

I SEMINÁRIO DO INSTITUTO GOSHIN-DO KOBUKAN

A proposta desse projeto é o de desenvolver habilidades sócio-emocionais aos alunos do Projeto VemSer, que praticam Karate nas escolas públicas. O Karate que ensinamos está além de socos e pontapés, sendo essas uma de nossas ferramentas para o desenvolvimento biopsicossocial.

Sendo assim, focamos na honestidade, compromisso, esforço, respeito e autocontrole. Seguimos os ensinamentos que nos foram passados ao longo de 60 anos através de um grande exército que vem mantendo o legado desde o criador do estilo Shotokan Gichin Funakoshi, que passou seu conhecimento ao mestre Masatoshi Nakayama, fundador da Nihon Karate Kyokai (JKA) e professor da Universidade Takudai, que passou seus ensinamentos ao mestre Hidetaka Nishiyama, fundador da Federação Internacional de Karate Do Tradicional (ITKF) e que promoveu a continuidade no Brasil com o mestre **Yasutaka Tanaka** que institucionalizou o Karate no Brasil criando a Confederação Brasileira de Karate Do Tradicional (CBKT), junto com os mestres **Tasuke Watanabe**, Hiroyasu Inoki, Yasuyuki Sasaki e Yoshizo Machida.

Nesses 60 anos de Karate no Brasil, muitos outros mestres ainda influenciam nossa continuidade até hoje e temos que lembrá-los sempre, como Tadashi Takeuchi e Sadamu Uriu, que mesmo não tão evidenciados, conseguiram ajustar tudo que é bom e ruim no Karate. Desta forma, temos uma base histórica que nos mantém firmes e confiantes de que esse é o único caminho para que possamos criar um mundo melhor para nossos filhos.

Promovemos a continuidade do legado e o contato com a natureza. O local não poderia ser melhor, num dos melhores climas do mundo em Itaipava-RJ, no Castelo do Cmt. Paulo Bruno, **Nihon Budo Jo**. Foram 3 dias de imersão de Karate dentro e fora do dojo.

Dia 1 - 06 de janeiro de 2023

7:00 - Ponto de encontro na V.O. Waldir Pereira - DIDI

10:30 - Treinamento 1: aterramento e consciência do movimento (carga horária 1,5h)

12:30 - almoço (momento base dos alunos onde avaliamos seu comportamento social)

14:00 - Filme Afundem o Bismarck conta a história de uma das mais famosas batalhas da Segunda Guerra Mundial - discussão sobre estratégias e tomadas de decisão (carga horária 2,5h)

17:00 - Treinamento 2: fundamentos gerais aplicados à vida forçando o limite do corpo através do kihon, ajustes para consciência e dinâmica corporal com objetivo de aperfeiçoar a técnica aplicada que funciona (carga horária 2h)

20:00 - jantar (momento pós treino intenso dos alunos onde avaliamos a influência da fadiga no seu comportamento social)

21:30 - apagar das luzes

Dia 2 - 07 de janeiro de 2023

7:00 - Meditação: Explicação sobre reconhecimento do local, atenção espacial e prevenção de acidentes. Dia chuvoso em um ambiente íngreme requer atenção (zanshin), preparação para o momento de luta. Meditação ativa (carga horária 1h)

8:30 - café da manhã (momento em que observamos o comportamento após um jejum de mais de 11 horas. Já é possível identificar padrões comportamentais)

10:30 - Treinamento 3: Consciência dos movimentos e de como o corpo reage automático e a necessidade de fazer ajustes, através do kihon, compressão e expansão, deslocamento e transição de bases sem perder a concentração, estratégia de luta, kumite (carga horária 2h)

13:00 - almoço (avaliação da mudança comportamental decorrente do treino e interação social)

14:00 - Filme Henrique V conta a história de Henrique V, rei da Inglaterra que lutou contra a França com um exército muito menor (William Shakespeare) - discussão sobre estratégias e controle emocional para tomada de decisões (carga horária 3h)

17:30 - Treinamento 4: Introdução ao ENBU. Apresentação/Simulação de luta combinada, porém com intenção real de luta. Tem o objetivo de mostrar a qualidade técnica dos praticantes de forma que impacte quem está assistindo. Nossa intenção é desenvolver a capacidade criativa e promover a discussão do que realmente funciona. Excelente

treinamento para desenvolver habilidades cognitivas, que são essenciais para promover a atenção, memória de trabalho, controle dos impulsos, tomada de decisão. Treino realizado pelo Sensei convidado Nelson Santi, atual coordenador técnico da Seleção Brasileira e responsável técnico perpétuo escolhido pelo Shihan Tasuke Watanabe. (carga horária 3h)

21:00 - jantar (observação das mudanças comportamentais e sociais dos alunos)

22:00 - apagar das luzes

Dia 3 - 08 de janeiro de 2023

7:00 - Meditação: Explicação sobre como nossa mente influencia nosso corpo para mais (superestima) e para menos (subestima). Essa é uma questão individual e depende da personalidade, porém a prática de Karate regular promove mudanças nesse sentido. Prática de resistência (Yama Tachi, kidadachi + yama uke). Objetivo é o de manter na posição o maior tempo possível observando as reações do corpo e a influência psicológica frente a dor e a impaciência. Tempo de prática de 8:19 minutos e impressão de 3 minutos (subestimar) ou mais de meia hora (superestimar) (carga horária 1h)

8:30 - café da manhã (momento em que observamos o comportamento após um jejum de mais de 11 horas)

9:30 - Treinamento 5: Aferição do que foi aprendido no treinamento com apresentações de kata e enbu (carga horária 3h)

13:00 - almoço

14:00 - encerramento e homenagens

15:00 - retorno

Instituto Goshin-Do Kobukan

41.089.086/0001-58

Rua Assis Bueno 46. loja - Botafogo - cep 22280-080

21 99901-4922 - contato@igkrj.org - www.igkrj.org

O I SEMINÁRIO IGKRJ teve 19 horas de treinamento formal onde foi possível analisar as mudanças comportamentais dos alunos com o treinamento. Apesar de um ambiente amigável e de fácil relação, foi possível constatar em pouco tempo, as mudanças que o Karate promove. Se em um final de semana isso acontece, somos capazes de inferir o que acontece com a prática regular.

Isso para nós não é uma novidade, pois os praticantes que mantêm sua prática nesses 60 anos de história da Kobukan, são a garantia disso, porém, em outros tempo, precisamos identificar quais são suas causas e ajustar na individualidade dos alunos, que vivem um momento onde a informação é rápida e não dá tempo de incorporar. Isso quer dizer que vivemos uma sociedade que fala demais com resultados ínfimos.

O Karate é a peça chave que vai aplicar essa experiência teórica de forma rápida e eficiente com a noção clara de que é possível ou não. Essa busca por essa “verdade” é que mantém o praticante treinando até o fim de suas vidas. Na neurociência entendemos isso como a base do aprendizado, onde obtemos a informação, processamos e executamos.

Com base no resultado positivo desse primeiro seminário, este projeto se torna efetivo com encontros a cada 3 meses. Nossa intenção final com esses encontros é o de formar novos instrutores que possam dar continuidade ao Projeto VemSer, sem perder a essência que nos foi passado pelos nossos mestres.

OSS

Rio de Janeiro, 08 de janeiro de 2023



Instituto Goshin-Do Kobukan