. Tais benefícios são trabalhados com somente um toque com a ponta dos dedos no local desejado.

Outra opção de treinamento existente é a partir da execução dos katás como ginástica, conhecida como Tai-Nin. Tal ginástica apresenta alguns benefícios em curto prazo, com o treinamento contínuo da mesma. Entre eles destacam-se a perda de peso, tonificação muscular, resistência muscular e aeróbia, entre outros, além de acarretar uma melhoria na qualidade de vida do praticante.

Além do aspecto físico, qualquer maneira de trabalhar o Ninjutsu também incorpora aspectos psicológicos, no sentido do autocontrole, da paciência, da determinação e do autoconhecimento e autoconfiança, tal como o significado da palavra “Nin”. Tais valores servirão de apoio e base para qualquer empreitada que o praticante decidir realizar, tanto na área profissional quanto particular. Para as crianças e adolescentes, o treinamento é adaptado para o sentido da disciplina, da memorização, concentração, aprendizado, e nos estudos, estimulando a procura por novos conhecimentos e levando sempre em conta o respeito ao seu próximo e a si mesmo.

O Ninjutsu e o Tai-Nin também servem como terapia, e ajudam expressivamente no tratamento de casos de L.E.R. (lesão por esforço repetitivo), e para fortalecimento de articulações e músculos.

As aulas são desenvolvidas de maneira propícia para cada faixa etária realizar seu próprio desenvolvimento, de maneira exclusiva e pessoal. Antes de qualquer técnica, o aluno desenvolve sua capacidade e coordenação motora, entre outras aptidões necessárias para a continuidade do treinamento.

Os resultados comentados acima são decorrentes de uma hora de treino por dia. O número ideal de alunos para qualquer aula é de no máximo 20 pessoas. O treinamento da coordenação motora e psicomotora é realizado primariamente com o auxílio de um par de cordas adaptado para a altura de cada praticante. Além deste treinamento de cordas, o praticante terá noções básicas de quedas e rolamentos, adaptados para qualquer situação real e normal que possa aparecer no dia-a-dia. Em complemento a tais técnicas, são trabalhadas também diferentes formas de defesa e ataque, sempre instruindo o praticante a utilizá-las somente para defesa pessoal, e não para propósitos pessoais que denigrem a imagem do ninja moderno.

O ambiente ideal para as aulas deve ter um piso revestido com tatames, para facilitar no processo inicial de aprendizado de rolamentos e quedas. Os materiais necessários a princípio seriam cordas com aproximadamente 90cm de comprimento, e um número pequeno de bokens (espadas de madeira), em quantidade compatível com o número de praticantes.

O principal objetivo do treinamento é promover a integridade física e moral do praticante, além da integração social e do senso de responsabilidade relacionado à sociedade, direcionando principalmente as crianças e adolescentes a um mundo sem drogas e sem relação com qualquer tipo de crime. O ideal do professor de Ninjutsu é desmistificar a arte marcial filosófica como um meio de preparar as pessoas para as situações que nos cercam no dia-a-dia, tanto no trabalho, quanto na diversão e na segurança da família.

Gastos mensais com instrutores, por aluno:

2x por semana: R\$ 60,00 mensais

3x por semana: R\$ 80,00 mensais

4x por semana: R\$ 90,00 mensais

* Locomoção não inclusa.

Referências:

Sensei Paulo Roberto – 5° Dan
Curitiba - PR
Fone: (041) 9106-5575 / (041) 9132-9619

Sensei Willian Rodríguez – 1° Dan
Curitiba - PR
Fone: (041) 9642-5206 / (041) 3372-4578

Auxílio pedagógico prestado por:

Sensei Paulo Roberto Canali

Sensei Willian Rodriguez

Senpai Ricardo Jardim

Senpai Osmar Rodrigues

Fujiyama Dojo do Brasil – Budokan Ninpo Latino-America
Av. presidente Arthur Bernardes, 596 – Santa Quitéria – Curitiba-Pr
Fone: (041) – 9132-9619