



ESCOLA DE KARATE-DO DO BRASIL

Código de Conduta

Edição 1

São Paulo, 9 de Julho de 2013

Dados da Publicação

Título: Código de Conduta da Escola de Karate-do do Brasil

Edição 1. São Paulo, 9 de Julho de 2013

Compilado por Ennio Vezzuli

Copyrights © 2013 – Direitos Autorais

Todos os Direitos Reservados: É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação dos direitos de autor — Lei 9.610/98 — é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Escola de Karate-Do do Brasil

Rua Camundó, 140 — 04071-070, São Paulo, SP, Brasil

escoladekaratedodobrasil.com.br

Info@escoladekaratedodobrasil.com.br

SUMÁRIO

SUMÁRIO	3
INTRODUÇÃO	4
1. PORQUE UM CÓDIGO DE CONDUTA	4
2. O QUE É O KARATE-DO E QUAIS SEUS OBJETIVOS	5
3. OS OBJETIVOS DESTE CÓDIGO	5
4. COMO USAR ESTE CÓDIGO PARA ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS	5
5. ENTEDENDO O MÉTODO TRADICIONAL E O PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO INTERIOR	6
O CÓDIGO DE CONDUTA	7
1. O DIRETÓRIO DE VIRTUDES DO KARATE-DO — O “DOJO KUN”	7
2. AS 7 VIRTUDES DO BUSHI-DO	7
3. A PRIORIDADE	8
4. A ESTRUTURA HIERÁRQUICA	8
5. OS CERIMONIAIS	9
5.1. As Saudações.....	9
5.1.1. O “Ossu” – a Saudação Verbal e seu Significado.....	10
5.1.2. Como fazer a Saudação (Rei).....	11
5.2. Durante Toda a Permanência no Dojo.....	13
5.3. Ao Entrar e Sair do Dojo.....	13
5.4. No Dojo ao Encontrar Outros Karate-Kas.....	13
5.5. Ao Entrar e Sair da Área de Treino (Koto).....	14
5.5.1. Se Estiver Calçado.....	14
5.6. No Início e Término da Aula/Treino.....	14
5.6.1. Disposição.....	14
5.6.2. Procedimentos para os Participantes.....	16
5.6.3. Procedimentos para os que assistem.....	17
5.7. Disposição Durante a Prática — da Aula/Treino.....	18
5.8. Ao Chegar Atrasado na Aula/Treino.....	18
5.9. Ao Sair Antecipado da Aula/Treino.....	18
5.10. Ao Pedir Explicações Durante a Aula/Treino.....	19
5.11. Na Prática com Parceiros.....	19
5.12. Fora do Dojo.....	19
6. DISPOSIÇÕES GERAIS	19
6.1. O Uniforme.....	20
6.2. A Higiene e Pessoal.....	21
6.3. Os Pertences Pessoais.....	21
6.4. Nos Intervalos do Evento e Entre as Séries de Exercícios.....	21
6.5. Durante a Prática com Companheiro.....	21
6.6. Os Materiais e as Instalações Utilizadas.....	21
OUTRAS CONDUTAS RECOMENDÁVEIS	22
1. A ATITUDE SOLÍCITA — AJUDE	22
2. NAS COMPETIÇÕES	22
3. MANTENHA-SE NO CONTROLE DA SITUAÇÃO — NÃO SE ENTREGUE	23
4. ACIDENTES — ATINGIR E SER ATINGIDO	24
4.1. Como Encará-los — e se Portar.....	24
4.2. Como Evitá-los — O Treinamento Adequado.....	25
4.3. O Treino deve Continuar.....	26
5. GLOSSÁRIO	27

INTRODUÇÃO

1. PORQUE UM CÓDIGO DE CONDUTA

Este Código Conduta foi elaborado, principalmente, por considerar que a sua existência, por escrito, claro e detalhado, fornecido para cada praticante é de suma importância, pois, com ciência das virtudes a alcançar, do comportamento esperado e compreensão dos “porquês”, previne-se condutas inadequadas por diferenças de costumes, hábitos e falta de informação o que facilitará a caminhada em direção aos objetivos do Karate-Do.

A compilação deste código se baseou no “Bushi-Do”, o Código de Conduta dos Samurais, que influenciou sobremaneira as chamadas “Artes Marciais Japonesas” atuais e em princípios, valores e nas melhores práticas universalmente aceitas.

No Karate-Do, seguindo a tradição do “Bushi-Do”, o cultivo das virtudes, da conduta e cerimoniais prescritos não são vistos como um meio paranormal ou esotérico de adquirir superpoderes, santidade ou iluminação. Também não tem nenhuma conotação religiosa, são encarados como forma prática e pragmática de harmonizar o indivíduo consigo mesmo, com o ambiente e com os outros para que possa se dedicar ao estudo, reflexão e treinamento para a alcançar os objetivos do Karate-Do: o desenvolvimento e bem estar pessoal e social.

Este é o **Código de Conduta da Escola de Karate-Do do Brasil**, se aplica a todos seus integrantes e participantes indiscriminadamente e é indissociável do estudo e a prática do verdadeiro Karate-Do.

O Karate-Ka deve buscar o correto pensar, o correto falar e a correta ação.

Oss!

São Paulo, 1 de Julho de 2013

Ennio Vezzuli

Instrutor Chefe

Escola de Karate-Do do Brasil

2. O QUE É O KARATE-DO E QUAIS SEUS OBJETIVOS

O Karate, Goshin-Jutsu, é um sistema de defesa pessoal, uma luta eficiente e eficaz, contudo este é somente um aspecto do Karate-Do. O Karate-Do é um meio (Caminho = Do) e não um fim. O objetivo final do Karate-Do é que o praticante aplique os ensinamentos adquiridos em sua vida cotidiana tornando-se uma pessoa melhor, consigo mesmo e com seu semelhante, e contribuir para melhorar a sociedade, estendendo a prática e os benefícios do Karate-Do a mais e mais pessoas.

3. OS OBJETIVOS DESTE CÓDIGO

Os objetivos deste Código são:

1. Apontar os Princípios, Valores a seguir e Virtudes a serem alcançadas pelos Karate-Kas;
2. Indicar as Melhores Práticas, Cerimoniais, Condutas e outros meios e métodos para ...
3. ... Proporcionar a serenidade e harmonia consigo mesmo, com os outros e com o meio para criar o ambiente propício para que possa se dedicar ao estudo, reflexão e treinamento para a alcançar os objetivos do Karate-Do.

4. COMO USAR ESTE CÓDIGO PARA ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS

Somente a existência e a ciência de um “Código de Conduta” não é suficiente. Os seus ensinamentos devem ser seguidos e fazer com que sejam seguidos, orientando, corrigindo, elogiando e incentivando o cumprimento e punindo os infratores se necessário, sob pena de perda de credibilidade e de tempo, o que certamente comprometerá o alcance dos objetivos almejados.

Abaixo algumas práticas recomendáveis para cultivar e se alçar a mente e conduta virtuosa e ensiná-las:

1. Aponte boas e más condutas, enaltecendo e criticando-as respectivamente e demonstrando suas consequências para o praticante e ao próximo;
2. Faça uso de parábolas e ocorrências diárias (acontecimentos, notícias, etc.);
3. Promova interação por meio de debate sobre as virtudes:
 - a. Peça definições das virtudes e exemplos destas;
 - b. Solicite hierarquização das mesmas;
 - c. Solicite que se estabeleça uma relação entre elas, como por exemplo: como a falta de uma delas pode deteriorar outra, etc.;

4. Estimule a extensão da conduta correta na vida cotidiana dos Karate-Kas apesar das adversidades;
5. ... E, especialmente, dê o exemplo com seu próprio comportamento.

5. ENTEDENDO O MÉTODO TRADICIONAL E O PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO INTERIOR

O método de ensino e treinamento do Karate-Do, tanto físico, técnico e tático quanto o da formação do caráter — Conduta e Virtude — segue antigas tradições e, grosso modo, se dá primeiramente pela imposição, em seguida, com a compreensão do praticante, evoluirá para uma fase auto imposta e posteriormente, com a prática e o tempo, as ações e conduta do praticante se tornarão automáticas, uma segunda natureza.

Vale observar que no início, ao seguir as recomendações deste código, a atuação do Karate-Ka poderá ser desconfortável e parecer forçada, mas feita de forma consciente e convicta, com o tempo, se interioriza e se tornará natural.

Estes Ensinamentos e Práticas, primeiramente aplicados disciplinadamente no ambiente do “Dojo”, iniciarão um processo de transformação interior. Melhores hábitos, capacidades de discernir e decidir serão adquiridos ajudando o praticante na correta conduta e ação e que, certamente, serão estendidos ao seu dia a dia.

Abaixo uma tradução livre da citação no Web Site da Nihon Karte Kyokai, <http://www.jka.or.jp/english/karate/Bushi-Do.html>:

“Espírito marcial (espírito de luta) e coragem eram, naturalmente, os aspectos essenciais do Bushi-Do. Mas, para os Samurais, o objetivo maior do Bushi-Do era a virtude completa no pensamento, fala e na ação. Cada Samurai seguia um regime cuidadosamente projetado de polida cerimônia e etiqueta com a intenção de promover essa virtude. Com sua ênfase na forma prescrita, o Bushi-Do ajudou os Samurais a harmonizarem a mente com o corpo, permitindo-lhes manter o estado de calma e serenidade constante (Hei-Jo-Shin), mesmo em face de dificuldades. Sinceridade, bondade, honestidade, piedade filial e honra, todas estas virtudes faziam parte do núcleo do Bushi-Do. E eles são a semente da qual a tradição Karate-Do cresceu. Estes atributos, a sabedoria, compreensão e força pacífica que promovem, são alguns dos maiores benefícios do Karate-Do...”

O CÓDIGO DE CONDUTA

1. O DIRETÓRIO DE VIRTUDES DO KARATE-DO — O “DOJO KUN”

A Escola de Karate-Do do Brasil adota o tradicional “Dojo Kun”, os preceitos do Dojo, como seu diretório das virtudes a serem observadas e alcançadas.

JAPONÊS	PORTUGUÊS	COMENTÁRIOS
一、人格完成に努むること Hitotsu, Jinkaku kansei ni tsutomuru koto	Primeiro. Dedicar-se ao aperfeiçoamento do <u>Caráter</u> .	Empenhe-se no aperfeiçoamento de todos os aspectos mentais: moral, ético, emocional e intelectual.
一、誠の道を守ること Hitotsu, Makoto no michi o mamoru koto	Primeiro. Trilhar o caminho da <u>Verdade</u> .	Zeze, Cumpra, e atue em favor da verdade. Seja sempre honesto e sincero, especialmente com você mesmo. Seja Integro.
一、努力の精神を養うこと Hitotsu, Doryoku no seishin o yashinai koto	Primeiro. Desenvolver o espírito de <u>Esforço</u> .	Esforce-se em tudo que fizer. Seja perseverante. Não desista.
一、礼儀を重んずること Hitotsu, Reigi o omonzuru koto	Primeiro. <u>Respeitar</u> as outras pessoas.	Seja <u>Cortez</u> e de forma sincera. O respeito e a cortesia tem mão dupla, independem da hierarquia, status socioeconômico, etc.
一、血気の勇を戒むること Hitotsu, Kekki no yuu o imashimuru koto	Primeiro. Desenvolver <u>Autocontrole</u> .	Mantenha-se no controle, sempre. Não se deixe dominar pelas emoções e instintos. Contenha os impulsos e reações inadequadas. Faça o que tem que ser feito apesar o ego.

Nota:

A citação do ordinal “Primeiro” no início de cada virtude tenciona ressaltar a igual importância entre elas.

2. AS 7 VIRTUDES DO BUSHI-DO

O “Bushi-Do”, “O Caminho do Guerreiro”, baseou-se no Zen-Budismo, Xintoísmo e Confucionismo. Foi o “Código de Conduta” da classe Samurai a qual dominou o Japão por séculos. Tem até hoje forte influência na cultura japonesa. Este código não era escrito e foi passado e modificado de geração em geração verbalmente por citações, parábolas e enaltecimento de feitos passados. Tinha como objetivo ajudar os Samurais a entender a própria natureza, a própria mente e o universo através da experiência direta, bem como cultivar e desenvolver a força, o autocontrole e a sabedoria.

O Bushi-Do era baseado nas 7 virtudes abaixo:

ORDEM	JAPONÊS	PORTUGUÊS
1	正義 Seigi ou Gi	Justiça e Moralidade, Atitude Correta/Direta, Razão Correta, Decidir sem hesitar.
2	勇氣 Yuki ou Yuu	Coragem, Bravura, Heroísmo.
3	仁 Jin	Benevolência, Compaixão.
4	礼儀 Reigi ou Rei	Respeito, Polidez, Cortesia, Amabilidade.
5	誠 Makoto	Sinceridade, Veracidade Total.
6	名誉 Meiyo	Honra, Glória.
7	忠義 Chugi ou Chuu	Lealdade, Devoção.

Outros Princípios do Bushi-Do:

ORDEM	JAPONÊS	PORTUGUÊS
1	孝 Kō	Piedade Filial, Cuidado, Atenção para com os Pais.
2	智 Chi	Sabedoria.
3	悌 Tei	Cuidado com os mais velhos.

3. A PRIORIDADE

O treinamento do Karate-Do, por si só, gera incomensuráveis benefícios físicos e mentais e proporciona em pouco tempo, em consequência do desenvolvimento físico e destreza em luta, uma enorme autoconfiança. Tais habilidades e a empolgação, desprovidas da devida orientação, podem-se desvirtuar e se manifestar sob a forma de soberba, arrogância, e comportamento violento.

É nestas possíveis distorções que os Karate-Kas, Senpais e Instrutores primeiramente deve atentar e se concentrar em dissipar.

Desde a primeira Aula/Treino o aluno deve ser orientado sobre:

- . O respeito ao próximo e ...
- . O autocontrole.

Consideradas as prioridades acima, o Karate-Kas, Senpais e Instrutores devem, também, se preocupar com os demais predicados para a formação e cultivo do caráter que é parte integrante do ensino e prática do Karate-Do.

4. A ESTRUTURA HIERÁRQUICA

O objetivo desse tópico é estabelecer posições, cargos, funções, atribuições, autoridade e responsabilidades dentro do Karate-Do.

A hierarquia de comando dos afazeres do Karate-Do seguinte ordem:

- 1º. Mestre
- 2º. Professor;
- 2º. Instrutor;
- 3º. Senpai (Senior) e Kohai (Junior);
- 4º. Graduação.

Senpais devem cuidar do cumprimento do Código de Conduta e do Cerimonial, orientando os mais novos e corrigindo irregularidades.

Nota:

Este tópico deverá ser complementado por Norma específica orientado também sobre o relacionamento entre as posições hierárquicas.

5. OS CERIMONIAIS

Os cerimoniais e a etiqueta não devem conter elementos supérfluos e deve refletir a melhor forma de se fazer as coisas.

Entre outras orientações devem:

1. Favorecer e convivência;
2. Preparar o ambiente e clima propício para a prática;
3. Proporcionar serenidade;
4. Eliminar elementos dispersivos;
5. Favorecer a concentração.

Ou seja preparar a mente e o corpo do Karate-Ka para se dedicar ao que é realmente importante: o estudo e o treinamento para alcançar os objetivos do Karate-Do.

Nota:

Para não incorrer em gafes e desrespeitos devido as variações de cerimoniais entre diferentes escolas, quando visitar uma academia, peça previamente instruções de como se portar.

5.1. As Saudações

A saudação (Rei) em Karate-Do e outras artes marciais é atrelada à cultura do país de origem, no caso do Japão, e foi exportada junto com o Karate-Do. A saudação abaixando a cabeça é a forma japonesa de saudar. Seja ela feita em pé ou ajoelhado (Seiza), conota respeito mútuo e não subserviência, seja ao Professor, ao aluno ou ao companheiro de treino.

O cumprimento ao Professor, Instrutor ou Senpai é também um agradecimento pelos ensinamentos.

Nota:

No caso do cumprimento, ou neste caso reverenciar, o Kami-Dana (altar) ou a foto do fundador, é uma herança do Xintoísmo, religião nativa e oficial do Japão, mas não necessariamente tem que ter conotação religiosa para outros povos ou pessoas não religiosas. Pode ser encarada como uma atitude espiritual de simples respeito e gratidão aos ancestrais que tanto se esforçaram no desenvolvimento do Karate-Do do qual hoje usufruímos. Esta é a interpretação adotada pela **Escola**.

5.1.1. O “Ossu” – a Saudação Verbal e seu Significado

“Ossu” é uma saudação verbal cuja origem é atribuída à Marinha Japonesa, de uso exclusivamente masculino e entre companheiros. Hoje é largamente empregada no meio universitário e no das Artes Marciais Japonesas, como é o caso do Karate-Do.

O seu significado vai além do seu simples cumprimento, tem uma forte conotação positiva e remete a uma atitude de ânimo e esforço:

- "Sim, senhor!", "Esforçar-me-ei!", "Farei o que me é mandado (apesar de tudo)".

Resumindo: “Ossu”: “empurrar + suportar” ou “Sempre Ir em frente, apesar dos obstáculos, reverses e eventuais retrocessos”.

“Em japonês “Ossu” é escrito usando-se os caracteres 押 e 忍, significando, “empurrar” e “suportar” (aguentar, resistir) respectivamente. O primeiro transmite uma atitude de olhar para frente e espírito de luta, uma vontade de sempre para avançar, apesar das circunstâncias. O segundo caractere transmite a ideia de que, através da perseverança, qualquer obstáculo ou revés, não importa o quão formidável, pode ser superado.” Tradução livre de “Karate Fighting Techniques - The Complete Kumite” de Hirokazu Kanazawa.

Notas:

Kanji (Caracteres Chineses): 押 忍.

Hiragana (uma das 2 formas de escrita fonética Japonesa): おっす.

Ossu é composto pelos Kanjis:

- 押, “O”, que significa: “empurrar”, “forçar”, “fazer, apesar de tudo”, etc.....
- 忍, “Nin”, “Shino(bu)”. Significa: “suportar”, “aguentar”, “resistir”, “sacrificar-se”, etc...

“Ossu” ou “Oss”?

Utilizando o sistema de “romanização” dos Kanji e Kanas (formas de escrita japonesa) a grafia deve ser “Ossu”, mas a pronúncia é “Oss”. Geralmente o "u" final das palavras japonesas não é pronunciado.

Doravante, neste documento, por facilidade, adotaremos a escrita na forma fonética, ou seja “Oss”.

5.1.2. Como fazer a Saudação (Rei)

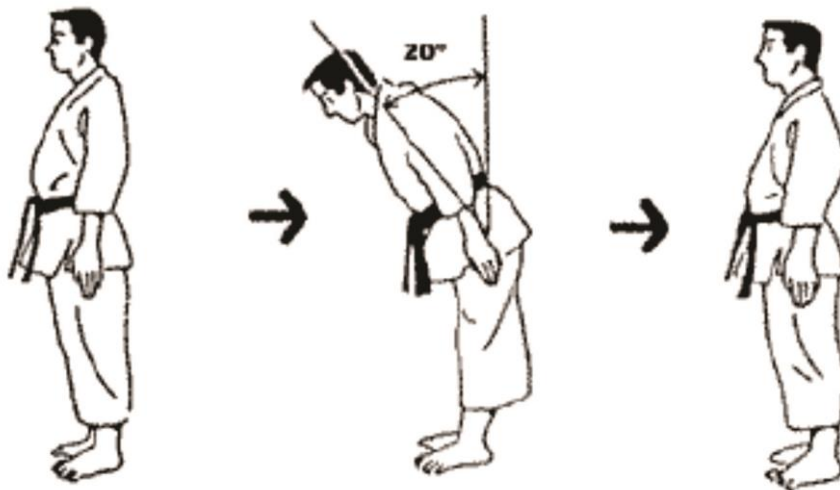
5.1.2.1. Em pé

1. Assuma a posição Mosubi-Dachi com os braços e mãos relaxados ao longo do corpo;
2. Incline o corpo para a frente num ângulo de cerca de 20°. Os braços se mantêm relaxados, mas colados ao corpo;
3. Mantenha posição por 1 ou 2 segundos e volte.

Notas:

Mantenha a coluna ereta;

Não olhe para o rosto da pessoa que está cumprimentando, mas tenha uma visão geral da pessoa e do ambiente.

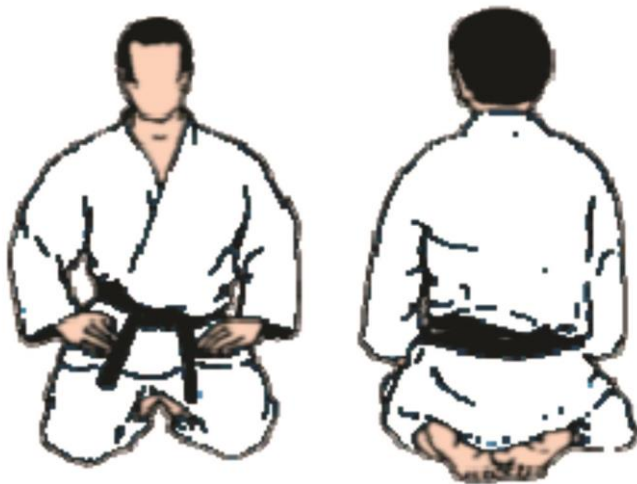


5.1.2.2. Sentado Ajoelhado, Posição Seiza

5.1.2.2.1. Como se Sentar

1. De um passo pequeno para traz com o pé esquerdo e apoie-se no pé direito;

2. Flexione o joelho esquerdo apoiando-o no chão. Mantenha os dedos do pé flexionados e apoiados no chão;
3. Apoie o joelho direito no chão alinhado com o outro joelho. Mantenha os dedos do pé flexionados e apoiados no chão;
4. Estenda os dedos dos pés e apoie os peitos dos pés no chão;
5. Sobreponha o “dedão” do pé direito ao “dedão” do pé esquerdo;
6. Apoie as mãos sobre as coxas;
7. Sente-se sobre os calcanhares.

**Notas:**

Mantenha a coluna ereta e a cabeça alinhada com a mesma.

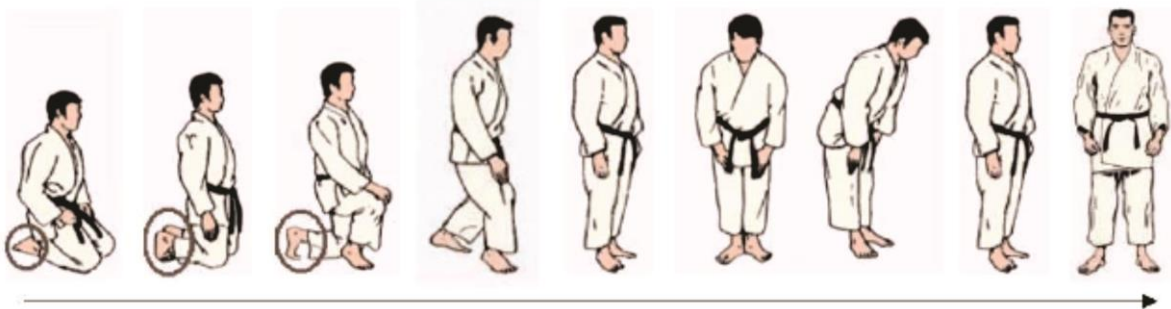
Mantenha a distância entre os joelhos entre 1 e 2 punhos para os homens e unidos para as mulheres.

5.1.2.2.2. Como Fazer a Saudação

1. Mantenha a coluna reta e a cabeça alinhada com a mesma;
2. Leve a mão esquerda a frente e apoie-a no solo próxima aos joelhos;
3. Leve a mão Direita a frente e apoie-a no solo alinhada à mão esquerda;
4. Faça a saudação inclinando tronco mantendo-o a cabeça alinhada à ele; Não é necessário tocar a cabeça no chão, procure ter uma visão do ambiente;
5. Retorne à posição ereta retirando primeiramente a mão direita do chão e em seguida a esquerda apoiando-as nas pernas.

5.1.2.2.3. Como se Levantar

1. Erga os quadris e apoie as pontas dos dedos dos pés no chão;
2. Dê um pequeno passo à frente com pé direito;
3. Levante-se em um só movimento suave.



5.2. Durante Toda a Permanência no Dojo

Mantenha o silêncio para não atrapalhar a concentração necessária à Aula/Treino.

5.3. Ao Entrar e Sair do Dojo

1. Em pé na posição Mosubi-Dachi, faça o Rei ao Kami-Dana;
2. Em pé na posição Mosubi-Dachi, faça o Rei ao Professor ou Instrutor e diga "Oss".

5.4. No Dojo ao Encontrar Outros Karate-Kas

1. Em pé na posição Mosubi-Dachi, faça o Rei e diga "Oss".

5.5. Ao Entrar e Sair da Área de Treino (Koto)

1. Em pé na posição Mosubi-Dachi, faça o Rei ao Kami-Dana.
2. Em pé na posição Mosubi-Dachi, faça o Rei ao Professor ou Instrutor e diga “Oss”.

5.5.1. Se Estiver Calçado

Ao entrar:

1. Tire o calçado e deixe-o na margem externa ao Koto;
2. Entre no Koto;
3. Faça o Rei;
4. Agache-se e volte o calçado com as pontas para fora facilitando o calçamento ao sair.

Ao sair:

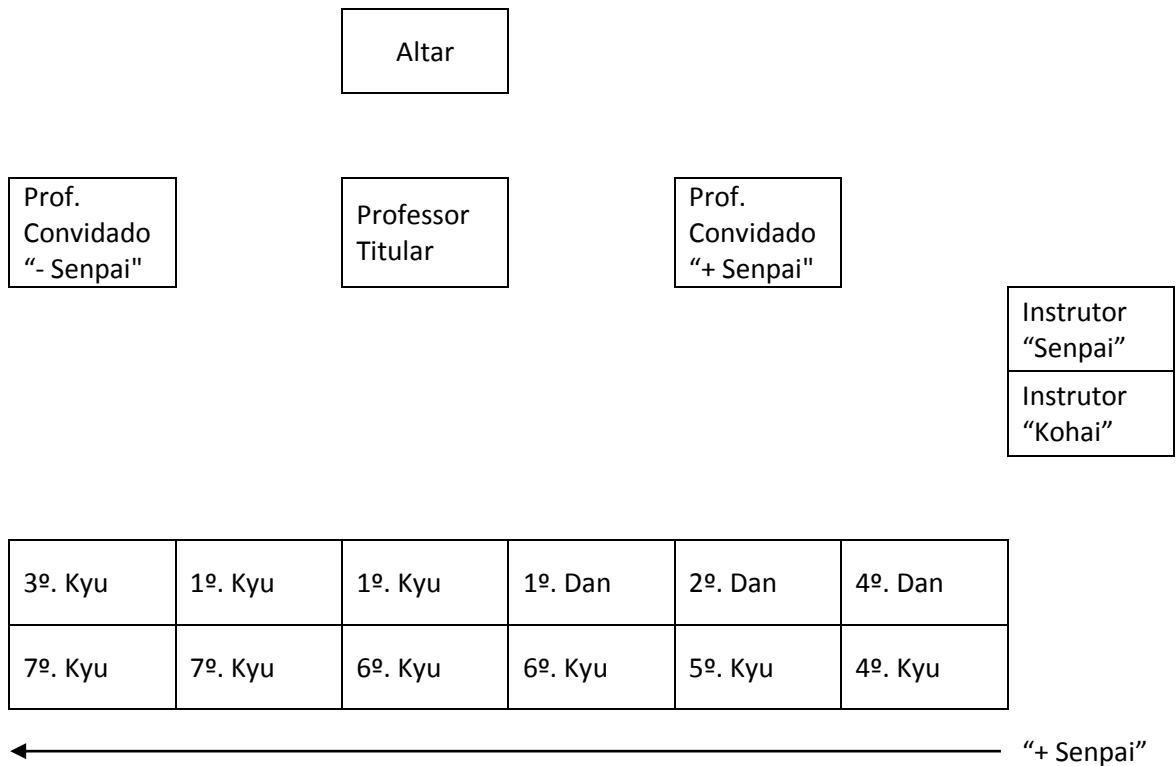
1. Faça o Rei;
2. Calce o calçado;
3. Retire-se.

5.6. No Início e Término da Aula/Treino

5.6.1. Disposição

- . **O Professor:** de frente para os alunos e centralizado e de costas para o Kami-Dana (altar) ou imagens de Mestres do passado;
- . **Os Instrutores Auxiliares** (Instrutores credenciados que efetivamente auxiliam na instrução da aula): em fila perpendicular e na extrema direita dos alunos. Ordenados por graduação decrescente da direita para a esquerda;
- . **Os Alunos** (Dans e Kyus): de frente, centralizados com o Kami-Dana e à cerca de 2 metros da posição do Professor. Ordenados por graduação decrescente da direita para a esquerda. Caso se queira, pode-se agrupar criança nas primeiras filas.
- . **Convidados Especiais** (Professores e Instrutores): o Professor anfitrião mantém sua posição no centro e os convidados especiais sentam-se ao lado do Professor (na mesma fila): se mais graduado senta-se a esquerda do Professor anfitrião e se menos graduado a direita, ou seja, segue a mesma lógica anterior: os Kohais à esquerda dos Senpais, considerando face ao altar;

- . **Praticantes Visitantes** (alunos proveniente de outras academias): na última posição correspondente a graduação que detiver (após os graduados da casa).

Esquema:**5.6.2. Procedimentos para os Participantes**

1. O Instrutor Auxiliar mais graduado avisa o início ou o término do treino;
2. Na Fila dos Instrutores: O Instrutor mais graduado marca posição em pé, na ponta direita da fila, e os demais se alinham a sua esquerda por ordem de decrescente de graduação;
 - . Formar tantas filas quantas necessárias;
 - . As filas devem ter cerca de 1,5 metros entre si;
 - . Na ausência de Instrutores Auxiliares, assume as funções de aviso e comando o aluno mais graduado.
3. Na Fila dos Alunos: O Aluno mais graduado marca posição em pé, na ponta direita da fila, e os demais se alinham a sua esquerda por ordem de decrescente de graduação.
 - . A primeira fila deve estar a cerca de 2,0 a 2,5 metros da posição do Professor;
 - . As filas deve ficar centralizada em relação ao Kami-Dana;
 - . Formar tantas filas quantas necessárias;
 - . As filas devem ter cerca de 1,5 metros entre si.

4. Sentam-se primeiramente os Alunos por ordem de crescente de graduação;
 - . Sentam-se um por vez, sem pressa, mas rapidamente.
5. Sentam-se os Instrutores por ordem de crescente de graduação;
 - . Sentam-se um por vez, sem pressa, mas rapidamente.
6. Senta-se o Professor de frente para os alunos;
7. Um Instrutor mais graduado ou o Aluno mais graduado comanda o posicionamento de frente para o para o altar dizendo: “Shomen ni”;
8. O Professor e os Instrutores se voltam para o Shomen;
9. O mesmo Instrutor comanda a meditação dizendo: “Mokuso”;
10. O Instrutor comanda o encerramento da meditação dizendo: — “Mokuso Yame”;
11. O Instrutor comanda o Rei (saudação) para o altar e diz: “Shomen ni Rei”;
12. Todos fazem a saudação;
13. O Instrutor comanda o posicionamento do professor de frente para os Alunos dizendo: “Sensei ni”;
14. O Professor se volta para os alunos e os Instrutores se voltam para a posição inicial (perpendicular às filas dos alunos);
15. O Instrutor comanda o Rei para o Professor dizendo: “Rei”;
16. Todos fazem a saudação e dizem “Oss”;
17. O Professor se levanta;
18. Levantam-se o Instrutor mais graduado seguido pelos outros em ordem de decrescente de graduação;
19. Levantam-se o Aluno mais graduado seguido pelos outros em ordem decrescente.
 - . Levantam-se um por vez, sem pressa, mas rapidamente.

Notas:

Mokuso, literalmente “Meditação em Silêncio”, tem como objetivo acalmar a mente e o corpo e prepará-los para a prática através da regularização da respiração.

A duração do Mokuso deve considerar de duração da aula, mas tem que ser no mínimo, 20 respirações ou 2 minutos e no máximo 10 minutos.

5.6.3. Procedimentos para os que assistem

1. Ao início e termino da Aula/Treino fique de pé;
2. Ao comando faça o Rei, em pé, para o Shomen;
3. Ao comando faça o Rei em pé, diga “Oss” para o Professor;

4. Após o Professor se erguer, fique à vontade, mantenha o silêncio para não atrapalhar o treino.

5.7. Disposição Durante a Prática — da Aula/Treino

Após todos terem se levantado, os Alunos devem se dispor na área de treinamento na seguinte ordem:

1. Na frente o Grupo das Crianças;
2. Segue-se o Grupo dos Adolescentes;
3. Segue-se o Grupo dos Adultos;
4. O último é o Grupo dos Instrutores que treinarão e não atuarão diretamente na instrução daquela na aula.
 - . Estes Instrutores, mesmo treinando, deverão observar e corrigir a conduta e o desempenho dos alunos.

Nota:

Dentro de cada Grupo dos Alunos, a disposição é contrária a da saudação inicial: os menos graduados, por precisarem de mais atenção, ficam na frente.

5.8. Ao Chegar Atrasado na Aula/Treino

1. Dirija-se ao Professor, mantenha uma distância adequada para não atrapalhar a aula e espere sua atenção e a interrupção;
2. Faça o Rei em pé e diga “Oss” e peça autorização;
3. Após a instrução faça o Rei e diga “Oss”;
4. Dirija-se ao seu posto de treino ou acate qualquer outra instrução que lhe for dada.

5.9. Ao Sair Antecipado da Aula/Treino

1. Dirija-se ao Professor, mantenha uma distância adequada para não atrapalhar a aula e espere sua atenção e a interrupção;
2. Faça o Rei em pé e diga “Oss” e peça autorização;
3. Após a instrução faça o Rei e diga “Oss”;
4. Retire-se ou acate qualquer outra instrução que lhe foi dada.
5. Na saída da área de treino, faça o Rei em Seiza ou em pé para o Shomen;

5.10. Ao Pedir Explicações Durante a Aula/Treino

1. Não fazer perguntas durante as séries (treino). Aguarde o intervalo entre uma série e outra;
2. Dirija-se ao Professor/Instrutor erguendo a mão, da posição que estiver, e aguarde sua atenção e autorização;
3. Faça o Rei em pé, diga “Oss” e peça explicação;
4. Concluída a explicação a Faça o Rei e diga “Oss”.
5. Não complete falas do Professor quando este explica, corrige ou comenta o desempenho de colegas.

5.11. Na Prática com Parceiros

Em todos os tipos de treinos com parceiros (Aplicações, Lutas, Demonstrações, etc.):

1. No início: Rei em pé e diga “Oss”;
2. No fim: Rei em pé e diga “Oss”.

5.12. Fora do Dojo

1. Ao se encontrar com outros Karate-Kas fora da Academia (Professores, Senpais, Kohais e Colegas):
 - . Basta o cumprimento “Oss!” e o aperto de mãos à moda ocidental, Se quiser faça o Rei e diga “Oss”.

6. DISPOSIÇÕES GERAIS

Este tópico trata da conduta do Karate-Ka em eventos de Karate.

Especial atenção deve ser dada a eventos do tipo “Ensino e Treinamento” como Aulas, Treinos, Cursos, etc. Este eventos não são assembleias, fóruns ou simpósios. Seu o objetivo é ensinar e praticar o Karate-Do e não a exposição e/ou debate ideias, opiniões ou palpites, etc.

O Karate-Ka nunca deve questionar o Instrutor ou Professor, mesmo que não concorde. O Professor se apresenta para ensinar e não para submeter uma tese ao debate. Uma atitude de questionamento compromete o andamento e a estabilidade do evento e prejudica a todos.

Diálogos, Interações e discussões só pode ocorrer mediante autorização do Professor/Instrutor, estejam dentro do escopo da aula, respeitem o cronograma e respeitem o Código de Conduta do Karate-Do.

Se não concordar e não quiser permanecer, em momento oportuno, peça permissão e retire-se cumprindo o protocolo e sem desestabilizar o ambiente e o andamento do evento.

Caso tenha observado irregularidades, para efeito de saná-las, verifique os meios e os responsáveis para relatar o ocorrido.

Abaixo seguem as orientações que os praticantes devem seguir:

1. Portar-se de acordo com a tradição do Karate-Do observando o Respeito, a Etiqueta, o Cerimonial, a Hierarquia, etc... conforme o Código de Conduta da Escola de Karate-Do do Brasil;
2. Apresentar-se pronto e uniformizado 15 (quinze) minutos antes do início da Aula/Treino.
3. Não fumar;
4. Não comer, mascar, chupar balas ou beber nas dependências de ensinamento e prática. Faça isto nos intervalos e nas áreas reservadas para isso;
5. Desligar Celular ou qualquer outro equipamento de comunicação ao adentrar no local do Curso;
6. Não filmar ou fotografar nas dependências e durante do Curso. Excepcionalmente uma autorização especial poderá ser dada pelo Instrutor ou responsável pelo evento;
7. Não bocejar abertamente;
8. Não cruzar os braços durante as explicações;
9. Não encostar na parede;
10. Manter-se de pé, ou ajoelhado (Seiza), ou sentado com as pernas cruzadas (Zazen), mesmo nos intervalos de descanso. Outras posições não são permitidas;
11. Se o evento for em um auditório ou local onde a participação seja feita sentado em cadeiras, manter a postura confortável, mas ereta. Não se “esparramar”, não colocar os pés sobre outras cadeiras ou outros suportes;
12. Não conversar durante a exposição;

6.1. O Uniforme

1. Apresentar-se trajando um Karate-Gi (uniforme de Karate) limpo e outros equipamentos solicitados ou pertinente ao tipo de treino;
2. O uniforme deve estar completamente vestido: calça, casaco e faixa devidamente amarrada. Não se apresentar parcialmente vestido ou com a faixa solta;
3. Nunca se apresentar na área de treinamento usando outras indumentárias além do uniforme de Karate completo como, camiseta por baixo do Karate-Gi, casacos,

tiaras, etc, mesmo que o clima não favoreça. Excepcionalmente uma autorização especial poderá ser dada pelo Instrutor;

4. O uniforme não poderá portar propagandas, emblemas ou similares;
5. Não é permitido treinar com colares, brincos pulseiras, pierces, anéis ou quaisquer outros objetos similares que possam pôr em risco a própria integridade física ou dos companheiros.

6.2. A Higiene e Pessoal

1. Conservar as unhas dos pés, e das mãos, sempre curtas para evitar acidentes.
2. Manter a higiene pessoal.

6.3. Os Pertences Pessoais

1. Não levar objetos de valor para o evento;
2. Ao trocar de roupas deixá-las guardadas em local seguro para evitar perdas e furtos;

6.4. Nos Intervalos do Evento e Entre as Séries de Exercícios

1. Mantenha a Atenção, a Consciência no “Aqui e Agora”. Nunca se distraia.
2. Não Zanzar;
3. Não Conversar;
4. Praticar a Respiração de Recuperação.

6.5. Durante a Prática com Companheiro

1. Concentrar-se na própria prática;
2. Não corrigir o colega. Deixe esta tarefa para o Professor/Instrutor;
3. Não conversar.

6.6. Os Materiais e as Instalações Utilizadas

1. Deixar o banheiro e vestiário, sempre em boas condições de uso;
2. Após o uso, os materiais e instalações utilizados deverão ser colocados em seu estado e/ou local original;
3. Prontificar-se a ressarcir eventuais prejuízos decorrentes de danos por uso inadequado de materiais e/ou instalações.

OUTRAS CONDUTAS RECOMENDÁVEIS

1. A ATITUDE SOLÍCITA — AJUDE

Cultivar a solicitude e a ajuda ao próximo.

O Karate-Ka deve estar sempre atento aos afazeres necessários ou aos que o Professor ou Senpais estão realizando e oferecer-se para fazê-los ou ajudar.

Além desta ser uma atitude polida e tradicional do Budo, tem também uma conotação prática: liberar o Sensei e os Senpais para que, por conta de seu maior conhecimento e experiência, possam se dedicar ao ensinamento e a tarefas mais complexas e especializadas.

2. NAS COMPETIÇÕES

Como já foi dito o Karate-Do visa primordialmente a formação do homem e este aprimoramento não pode se limitar ao perímetro da academia, deve ser estendidos ao seu dia a dia, em qualquer situação, e um esforço para aplicá-los, mesmo nos momentos mais difíceis, deve ser feito.

Eventos competitivos são boas oportunidades para aplicar e pôr a prova, além da condição física, técnicas e táticas, os resultados do aprimoramento interior e sua expressão: a conduta.

Nestes eventos o clima festivo e competitivo, a pressão pela vitória, desacordos com resultados, etc, estimulam emoções intensas, mas o Karate-Ka deve controlá-las. Não deve ser dominado por elas e reagir instintiva e inadequadamente.

Alguns entendimentos e comportamentos recomendados nas competições e similares são:

1. Ao decidir participar de uma competição ou similares, tome conhecimento das normas e regulamentos específicos daquele evento. É negligência e improdutivo participar e depois alegar desconhecimento. Caso não concorde, não participe;
2. Ao se inscrever para participar em um evento, mesmo que não concorde com as regras deste, implicitamente está aceitando-as;
3. As regras não podem nem devem ser alteradas durante o evento, portanto demonstrações ou ações neste sentido são descabida;
4. Reclamações e recursos não são atribuições do competidor, são do delegado ou técnico e devem ser feitas de acordo com as normas do evento;
5. Não demonstrar descontentamento com a atuação do adversário, árbitro ou com resultado;

6. Competições não são guerras. Mesmo nas guerras o importante é alcançar o Objetivo, vencer o inimigo é só um meio. Desrespeitar e humilhar o Oponente é inadmissível;
7. Estratégias e Táticas visando desestabilizar o Oponente podem ser usadas, mas devem ser proporcionais ao evento, dentro das regras e nunca desrespeitar o Oponente;
8. Comemorações na área de luta não devem ser feitas sob nenhuma hipótese. Respeito e empatia ao próximo, mesmo ao Oponente, é um preceito do Karate-Do;
9. Comemorações de vitória podem ser feitas após a retirada da área de luta, nunca na presença do Oponente, e mesmo assim tomando cuidado para não humilha-lo;
10. A derrota não é o fim. O Karate-Ka deve considerar que, se ainda vivo, embora tenha empenhado todo o próprio ser como não se houvesse segunda chance e, mesmo assim, não conseguiu a vitória, não deve demonstrar o próprio desprazer, deve aprender com a derrota e preparar se melhor, pois, com certeza novos desafios virão, na vida de atleta e na vida cotidiana.
11. No âmbito de sua influência deve orientar e controlar companheiros, torcida e outros envolvidos para que não se faça da competição somente um espetáculo, um terreno de rivalidades e a busca da vitória a qualquer custo, dissociando a competição dos reais objetivos do Karate-Do.

O comportamento adequado propicia a serenidade, o controle de si e da situação o que favorece a realização do seu potencial máximo: o melhor o desempenho para a vitória.

O contrário, o comportamento inadequado, como se não bastasse, além dos prejuízos na própria formação em direção a um ser melhor, uma visão pragmática também deve ser considerada: um comportamento inadequado como indisciplina, manifestação de raiva, desrespeito, entre outros, estigmatizam o participante ante o público, árbitros, organização e comunidade do Karate-Do e, quando uma decisão subjetiva, muito comum nas decisões de competições no Karate, se fizer necessária, poderá, mesmo que inconsciente prejudicar o competidor não somente naquele evento, mas também nos seguintes, no seu futuro no meio do Karate-Do e quiçá na vida do dia a dia.

3. MANTENHA-SE NO CONTROLE DA SITUAÇÃO — NÃO SE ENTREGUE

O Karate-Ka deve procurar, sempre e em qualquer situação, manter-se no controle. Deve manter-se dono da situação. Nunca relaxar.

O Decoro deve ser sempre mantido. A conduta exterior é um meio de modificar a emoção e o sentimento interior e recuperar o equilíbrio para seguir em frente.

Serenidade é a base para a percepção, raciocínio e objetivos claros e prontidão para ação necessária e correta.

A exemplo da forma física, técnica e tática o meio de alcançar esta forma é o treinamento prévio destas atitudes.

Abaixo algumas recomendações que podem ajudar a alcançar este objetivo:

- . Chakugan: Atento a si mesmo, aos outros, ao ambiente, à situação;
- . Zen, Tsu e Zan-Shin — Preparado para a ação necessária;
- . Reigi — Seguir sempre o protocolo de conduta e a sua expressão;
- . Manter o tempo todo o Decoro, Compostura e o Autocontrole — A Atitude Correta do início ao fim e além do Evento;
- . Mesmo cansado, exausto, não demonstrar. Não permitir que o cansaço domine. Contenha-se. Não desmoronar física e mentalmente.
- . Não ficar ofegante. Controlar a respiração é uma forma de dominar a exaustão. Manter a postura ereta, não se abaixar ou se apoiar para respirar;
- . Nunca deitar-se ou se “largue” em público. Em qualquer eventos, encontre um local apropriado para descansar e relaxar.
- . Sentar-se corretamente. Permaneça ereto, não se “jogue” no assento ou no chão;

Como citado em tópico anterior: “Vale observar que no início, ao seguir as recomendações deste código, a atuação do Karate-Ka poderá ser desconfortável e parecer forçada, mas feita de forma consciente e convicta, com o tempo, se interioriza e se tornará natural.”

4. ACIDENTES — ATINGIR E SER ATINGIDO

4.1. Como Encará-los — e se Portar

De acordo com a tradição e Cultura do Karate-Do, atingir e ser atingido, tanto em treinamentos como em competições, é proibido. Atingir o Oponente somente é permitido em um inevitável confronto real, o Jissen.

Isto posto, atingir um colega propositalmente em uma luta, onde é previamente e tacitamente combinado o Sundome, o controle do golpe, é altamente reprovável: é falta de controle emocional, deslealdade e covardia. Inadmissível para um verdadeiro “Karate-Ka”. Esta atitude, bem como o “bullying”, deve ser prevenida e se ocorrer o infrator deve ser punido.

Contudo o Karate envolve riscos que devem ser prevenidos e evitados ao máximo, mas acidentes acontecem, e devem ser encarados como uma oportunidade de superação: para treinar e forjar o autocontrole (raiva, medo, desânimo, etc.), manter a serenidade, a clareza de objetivos, evocar a coragem, e prosseguir.

Quando ocorrer um acidente, seja qual for o nível do praticante, o Instrutor não deve estimular a violência, mas também não deve estimular a “Autocomiseração”, a “Síndrome do Coitadinho”, ao contrário, o Instrutor deve orientar e incentivar o praticante a prosseguir e aproveitar aquela oportunidade para se preparar melhor e continuar lutando em direção aos objetivos.

Outros pontos a considerar são que Coragem, Espírito de Luta, Bravura, não significam não sentir medo. Quem não sente medo não é normal, o medo é um mecanismo de defesa não só do homem, mas de muitas outras espécies. Estas virtudes tão almejadas e repetidas no Budo, também não consistem em buscar a violência, mas sim em enfrentá-la quando inevitável, mesmo assim, nem sempre com mais violência. O Karate-Ka deve compreender que a violência não é uma meta em si.

4.2. Como Evitá-los — O Treinamento Adequado

Os Instrutores devem adequar o treinamento ao tipo de público que procura a academia. O Karate-Do tem as ferramentas para moldar os treinamentos conforme o tipo e motivação do público que procuram a sua prática e, com o tempo, transmitir-lhe os reais objetivos e benefícios da prática do Karate-Do.

O público em geral como crianças e, entre outros, os profissionais que dependem de sua aparência ou habilidades manuais no seu trabalho, ou seja, para sobreviver, não querem e não podem se machucar.

Considerando este aspecto, os Instrutores devem formatar aulas e treino para que estes praticantes possam obter os benefícios da prática do Karate-Do conforme seu desenvolvimento e amadurecimento. No devido tempo, quando estiverem prontos, individualmente, decidirão ou não, por um treinamento mais avançado, mais rigoroso e potencialmente mais arriscado.

Este entendimento se faz necessário também pelo aspecto, mais pragmático, da questão econômico-financeira. A maioria dos praticantes pertencem a categoria dos que não podem ou não querem se envolver mais profundamente e somente uma minoria, não suficiente para manter uma academia, se proporá a um treinamento mais profundo e rigoroso. Sem ou com poucos alunos não há receita e, sem receita, não há futuro para o Karate-Do.

Para os que têm interesse em se aprofundar no Karate-Do, o Instrutor deve manter um treinamento de alto nível em separado. Nestes treinos, pela dedicação e entusiasmo dos participantes, pode e ocorrem mais acidentes, mas são acidentes e, quando ocorrem, devemos procurar saná-los. Quem sofre o acidente deve engolir o sangue e continuar a lutar encarando o ocorrido como um teste de desenvolvimento da Manutenção da Serenidade, do Controle dos Impulsos e do Espírito de Luta e quem o causa deve, sinceramente, se desculpar pela falta de controle técnico, treinar para corrigir a falta de habilidade e não se deixar abater pela falha.

Reiterando, a violência não deve ser estimulada, nem a revanche, mas o praticante, tanto o que foi atingido quanto o que atingiu, devem ser estimulados a continuar em frente em direção ao objetivo original, apesar da momentânea inconveniência e dificuldade.

4.3. O Treino deve Continuar

Certamente o Instrutor, considerando o nível do Karate-Ka e do acidente, deve decidir se deve interromper e providenciar socorro ou pela continuidade da luta. Caso decidir pela interrupção da luta deve comandar e designar ajudantes para o socorro e determinar o prosseguimento da aula/treino pelo Senpai mais habilitado, mas o treino deve continuar. Os demais praticantes devem prosseguir com o treino.

5. GLOSSÁRIO

Dojo	“O local onde se aprende o caminho”, Escola de Artes Marciais, Academia.
Goshin-Jutsu	Defesa pessoal.
Jissen	Luta, entrave real.
Kami-Dana	Altar.
Kohai	Praticante júnior. Praticante mais novo. Praticante menos veterano. Usado comparativamente a outro ou outros praticantes.
Koto	Área de treinamento.
Otagai ni	Mutuamente. Um para o outro.
Rei	Saudação. Cumprimento.
Seito	Aluno.
Seiza	Posição ajoelhado e assentado sobre os calcanhares.
Senpai	Praticante Senior. Praticante mais antigo. Praticante veterano. Usado comparativamente a outro ou outros praticantes.
Sensei	Professor.
Sensei ni	Para o Professor.
Shidoi	Instrutor.
Shomen ni	Para a Frente.
Sundome	Conter, parar, o golpe antes de atingir o alvo (um Sun +/- 3 cm).
Zazen	Posição sentada no chão e com as pernas cruzadas.