

Tradução do livro intitulado "Kung Fu TOA in Germany"

TERCEIRO CAPÍTULO

Diferentes posturas em pé na arte marcial TOA



Filosofia do TOA, aquecimento e estiramentos do corpo sem utilização de equipamento de fitness, posições no TOA, elaboração de técnicas de defesa e de ataque de pés e mãos, endurecimento do corpo no TOA, auto-defesa, combate e armas brancas no TOA.

Neste livro também poderá ser lido também as três primeiras formas (fases) do TOA chamadas Anatoa, Atado e Suto respetivamente. No mínimo todos os 702 pontapés nas 7 formas (fases) serão apresentados com as direções onde serão aplicados.

Copyright 2004 pelo autor do livro: Babak Tawassoli
Tradutor: Helder Valente

Este livro é o resultado de anos de exercício, experiência, aprendizagem sob supervisão de mestres e veteranos no TOA e outros artistas marciais e também anos de investigação e estudo de livros relacionados. Como resultado, o autor adquiriu todo o seu conhecimento neste livro mas não se responsabiliza sobre o uso do seu conteúdo.

Este livro foi escrito na Alemanha em 2004 e traduzido para Persa no ano a seguir, 2005.
Este livro foi traduzido para Inglês em 2013 e para Português em 2014.

Para mais informações:
Website: www.kungfuto-a.de
e-mail: babakt64@yahoo.de



Na
Alemanha

Índice do Terceiro Capítulo

	Página
Diferentes posturas em pé na arte marcial TOA	3
01 . Kami Sema	3
02 . Ratô	4
03 . Yetê-Ratô	8
04 . Horayma-Ratô	8
05 . Ratô não clássico	9
06 . Yetê-Ratô rotativo	10
07 . Manter-se num só pé	10
08 . Posição em pé baixa	11
09 . Postura de defesa	11
10 . Postura deitado (posição deitado)	11



TERCEIRO CAPÍTULO

Diferentes posturas em pé na arte marcial TOA:

Um dos pontos mais importantes e significantes na arte marcial TOA é uma correta postura em pé e que explicarei abaixo as várias existentes.

Uma postura correta em pé na arte marcial TOA fará com que os alunos aprendam mais facilmente técnicas de mãos e pés e rotação do corpo. Também, uma correta postura dos praticantes do TOA ajudá-los-á a dividir o peso contra a gravidade terrestre o que os tornarão mais rápidos e leves na execução de técnicas de combate. Além disso, uma postura correta aumentará a precisão e força nos ataques.

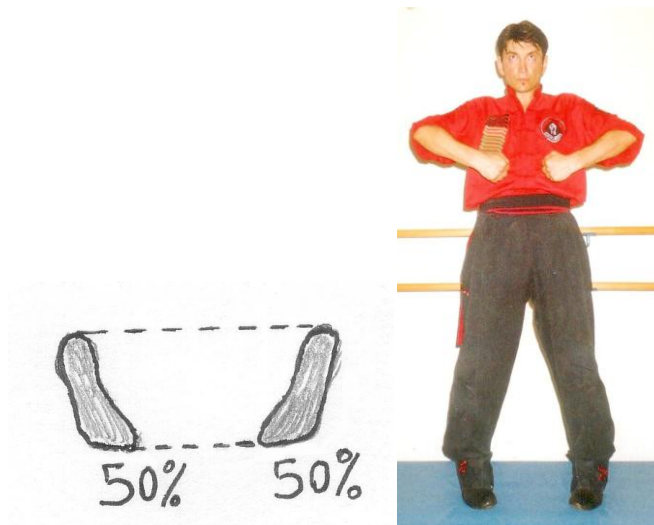
Por outro lado, estas várias posturas em pé não só fortalecerão os músculos e articulações dos pés e a execução das combinações de técnicas do TOA mais atrativas, mas também os praticantes do TOA virão a descobrir a sua própria postura em pé e estilo e que irão complementar com as suas próprias técnicas de combate.

01. Postura de Kami Sema

Nesta posição deveremos manter-nos verticais e abrir os pés à largura dos ombros. Os dedos dos pés estão virados para dentro (pelo menos à largura da cabeça) e a respiração está controlada. Ambas as mãos estão fechadas e mantidas afastadas do estômago (umbigo) à distância de um punho e a distância entre as duas mãos é a largura de um punho. A cabeça está firme e o olhar é em frente fixado num ponto. Esta postura é usada para entender a sensação de si próprio com o meio ambiente.

O termo “Kami Sema” na arte marcial TOA refere-se a auto-reconhecimento, auto-construção, ir buscar energia e força ao universo, ao Cosmos. Literalmente é “beijar o céu”. Também é usado para mostrar respeito, para iniciar e encerrar as formas, diferentes “Gadôs”, etc. (ver as fotos abaixo)

Nota: os pés virados demasiado para dentro causarão desequilíbrio.



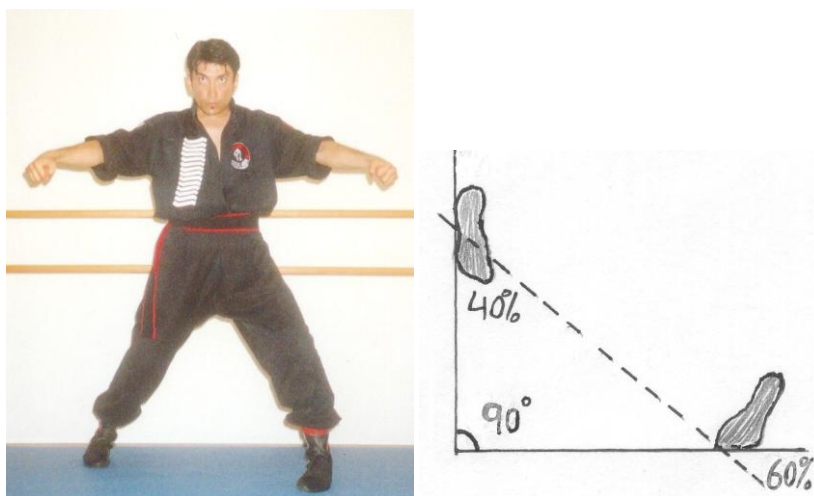
O Kami Sema de Suto, a terceira forma do TOA (primeira foto) adicionado a vários estados (gadô) na postura de Kami Sema (fotos abaixo)



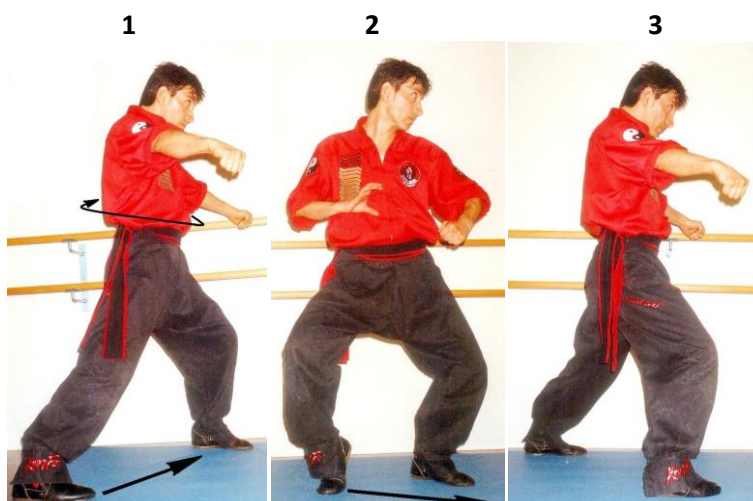
02. Postura de “Ratô”:

Na posição de ratô, o corpo fica vertical e a perna da frente ligeiramente dobrada e a de trás fica esticada. 60% a 70% do peso do corpo fica sobre a perna da frente e 30% a 40% na perna de trás. Os dedos do pé da frente viram para dentro enquanto os dedos do pé da perna de trás ficam alinhados com o corpo. A distância entre os pés são uma vez e meia da largura dos ombros. O ângulo das mãos com o corpo são de 45 graus e entre as duas mãos é duas vezes mais da largura dos ombros (posição de Chino). A técnica Chino é chamada a divisão de força e é usada no final das combinações das técnicas. (fotos abaixo)

Nota: a palavra “Ratô” que existe em quase todas as posturas da arte marcial TOA, significa de facto, “o teu caminho” que, por sua vez, significa descobrir o caminho mais correto e saudável na vida.



Para se avançar a partir da posição de Ratô clássico, a perna de trás não se deve levantar mas a deslizar no chão. (fotos de 1 a 3)



Com o objetivo de fortalecer os músculos e articulações dos pés, o movimento para a frente e para trás na posição de “ratô” (foto abaixo) é feita com a ajuda de uma segunda pessoa.



“Ratô comprido” (Ratô de Suto)

O ratô comprido é para fortalecer os pés, anca e cintura e é usado nas posturas da terceira forma, Suto. Alguns praticantes de TOA ao treinarem a quinta forma (Mayaneh) voluntariamente vão buscar ajuda do ratô comprido que é difícil. A foto abaixo mostra a postura de “palma da mão de Falcão” na terceira forma da posição de ratô comprido.



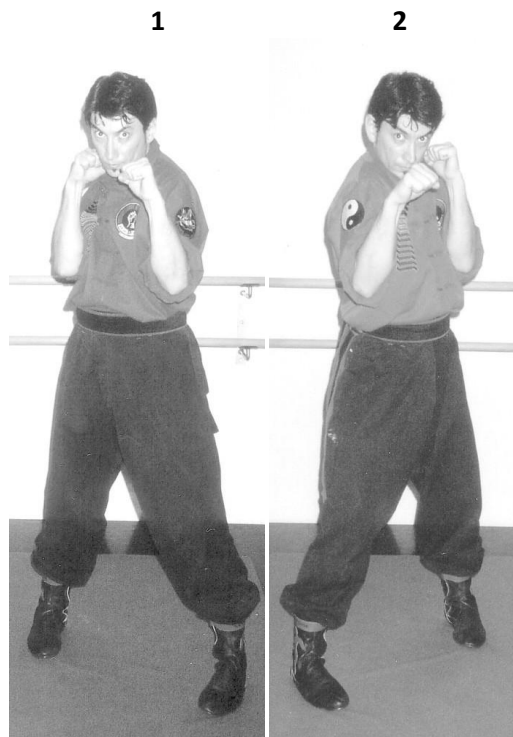
“Ratô curto” (Ratô para combate)

Aqui os pés são colocados em ratô clássico mas mais perto um do outro. 55% do peso do corpo deverá estar para a frente. No ratô de combate, desde que as pernas estejam juntas uma da outra, o corpo fica mais alto o que, nesta posição, significa que a velocidade e agilidade do corpo na aplicação de ataques e defesa aumentarão.



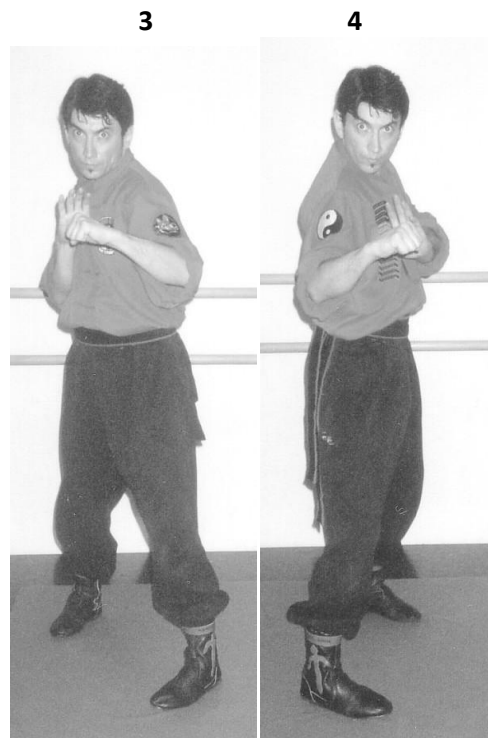
O primeiro tipo de “ratô para combater”

Aqui, o ratô de combate é para praticantes destros (foto 1) e a foto 2 é para canhotos e a posição das mãos exibem um dos tipos de “gadôs” ou posição de combate.

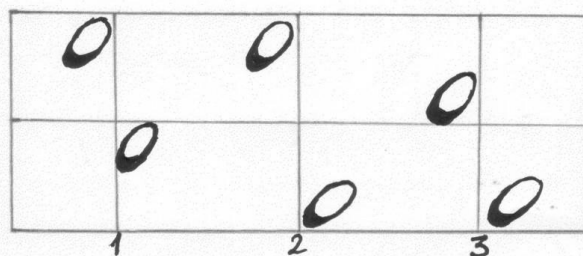
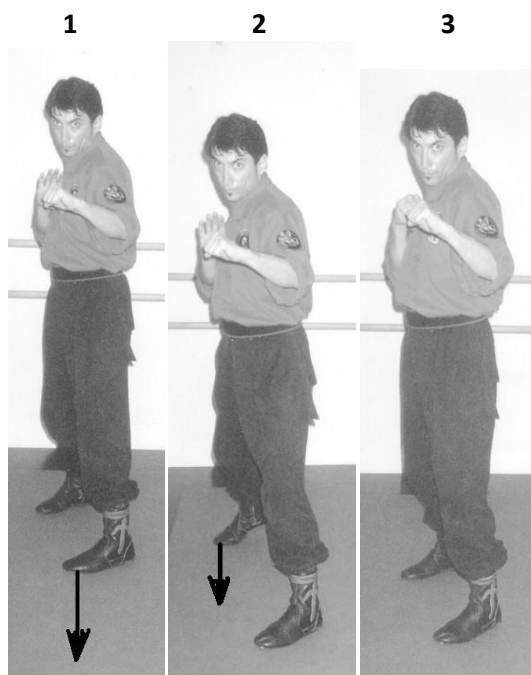


O segundo tipo de “ratô para combater”

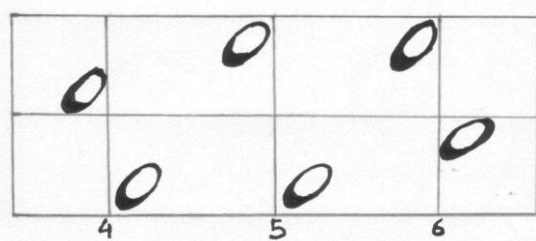
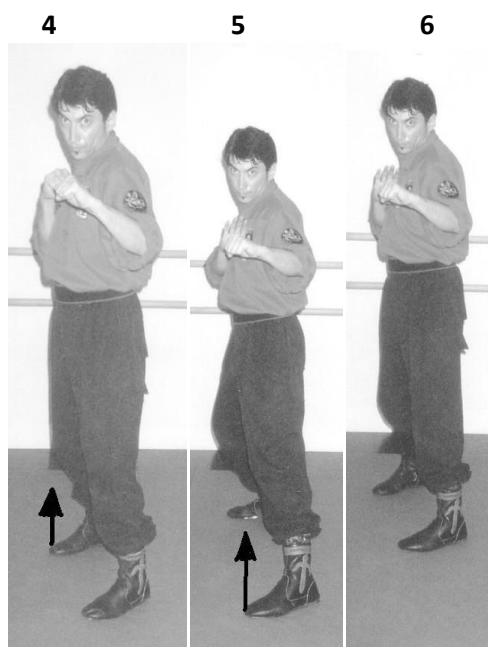
Nesta posição os dedos do pé da perna de trás ficam virados para fora e ambos os joelhos dobrados, o que faz com que, nesta posição, o equilíbrio e resposta do corpo é maior. Aqui, a foto 3 mostra o ratô de combate para pessoas destros e a foto 4 para canhotos. E a posição das mãos reflete um dos tipos de “gadô” ou posição de combate.



As fotografias 1 a 3 mostram o avançar da posição de ratô de combate



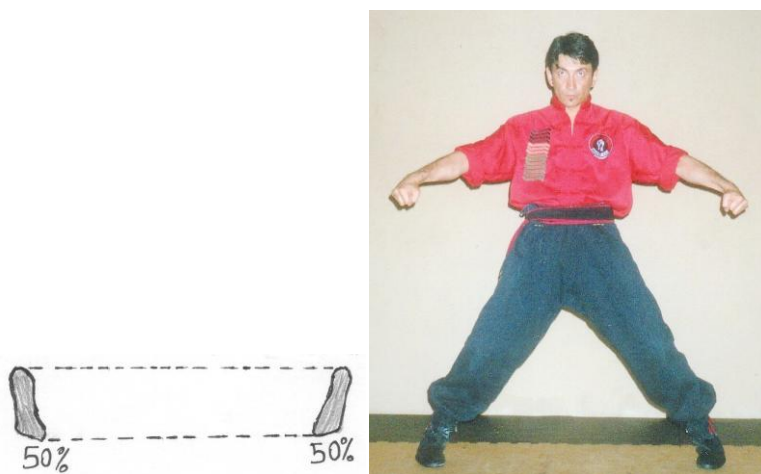
As fotografias 4 a 6 mostram o recuar da posição de ratô de combate



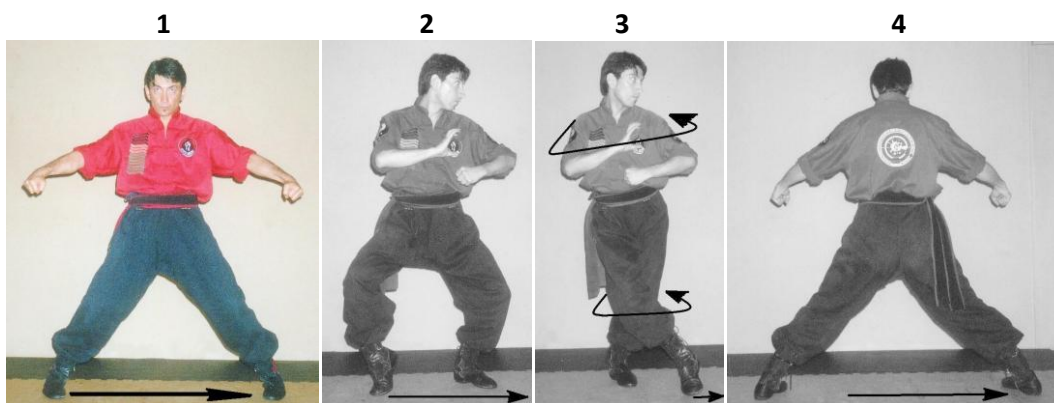
03. Postura de “Yete-Ratô”:

Nesta posição o corpo está vertical em relação ao chão e os pés estão abertos 1,5 vezes em relação à largura dos ombros. O peso do corpo é distribuído igualmente entre as duas pernas, os dedos dos pés virados para dentro e os joelhos estão ligeiramente dobrados. Os músculos do estômago ficam duros devido as funções respiratórias. Esta posição ajuda a fortalecer a resistência lateral do corpo face a pressões e também é usado para ataques com o corpo de lado (fotos abaixo).

Nota: falando por experiência própria, os dedos dos pés virados muito para dentro reduz o equilíbrio do corpo.

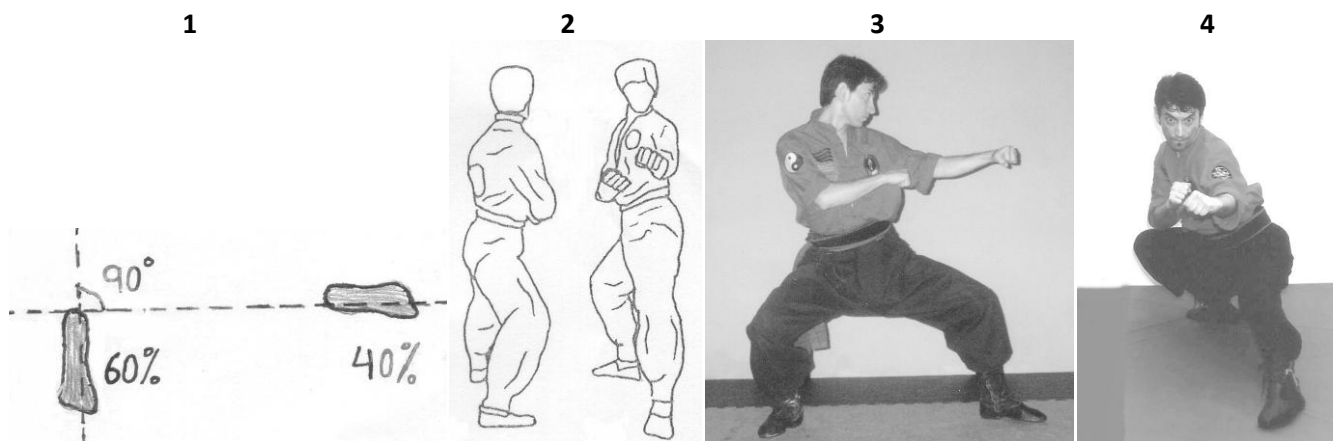


No Yete-Ratô os pés não se levantam do chão mas arrastam-se (fotos 1 a 4)



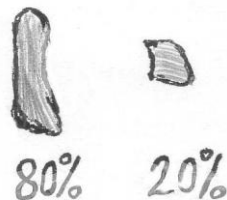
04. Postura de “Horayma-Ratô”:

Nesta posição o corpo está vertical em relação ao chão e os calcanhares estão numa linha e a fazer 90 graus. A distância entre as pernas são uma vez e meia mais do que a largura dos ombros e ambos os joelhos estão dobrados. O peso do corpo está dividido em 60% na perna de trás e 40% na da frente. “Horayma-Ratô” é boa para ataques com o corpo de lado e especialmente para ataques rotativos (foto 1). A segunda e terceira fotos mostram o “Horayma-Ratô” normal e a quarta foto mostra o “Horayma-Ratô” comprido.



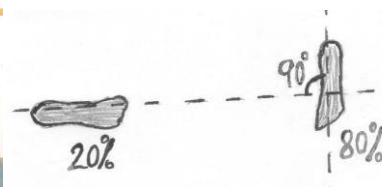
Horayma-Ratô curto ou “posição de gato”:

Aqui, 80% do peso do corpo está na perna de trás e 20% na da frente. A posição de gato é usada para ataques de perna frontais e também para ataques rotativos dos pés e das mãos (fotos abaixo).

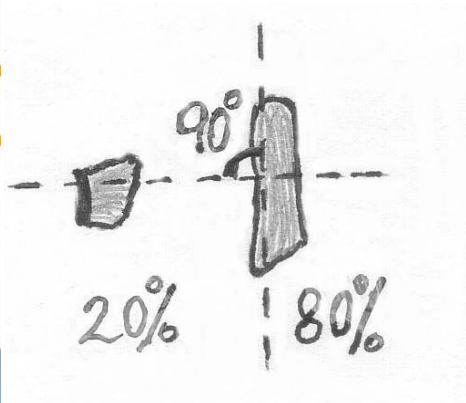


05. Postura de “Ratô não clássico”: Aqui vou explicar dois tipos diferentes de Ratô não clássico.

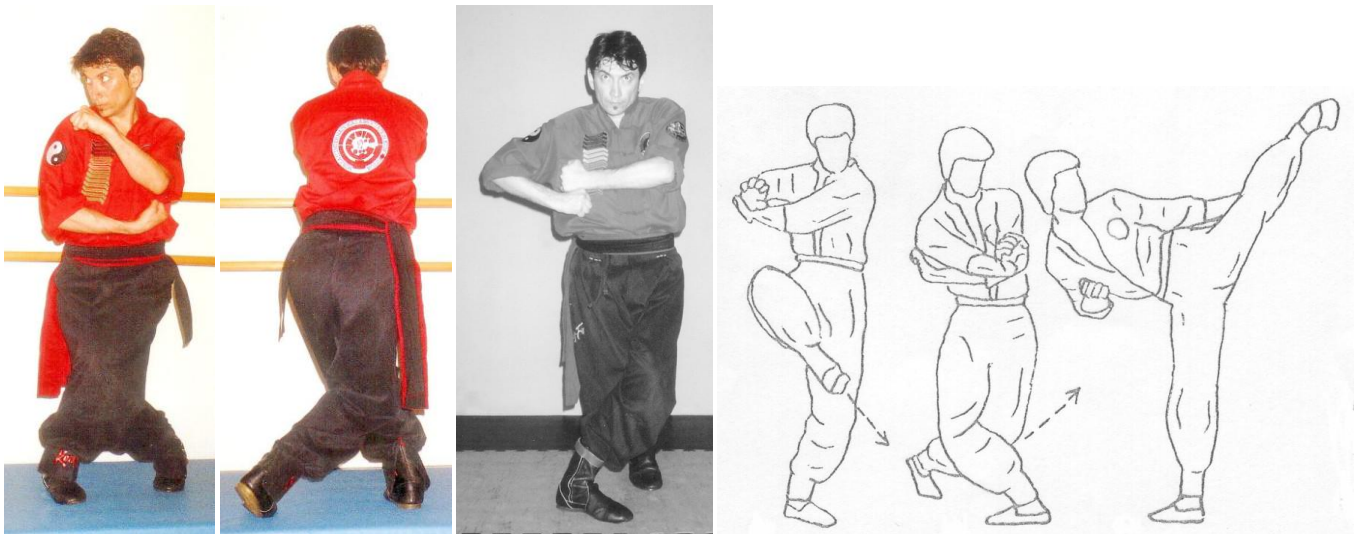
Primeiro tipo de Ratô não clássico: no Ratô não clássico a posição das pernas são o oposto do Horayma-Ratô em que os dedos dos pés estão na posição vertical. A distância entre os dois pés é de uma vez e meia mais que a largura dos ombros e a perna da frente é dobrada a partir do joelho e a perna de trás fica esticada. 80% do peso do corpo está na perna da frente e 20% na de trás. Esta posição aumenta o efeito dos ataques de mãos com o corpo de lado (a direção da perna dobrada). (fotos abaixo)



Segundo tipo de Ratô não clássico: o segundo tipo é chamado Ratô não clássico curto. Nesta posição a distancia entre os joelhos é pequena. A perna de trás é dobrada a partir do joelho e estamos sobre os dedos dos pés. Com a ajuda deste Ratô os ataques diretos ou os rotativos para trás do corpo são muito mais fáceis. (fotos abaixo)



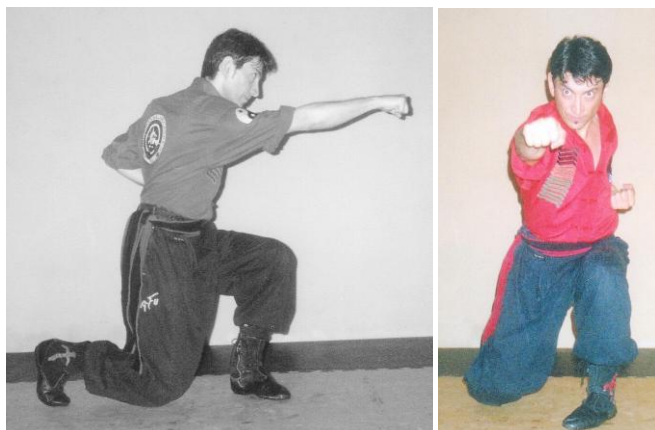
06. Postura de “Yete-Ratô rotativo”: Aqui uma perna dobrada é colocada atrás da perna da frente dobrada e 60% do peso do corpo está na perna da frente. A perna de trás está sobre os dedos dos pés e está preparado para atacar com o corpo de lado. (fotos abaixo)



07. Manter-se num só pé: nesta posição todo o peso do corpo está sobre um pé e para maior equilíbrio a perna está ligeiramente dobrada. Esta posição é uma boa defesa para ataques baixos ao estomago, ataques de “Heyma Keyetô” à perna da frente, ataques de armas brancas, etc, porque o “salto de tesoura” através da perna abaixo é mais simples. (fotos 1 e 2). A foto 3 mostra o fortalecimento da perna baixa ficando na posição de um só pé com a ajuda de uma segunda pessoa.



08. Posição em pé baixa: aqui, o corpo baixa verticalmente e 70% do peso do corpo está na perna da frente e geralmente é usada para ataques abaixo do estômago do corpo do oponente. Nesta posição, o joelho da perna de trás está perto do chão mas não toca no chão. Mais ainda, esta posição é usada em Wrestling para apanhar ou uma ou duas pernas. (fotos abaixo)



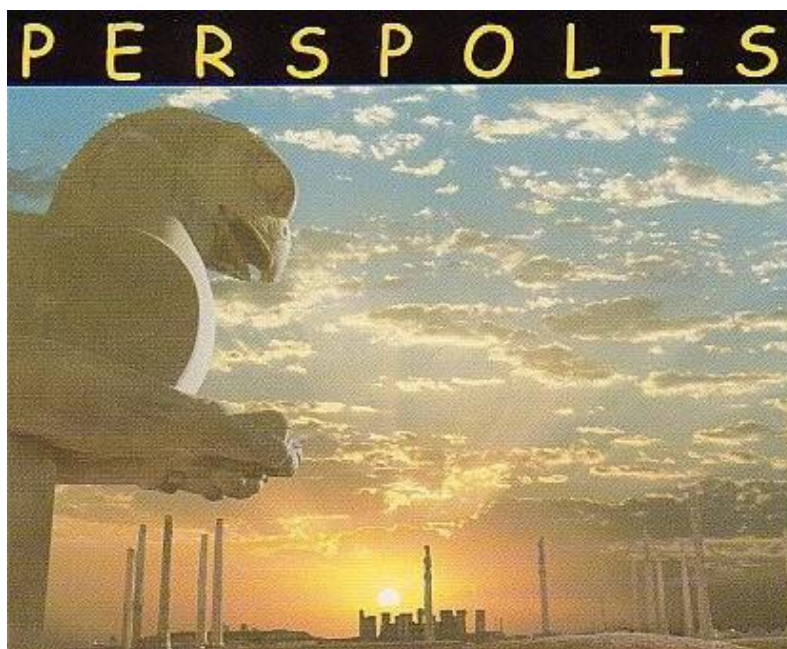
09. Posição de defesa: aqui 90% do peso do corpo está sobre a perna traseira e sentamo-nos. O calcanhar do outro pé toca no chão e está esticada do joelho para baixo. O corpo mantém-se, na medida possível, vertical. Também, esta posição é usada contra os ataques de pés dos oponentes e é usada na execução de técnicas da "Oft Mayana" ou "Koana" (serão explicadas no ponto de ataques de pés).



10. Posição deitada (posição sentada): nesta posição, tenta-se manter a cabeça afastada o mais possível do adversário, de modo que a defesa e fuga sejam mais fáceis. Esta posição é boa para atacar e bater a parte do baixo estômago do corpo do oponente. (foto abaixo)



Com o objetivo de explicar e ensinar as formas do TOA corretamente na Alemanha nós necessitamos de preparar vários livros que será conseguido num futuro próximo.



Uma vez que venhas a conhecer a ti próprio
Chegas a um nível onde podes conhecer DEUS,
Depois “conheceste-te a ti próprio”.
(poema Persa)

Vida longa para a Paz e Arte no mundo

TOA

Para mais informações:

Website: www.kungfuto-a.de

Email: babakt64@yahoo.de