

Tradução do livro intitulado “Kung Fu TOA in Germany”

## PRIMEIRO CAPÍTULO

### A filosofia da 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.

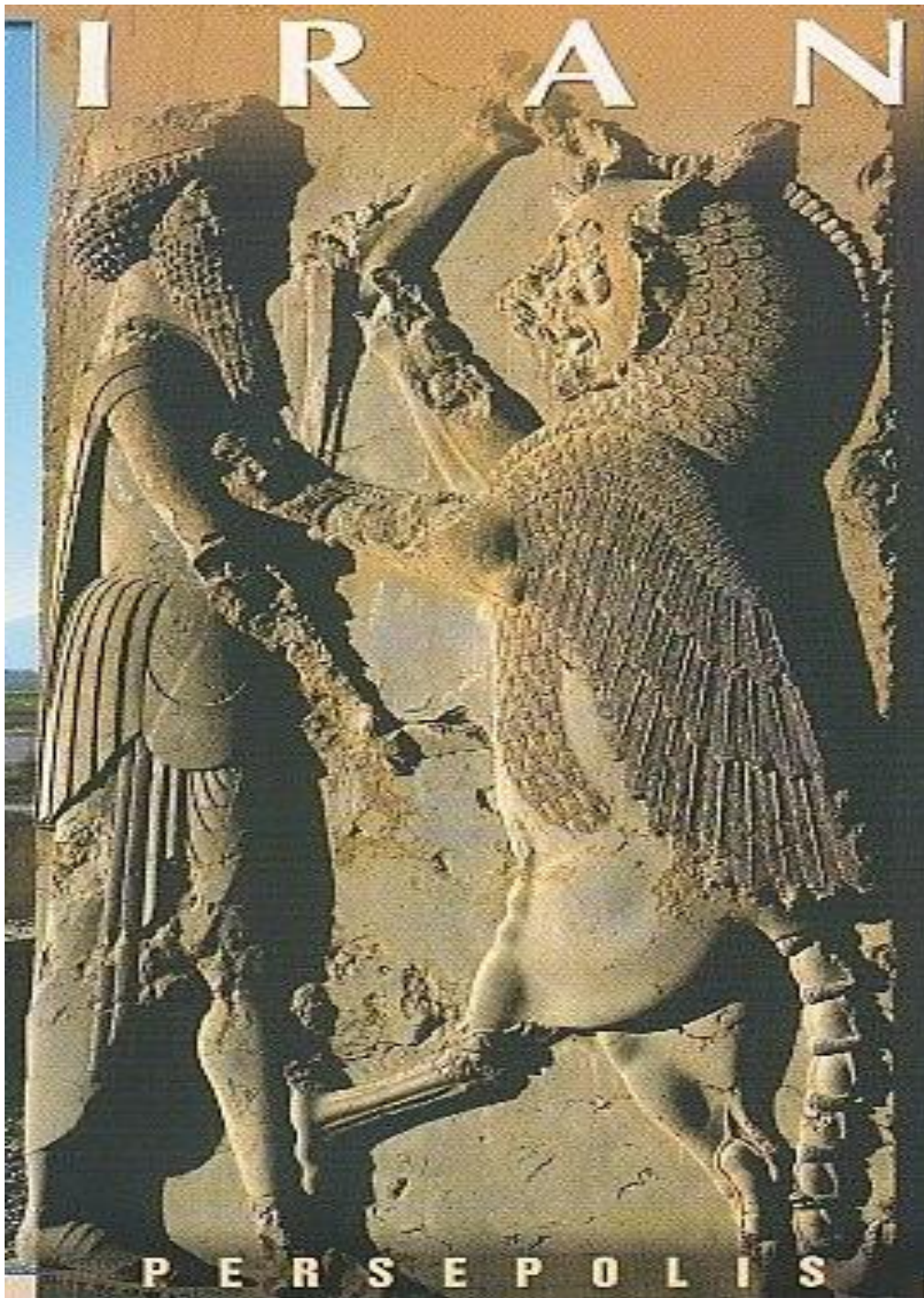
Para mais informações:

Website: [www.kungfuto-a.de](http://www.kungfuto-a.de)

e-mail: [babakt64@yahoo.com](mailto:babakt64@yahoo.com)

### Tradutor Helder Valente e autor Babak Tawassoli





Ilumine a terra

Vocês (Seres Humanos) que estão entre a Luz e as Trevas

Vocês deverão ser guerreiros para a Luz

Vocês devem gostar da terra como um cristal brilhando e gostar dela como se gosta de um amigo valioso

Façam alterações nas plantas e animais

Façam também alterações em vós e revitalizem-se

Palavras de um ancião iraniano

# Índice do Primeiro Capítulo

	Página
01 . Prólogo	4
02. Biografia do autor, Babak Tawassoli	5
03. O significado e filosofia do Kung Fu TOA	11
04. A filosofia dos Sashes (cintos) desde o branco até ao vermelho e as 7 formas (fases)	12
05. O juramento na arte marcial TOA	13
06. A ordem dos exames nas formas (fases) do TOA na Alemanha	14
07. Certificados das formas (fases) na Alemanha	15
08. O significado das 7 formas (fases) no Sash (cinto) verde no TOA	16
09. A filosofia do uniforme do TOA	17
10. A filosofia do Simorgh no TOA	18
11. Algumas palavras do grande poeta do Irão, Ferdowsi	19
12. “Otaymeh” ou “Otaymi” no TOA	19
13. A filosofia do Falcão Real Humano (Homem Pássaro)	20
14. A explicação da filosofia chinesa (Yin & Yang) e seu impacto no Kung Fu	21
15. O poder da energia (Chi) e o uso do Dantien no Kung Fu	22
16. Zen	23
17. Uma breve excursão na formação e evolução do kung fu na história	24
18. Guerra e destruição na luta do ser humano contra ele próprio	25
19. A comparação de dois diferentes sistemas “We-Chia” e “Ne-Chia” nas artes marciais	25
20. O segredo para a saúde e exercícios físicos nos países asiáticos	26
21. Importantes vitaminas e minerais para a saúde	27
22. Recomendações para exercícios e nutrição saudável	29
23. Stress e maneiras de o prevenir	30
24. Diferentes exercícios na arte marcial TOA na Alemanha	31
25. A maneira de colocar e retirar o Sash (cinto) na arte marcial TOA	32



TOA



# 01. Prólogo

Com respeito a todos os mestres que praticam a Arte Marcial TOA no Irão e que o difundiram por todo o mundo.

## TO'A

Estou muito honrado por ter esta oportunidade de escrever o primeiro livro da arte marcial TOA na Europa especialmente em alemão, persa, inglês e português.

Passaram mais de 30 anos que tive a honra de ter como treinador o Mestre Mostafa Jalilzadeh. Como eu aprendi com o Mestre Jalilzadeh, TOA não é um objetivo na vida mas sim uma via que ajuda o praticante do TOA a ter uma vida melhor e com mais sucesso. Na minha própria experiência e que gostaria de partilhar convosco é que todas as atividades humanas que não tenham ética ou filosofia mas que requeiram árduos esforços físicos serão um perigo para os praticantes tal como para a sociedade. Relativamente ao mencionado eu farei o meu melhor para manter a filosofia humana e positiva do Kung Fu TOA juntamente com as suas elegantes técnicas a um nível que não despreze quaisquer perspectivas ou ideologias.

Apesar do facto da data de nascimento e instrução desta arte marcial ser do início de 1972 pelo Grão Mestre Ebrahim Mirzaii, ele iniciou com o advento da Republica Islâmica do Irão em 1979 que foi notificado publicamente. Após a contagem em 2012, existem mais de 250.000 praticantes de TOA no Irão.

O meu objetivo é espalhar o Toa por toda a Europa para o tornar tão famoso como no Irão. Espero que esta coletânea atraia as atenções de todos os amantes do TOA bem como de todos os apaixonados das artes marciais por todo o mundo.

Em 2007, com a ajuda dos meus alunos, efetuei um vídeo com as 7 formas (fases) que foi útil para os treinos dos praticantes do TOA para os relembrar das técnicas e as direções. Também, em 2011, fiz outro vídeo em dois DVD que apresenta as nossas atividades tais como técnicas, combates, armas brancas em defesa e ataque na Escola de TOA localizada na Alemanha. Em 2012, providenciei um filme instrutivo que mostra fitness (endurecimento do corpo) na Arte Marcial TOA.

Importante fazer referência que tive ajuda através dos seguintes livros:

Amid Persian Dictionary

Classic Principles of Kung Fu do Mestre Mostafa Jalilzadeh

A Cultura do Kung Fu dos mestres Mohammad Poorgholami e Hossein Dadashi

Kung Fu TOA do Mestre Mostafa Dehghanian

Eu e os meus alunos desejamos a todos os entusiastas desta bela arte marcial por todo o mundo e especialmente na sua origina, isto é, Irão, todo o sucesso e sorte.

Eu, por este meio, aproveito a oportunidade para agradecer a todos os meus companheiros na Alemanha que me muito me ajudaram na preparação deste livro:

**Manuel Schneider** (web designer e praticante de Wing Tsun), **Farjam H. Dastgerdi** (7ª forma), **Marco Shafighi** (mais de 30 anos de experiência em TOA), **Sebastian Tyc** (7ª forma), **Richard Schuessler** (7ª forma), **Andreas Traschuetz** (4ª forma), **Susanne Blech** (3ª forma), **Isabell Schuessler** (4ª forma), **Simon Schmitt** (3ª forma), **Taner Ucar** (4ª forma), **Johannes Haas** (4ª forma), **Francesco Nunziatino** (6ª forma e assistente de treinador de TOA), **Felix Stockert** (6ª forma e assistente de treinador de TOA), **Evelyn Brendel** (6ª forma e assistente de treinador de TOA), **Timo Oberschild** (4ª forma e assistente de treinador de TOA), **Bert Seydenschwanz** (4ª forma e assistente de treinador de TOA), **Muvahhid Cosgun** (6ª forma e assistente de treinador de TOA), **Zahid Cosgun** (5ª forma e assistente de treinador de TOA), **Murat Idare** (6ª forma e assistente de treinador de TOA), **Hassan Jafari** (4ª forma e assistente de treinador de TOA), **Hossey Jafari** (2ª forma), **Patrik Mueller** (4ª forma), **Marcel Reinhardt** (4ª forma), **Sascha Walter** (3ª forma), **Rositza Shelev** (2ª forma), **Kerstin Makoschey-Reinold** (2ª forma), **Peter Thun** (2ª forma), **Markus Boudgoust** e **Michael Traser**.

Também o meu muito obrigado a todos os meus queridos amigos que me ajudaram imenso a preparar este livro no Irão e em Persa:

**Mestre Zia Asadollahi:** Meu querido amigo e companheiro desde 1979, escritor do livro "Ri-Keyma" no Irão, treinador e arbitro internacional, membro do Comité Técnico do TOA no Irão com mais de 30 anos de experiência na Arte Marcial TOA.

## 02. Biografia de Babak Tawassoli, autor deste livro



Nasci em 1964 em Teerão e comecei a aprender TOA em 1979 quando tinha 15 anos. Após 7 anos de prática sob supervisão do Mestre Mostafa Jalilzadeh, eu aprendi todas as 7 formas (fases) do Toa, isto é, Sash Verde Anatoa, diferentes formas de armas brancas e em 1982 eu fui honrado em participar no seu livro intitulado “Princípios Básicos do Kung Fu” em mais de 50 fotos especialmente em partes de combate. Por recomendação do mestre Jalilzadeh fui treinado por 6 meses pelo Mestre Jalal Aali que era 3º Dan de Judo para ter experiência de grappling e judo.

Quando eu fui para a Alemanha, tentei ensinar a mundialmente desconhecida arte marcial TOA o que não se revelou uma tarefa fácil. Por sorte conheci o Sr. Stavros Mitskolawas da Grécia. Ele era campeão europeu pesos médios em Full contact Savate (Boxe Francês) e o 6º no ranking mundial em Kickboxing.

Ele aceitou ensinar-me de graça no seu ginásio por contrapartida de eu ensinar TOA. Após 3 meses eu fui o campeão alemão de Savate em Colónia. Alguns meses mais tarde, eu derrotei o atual campeão alemão the Munique, Sr. Lindner, em Thaiboxing (categoria 63 Kg).

Após dois anos a praticar Boxe eu percebi que para alcançar o campeonato na Europa eu ignorei a bela filosofia do TOA, isto é, a importância da cabeça (cérebro, mente). Atacar com as mãos e pés em direção à cabeça sem proteção era feita com respeito e controlo na arte marcial TOA no passado pelos mestres.

Na nossa arte marcial nós lutávamos sem audiência, não havia nem vencedor nem perdedor visto que o nosso objetivo não era formar um gladiador. Escusado será dizer que, no mundo de hoje, as chances de tornar mundialmente conhecido sem as formas e combates são pequenas. Além disso, passados anos, mestres com a ajuda da Federação TOA no Irão organizaram Mayaneh (combate) em diferentes países, utilizavam proteções nas competições para prevenir lesões. Em 2011, foi organizado pelo WUTA (World Union of TOA Associations), o primeiro campeonato mundial de TOA com a participação de 40 países.

De qualquer maneira, nos desportos boas e más experiências andam acompanhadas. “Sucesso não é um bom professor, falhas faz-nos humildes” (Shahrukh Khan).

Vivo há mais de 25 anos. Durante este período, treinei muitos praticantes em cidades tais como Schorndorf, Stuttgart, Berlin, Alzey, worms, Ludwigshafen, Landau, Mannheim e Heidelberg que agora ensinam TOA ou treinam por eles.

Desde 2007, ganho a vida através da Escola de Kung Fu TOA na Alemanha, que está aberta 6 dias por semana. E tenho o prazer de informar os meus amigos que, após muito esforço, consegui registar na Alemanha, TOA, uma Arte Marcial Iraniana.

### **Maior desenvolvimento de novas técnicas para promover a Arte Marcial TOA na Alemanha**

Há 15 anos atrás para harmonizar e melhorar a coordenação entre treinadores e mestres na Arte Marcial TOA, foi decidido autorizar todos os praticantes de TOA com a graduação da 7ª forma (Sash verde) a utilizar o Sash preto. No entanto, para utilizar o Sash preto na Alemanha eu senti-me na obrigação de inovar técnicas que darão jeito em DVD.

Para mim, usar o Sash preto, significa inovar técnicas, combinações, no TOA manter a originalidade intacta, isto é, força, velocidade, choque (técnicas de bloqueio e pressão num ponto), treino de endurance, combinação de movimentos de mãos e pernas incluindo esquivas e bonitas circulações que são exclusivas desta arte marcial. Estas técnicas e movimentos que não existem nas formas convencionais do TOA são: pratica com duas espadas, duas espadas curtas, vara comprida, pau curto, dois paus curtos, Tonfa, dupla Tonfa, técnicas Dam\* (controlo respiração), técnicas de facas duas facas e foice.

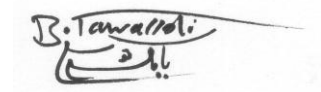
Nota: Mestre Mostafa Jalilzadeh é contra o adição de qualquer técnica na Arte Marcial TOA. Visto que eu não estou interessado em criar um novo estilo, com respeito ao meu querido mestre, eu quero usar estas novas

combinações físicas para melhorar e aperfeiçoar o meu treino e prática do Toa na Alemanha. De facto, estas quatro linhas adicionadas no meu uniforme do TOA são símbolos das minhas técnicas inovadas na Alemanha.

\*Inalar (DAM) é uma palavra persa que significa respiração, ar, momento, tempo, a ponta afiada da faca e da espada.

Desejo que o meu pequeno esforço vos ajude e ao TOA a crescer e florescer.

Babak Tawassoli



### Escola TOA na Alemanha



### Cartas honorárias de apreço por este livro



### Mestre Saeed Mottaki

Cinturão negro (3º Dan) em Taekwondo

Detentor de certificado de treinador e árbitro na Alemanha.

Membro ativo na Academia de Taekwondo em Stuttgart (Alemanha)

Organizador e presidente dos Black Tiger Taekwondo Team em Kornwestheim (Alemanha)

Muito sucesso e vitórias em vários campeonatos de Full Contact (Taekwondo)



## Anerkennung und Danksagung

Für unseren Kung Fu To'a Großmeister Babak Tawassoli

Mein Name ist Matthias Drumm und bin Besitzer des Kampfkunstcenters Bushido in Landau. Ich selbst bin Träger des 1. Dan Ju Jutsu so wie Nin Jutsu. Ich konnte schon im Jahre 2004 auf eine Kampfsporterfahrung von 20 Jahren zurückschauen, in denen ich sehr viele verschiedene Kampfsportarten erleben durfte.

Im Jahre 2003 durfte ich in meinem Studio Babak Tawassoli als sehr netten und respektvollen neuen Trainer für eine mir bislang ganz fremde Kampfkunst begrüßen. Ich selbst nahm an seinem Unterricht teil und merkte sofort das es eine ganz besondere Art der Kunst ist. Ich bedanke mich hiermit ganz herzlich bei ihm für seine Arbeit als Kampfkünstler in meinem Studio und wünsche ihm viel Erfolg bei der Veröffentlichung seines Erstlingswerks dessen Qualität und Kompetenz sicher genau so hoch ist wie seine Arbeit als Trainer.



### Mestre Matthias Drumm

Presidente da Bushido, escola de arte marcial localizada em Landau na Alemanha e mestre em Ju-Jutsu e Nin-Jutsu com mais de 25 anos de experiência em diferentes artes marciais.



### Sportliche Anerkennung & Ehrung

Ich beglückwünsche den erfahrenen Meister Babak Tawassoli recht herzlich zur Fertigstellung seines zweiten Buches über die Kampfkunst Kung Fu TO'A. Dieses Werk enthält die wichtigsten Informationen über Kraft, Wirkung, Eleganz und Geschmeidigkeit der 1. u. 2. Stufe sowie eine ausführlich beschriebene und dargestellte Methode zum Erlernen bzw. zum Lehren für alle Kung Fu TO'A-Liebhaber/innen.

Ich habe mehr als 25 Jahre Kampfsporterfahrung in Taekwondo und anderen Kampfstilen und drücke hiermit meinen Respekt und meine Anerkennung für dieses großartige Werk aus. Ich kann das Studium dieses und seines ersten Werkes, das die Grundlage jeder Kampfkunst bildet, allen Kampfsport-interessenten/innen nur wärmstens empfehlen.

**Akbar Azarf**: Schwarz Gürtel 6. Dan in Taekwondo. DTU Trainer, Bundeskampfrichter und -prüfer. WTF-Trainer und -Prüfer.  
Der Mitglied des Kukkiwon, dem Hauptsitz der Taekwondo-Welt.



**AKBAR AZARFAR**  
WTF Grossmeister 6 DAN  
Kukkiwon Trainer A  
Bundeskampfrichter  
Humboldt Str. 3  
D-76726 Germersheim  
Tel+Fax 07274 / 779889

### Mestre Akbar Azarf

Cinturão negro (6º Dan) em Taekwondo

Detentor de certificado de treinador (DTU)

Detentor de certificado de treinador (VTF)

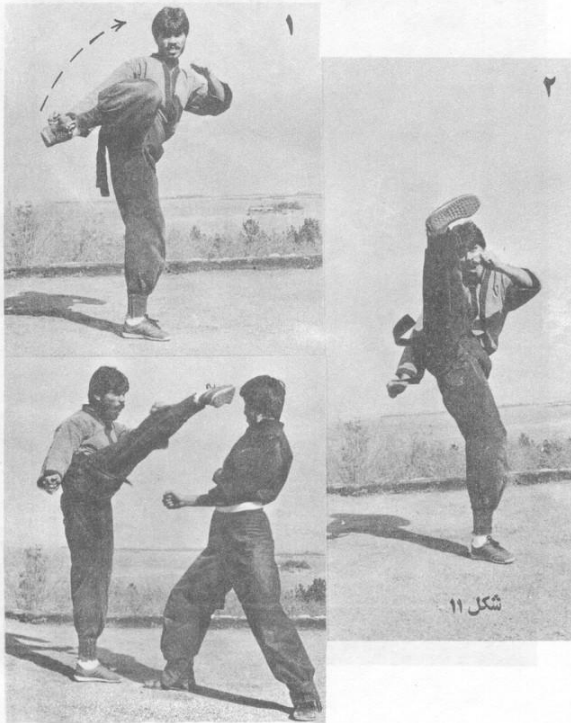
Membro ativo da academia Taekwondo Kukkiwon (Centro mundial Taekwondo)

Organizador e presidente de equipas de taekwondo nas cidades de Ludwigshafen e Germersheim (Alemanha)

1982 – Babak Tawassoli e o Mestre Mostafa Jalilzadeh no livro  
 “Principios Clássicos do Kung Fu TOA” no Irão

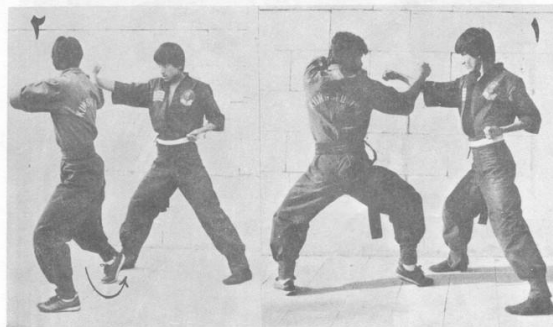
هورا یاد کیتو (Hora yadd keytto)

این ضربه نیز مانند یاد کی یتو باید با سینه یا انجام گیرد طوری که از حالت رانو پای عقب مانند حالت اول ضربه کی یتو به جلوی بدن جمع شده و بعد ساق پا از مسیر بدن خارج میشود (شکل ۱۱ حالت ۱) و از همان مسیر ضربه با سینه یا طوری انجام میگردد که کاملاً "از مح شکسته باشد و همینطور بدن عمود بودن خود را روی یک پا حفظ کند (حالت ۲) بعد از ضربه دوباره پا جمع شده و بعد به رانو می نشیند.



هیما کیتو از پشت

این تکنیک مانند ضربه قبلی میباشد ولیکن با پشت یا انجام میگردد یعنی از حالت هورا یما راتوبا جمع شده (حالت ۱) با پشت پاشنه از زاویه ۴۵ درجه سمت چپ (شکل ۱۲ حالت ۱) شروع به باز شدن میکند و همزمان با قفل تکنیک در زاویه صفر (حالت ۲) جلوی بدن را درو میکند و بعد در زاویه ۴۵ درجه سمت راست یا دوباره جمع شده (حالت ۳) و سپس به هورا یما راتو می نشیند.

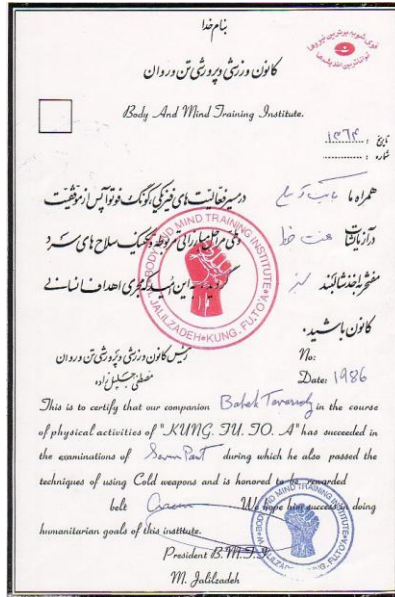


توضیح: بعد از دفاع ضربه حریف بدن را ۱۸۰ درجه بچرخاند و با پنجه به صورت او می کوبید.



Confirmações e certificados do autor na Arte Marcial TOA

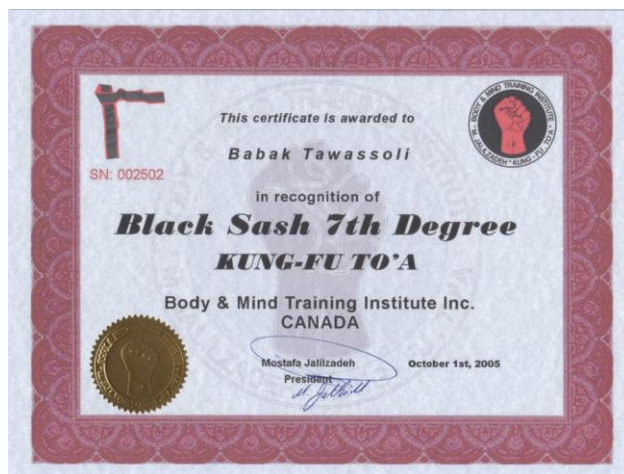
1986 – Certificado de Sash Verde (7ª forma e armas brancas) passado pelo Mestre Jalilzadeh



2004 – Sash preto (6º Dan) da Federação Iraniana de Kung Fu



## 2005 – Sash preto (7º Dan) do Mestre Jalilzadeh no Canada



## 2010 – Certificado de árbitro internacional do Comit  Nacional Olímpico do Irão



## 2010 – Certificado de treinador internacional do Comit  Nacional Olímpico do Irão





# 03. O significado e Filosofia do Kung Fu TOA

TOA significa treino do corpo e da mente

E o Kung Fu TOA é a via do treino do corpo e da mente

## TOA também é definido como “Benvindo”

TOA expulsa a fraqueza do corpo

TOA cria auto confiança

TOA é reflexão e auto análise

TOA ensina paz e amizade entre os seres humanos

TOA ensina simpatia e entre ajuda entre os seres humanos

TOA ensina modéstia quando alguém está no poder

TOA ensina a respeitar a opinião dos outros

TOA encoraja a procura de conhecimento

TOA é o oposto da inveja

TOA é contra a mentira

TOA erradica a preguiça e a impaciência

TOA ensina a combater o vício e a corrupção

TOA desencoraja a solidão e encoraja o trabalho em equipa

TOA encoraja a ser o melhor na melhor forma física e mental

TOA acredita que uma pessoa poderosa e educada não é violenta. E também acredita que qualquer violência e sem compaixão existe através da fraqueza e ignorância

TOA valoriza a compreensão e o tempo. Ensina as pessoas a viver as suas vidas satisfeitas e a retribuir

TOA é o melhoramento contínuo

Assim, amigos e companheiros, façam o vosso melhor para aprender TOA e tornarem-se um modelo para a vossa sociedade e lutem pelo vosso povo e sociedade.



## 04. A filosofia dos Sashes desde o branco até ao vermelho e as 7 formas (fases)

A ordem dos Sashes no Kung Fu TOA é como segue:

**1. Sash branco 2. Sash verde 3. Sash castanho 4. Sash Preto 5. Sash vermelho**

O tamanho do sash no TOA depende da idade, isto é, para crianças, juvenis e adultos; depende da figura do praticante e é normalmente:

7cm de largura, o comprimento varia entre 2,5 a 3,5 metros

A parte traseira do sash é vermelha desde que o fundador da arte marcial TOA, grão Mestre Ebrahim Mirzaii é o detentor do sash vermelho.



**1. Sash branco:** o primeiro sash do Kung Fu TOA é o branco e significa que a pessoa está preparada para aprender. Também, a filosofia do sash branco significa que a pessoa está preparada para seguir avante e mudar e consiste em 7 formas que são imutáveis. Mas: tendo o sash branco em artes marciais não implica inexperiência em combate. Existem muitos grandes mestres iranianos que usam o sash branco com honra, apesar de vários anos de experiência e detendo a 4ª ou 5ª forma do TOA.



**2. Sash verde (treinador):** este sash significa o crescimento no mundo do exercício físico e mental. O detentor do sash verde é chamado "Rahdan" que é como um guia que conhece o caminho ou direção.



**3. Sash castanho:** mostra que o praticante tem experiência suficiente no mundo tanto físico como espiritual e esta preparado para combater. O detentor do sash castanho é chamado "Rahban".



**4. Sash preto:** Significa a passagem das trevas. Este sash é o nível da criatividade no qual emergem novas técnicas. Além disso, o sash preto exhibe o primeiro objetivo do Kung Fu TOA, isto é, a ciência física e o pico das atividades físicas.



**5. Sash vermelho:** significa auto sacrifício e dedicação às necessidades das pessoas e da sociedade. Para chegar a este nível é requerido que se passem os seis níveis do Kung Fu TOA, isto é, pesquisa e aquisição de experiência em ciências e biologia nos seguintes campos:

**Mundo da medicina, conhecimento de ervas medicinais, acunpunctura, etc.**

**A filosofia do espirito e da mente, a filosofia dos segredos geométricos, orientação filosófica, psicologia e hipnose.**



# 05. O juramento dos praticantes do TOA

No meu silêncio ----- remeto-me para o interior de mim próprio.

**Eu prometo pela minha honestidade, virtude e mente sã e coração puro:**

**Eu vou sempre em busca de conhecimento**

**Eu não minto nem bajulo**

**Eu nunca vou ser mau**

**Eu não vou ser invejoso**

**Eu nunca vou ser dupla face**

**Eu não vou enganar, trair ou manipular**

**Eu não me vou subestimar ou ser egoísta**

**Eu estarei satisfeito com a minha vida**

**Eu vou ser grato e leal ao bom das pessoas**

**Eu não me enganarei a mim próprio e ignorarei os aldrabões**

**Eu não pedirei nada a Deus a não ser que faça alguns esforços**

**Eu tentarei arduamente com honestidade para gerar conciliação e amizade**

**Eu apoiarei sempre a bondade em detrimento da maldade**

**Eu serei sempre trabalhador**

**Eu farei o meu melhor para afastar a maldade e a fealdade**

**Eu amarei o meu povo e cultura**

**Eu vestir-me-ei de uma forma simples**

**Eu serei contra todo e qualquer tipo de discriminação**

**Eu serei forte face às dificuldades da vida**

**Eu procurarei serenidade de espírito**

**Eu procurarei paz e liberdade em mim e serei contra qualquer tipo de guerra**

**Eu viverei uma vida digna e terei uma morte digna**

**Eu serei sempre leal a esta arte marcial iraniana, isto é, ao Kung Fu TOA**

## TOA

### Mestre Reza Aghiri (1979)



# 06. A ordem dos exames nas formas do TOA na Alemanha

**Do Sash branco até ao Sash verde (posição de treinador):** as inalteráveis sete formas



1. Anatoa
2. Atado
3. Suto
4. Samsamae
5. Mayana (Mayaneh)
6. Koana e Vesta-Mayana
7. Vayma-Bato (vayma-Mato)

Após ser treinado e examinado em todas as 7 formas, o praticante de Kung Fu TOA terá a honra de receber o sash verde (posição de treinador). Se a pessoa não tem experiência suficiente em combate, existirá uma fina faixa branca no meio do sash verde costurada.

**Do verde ao sash castanho:**



1. Anatoa verde
2. Arma branca (SAI): tridente
3. Arma branca (Ri-Keyma): espada e dupla espada
4. Arma branca (Choob): vara comprida
5. Arma branca (Tak Choob): pau curto
6. Arma branca (Do Choob): duplo pau curto
7. Arma branca (Tak Tonfa): uma tonfa
8. Arma branca (Do Tonfa): dupla tonfa
9. DAM
10. Arma branca (Kard e Do Kard): faca – dupla faca
11. Arma branca (Do Das): dupla foice
12. Arma branca (Tak Tigh): espada curta
13. Arma branca (Do Tigh): dupla espada curta

**Nota:** treinar com um ou dois nunchakus (matracas) é proibido na Alemanha desde 2006.

**Do castanho ao Sash preto:** a etapa da inovação de novas técnicas para o progresso da Arte Marcial TOA



Após usar o sash castanho, o praticante de TOA é suposto praticar e ensinar TOA a outros. Também, o praticante terá de passar 3 anos a aprender outra arte marcial à sua escolha. Ao adquirir experiência, o praticante tem de criar e inovar novas técnicas pertinentes para o nível do sash castanho. As novas técnicas terão de ser examinadas por dois detentores do sash preto para que os mestres possam modificar e promove-las.

Após a confirmação das técnicas, os sash pretos entrega-as oficialmente ao detentor do sash castanho. Todas as novas técnicas são aprendidas pelos detentores dos sash preto que depois treinarão os outros.

## 06. Certificados das Formas no TOA na Alemanha

Desde que a primeira forma do TOA não é examinada pelo mestre, o sash branco tal como o vermelho (a mais alta graduação no Kung Fu TOA), é preso uma vez no lado direito.

Tendo passado a primeira forma (Anatoa) que é feito primeiro com força e depois em velocidade, o mestre deverá prender com mais uma dobra e cumprimenta o praticante à maneira do TOA. Após este momento o praticante de TOA terá a honra de coser uma pequena linha branca medindo entre 7 a 10 cm de comprimento e 1 cm de largura na parte de cima direita do peito do casaco e apertar o seu sash com duas dobras no lado direito do corpo.

### Colocar o sash do praticante após passar a primeira forma (Anatoa)



### Cumprimento à maneira do TOA



Normalmente, quando se examinam as formas mais avançadas, depois de passar o exame, as formas de nível inferior também devem ser examinadas. Por exemplo, depois de passar no exame da quarta forma (Samsamae), a terceira forma (Suto), a segunda (Atado) e no final a primeira forma (Anatoa) deverão também ser examinadas também. Assim o praticante do TOA terá de praticar todas as formas e técnicas e continuar a treinar.

A confirmação to verde, castanho e sash preto estão carimbados e assinados no certificado seguindo as regras e procedimentos do Kung Fu TOA e entregue pelos mestres aos praticantes.



# 08. O significado das 7 formas no Sash verde no TOA



É dito que as 7 formas do TOA contêm 17909 técnicas, combinações e reações

## **Primeira forma “Anatoa”:**

Anatoa significa “tu”, o “tu” que tem de viver na terra seguindo as regras da natureza. Anatoa implica “eu” igual a “tu” e vice versa. Anatoa significa o mundo do corpo e da mente e o seu impacto no mundo. Anatoa tem características ondulatórias e é contra o movimento do corpo humano. Anatoa inclui 515 técnicas, combinações e reações.

## **Segunda forma “Atado”:**

Atado refere-se aos segredos da criação. Atado contém movimentos anti-ondulatórios. Tem 317 técnicas, combinações e reações.

## **Terceira forma “Suto”:**

Suto implica sabedoria e erradicação do medo na vida. Suto inclui 813 técnicas, combinações e reações.

## **Quarta forma “Samsamae”:**

Samsamae significa investigação. Contém 5011 técnicas, combinações e reações.

## **Quinta forma “Mayana” ou “mayaneh”:**

Mayana significa “combate”. Mayana é de longe a mais longa forma do TOA que contém 313 pontapés. Mayana contém 4900 técnica, combinações e reações.

## **Sexta forma “Kuana e Vesta-Mayana”:**

A sexta forma é a combinação de duas partes: Kuana que significa contraste e Vesta Mayana com o significado de entendimento dos pensamentos. Kuana inclui 103 técnicas e Vesta-Mayana 104 pontapés. Kuana e Vesta-Mayana contém 3052 técnicas, combinações e reações.

## **Sétima forma “Vayma-Bato” ou “Vayma-Mato”:**

Vayma-Bato significa respeitar as pessoas mais sábias e encorajar as pessoas para o conhecimento. Vayma-Bato é conhecido como “as garras da morte” no meio dos praticantes do TOA.

Vayma-Bato contém 3301 técnicas, combinações e reações.





# 09. A filosofia do uniforme no TOA



## 1. Uniforme TOA

Na Arte Marcial Kung Fu TOA, o preto implica resistência que comparada com outras cores é mais respeitada. A razão é que é menos influenciável por outras cores. Como resultado, os praticantes de Kung Fu deverão ser, como a cor do seu uniforme, resistentes contra a sedução. Passado o nível do Sash verde (7ª forma) a cor do casaco mudará para vermelho. O vermelho é o símbolo da cor do sangue dos praticantes de TOA e simboliza bravura e coragem contra lesões e feridas nos combates. Apenas o detentor do Sash preto é autorizado a vestir o casaco com várias cores tais como preto, vermelho e branco (o branco significa pureza). Aqui, alguns mestres acreditam que o casaco branco é exclusivo do fundador do TOA, Grão Mestre Mirzaii. Contudo, durante os últimos 15 anos, usar o casaco branco tornou-se vulgar entre os mestres iranianos. A cor do casaco é igual à cor dos casacos dos chineses e dobrar as mangas até ao antebraço é também comum e as razões são as seguintes:

Primeiro: Poder e reação são mantidos em equilíbrio e as técnicas são efetuadas corretamente.

Segundo: se as mangas são sobradas mais abaixo podem prejudicar o lutador.

Terceiro: nos combates, se a mão do praticante é agarrada pelo seu oponente, ele pode livrar-se dele utilizando técnicas de auto defesa. Contudo, se as mangas são agarradas pelo seu oponente, será trabalhoso livrar-se dele.

## 2. O símbolo e logotipo na frente do peito e nas costas do uniforme

O logotipo é cosido nas costas do uniforme do mundo do corpo e da mente (International Association of Kung Fu TOA). Também, os logotipos e símbolos que simbolizam os graus e níveis são cosidos na parte da frente do uniforme (na parte direita do peito). Mais, o logotipo do Mirzaii Style (fundador do Kung Fu TOA) é cosido na parte esquerda do uniforme (na parte esquerda do peito).

Pontos a considerar no logotipo Mirzaii Style: O punho no meio do logotipo que está a surgir das trevas simboliza poder, poder esse que é requerido para a paz e esperança. Este logotipo é cosido na parte direita do peito como que a proteger o coração em que as suas batidas são a voz da nossa mente e este punho é para defender e não para ataque. O crescente vermelho mostra a filosofia do sangue vermelho dos praticantes que simbolizam a bravura e coragem no campo de batalha. A cor branca por baixo do logotipo expressa o brilho (liberdade, paz, bondade) e deverão ser guerreiros para isso. Também, no meio, consegue-se ver Irão como o centro da arte marcial TOA que foi atribuído pelo seu fundador.

## 3. Calças e Sash do TOA

Normalmente nos treinos o casaco deve estar dentro das calças. As Calças devem ser suficientemente confortáveis para que as pernas se movam facilmente. A parte de baixo das calças deverá ser fechada nos tornozelos para que a força e o choque dos ataques possam ser executados com precisão e controle. Além disso a oportunidade do oponente agarrar nas calças é pequena.

As calças deverão ser apertadas ao nível do umbigo para que o sash possa ser preso com duas dobras e no lado direito da cintura.

## 4. Botas do TOA

Os praticantes do TOA podem usar sapatos pretos ou botas enquanto praticam. Aqueles que tenham aprendido a primeira, segunda e terceira forma clássica e que tenham sido confirmadas pelos seus mestres poderão usar as botas especiais do TOA.

## 10. A filosofia do Simorgh na arte marcial TOA



Simorgh é um pássaro lendário na história do Irã que remonta a 3500 anos A.C. Este pássaro imaginário é o símbolo de amor, sabedoria, poder, bondade, cura, conselheiro e ágil. Além disso tem um poder mágico que o faz mais veloz em comparação com outros pássaros e consegue voar mais alto que os outros. Entre outras características deste pássaro pode-se referir o seu voo ao pico do Monte Damavand (5675 metros de altura).

Uma das mais famosas referências que mencionam o Simorgh é o Shahnameh, isto é, o inigualável trabalho de Ferdowsi. Nos dias de hoje, Shahnameh, é traduzido para várias línguas no mundo. Simorgh aparece noutra referência em Manteq at-Tayr de Attar Neishabouri que é um famoso poeta iraniano. A história conta que todos os pássaros estavam a tentar voar ao topo do Monte Damavand para conhecer o Simorgh, no entanto, devido à dificuldade no percurso alguns deles ficavam de mente alterada ou não conseguiam acompanhar. Entre eles apenas 30 pássaros conseguiram chegar ao pico e aperceberam-se que não existe qualquer Simorgh e que eles próprios foram Simorgh na sua verdadeira natureza.

Simorgh na arte marcial TOA simboliza o movimento dos companheiros do TOA para o pico do corpo e da alma. A espada no logotipo simboliza as tentativas de chegar ao seu objetivo, isto é, auto conhecimento e a perfeição do corpo e da alma. O símbolo do simorgh será cosido no peito ou no braço esquerdo do casaco após ter passado com sucesso nos exames das sete formas.

Na escola de Kung Fu TOA da Alemanha, com o objetivo de encorajar os meus alunos eu permito que eles usem o símbolo no braço esquerdo para sempre após o seu sucesso no exame da terceira forma.

### **Simorgh e o nascimento da sua filha Raam (Zohreh):**

Raam (zohreh) é o anjo do corpo e da alma, amor e vida, musica, poema, dança e felicidade e é protegida pela sua mãe Simorgh. No museu de Petersburgo, na Rússia, existe uma bandeja de prata datada de há 1500 anos. Consegue-se ver Simorgh e o nascimento de Raam nela. As flores impressas nesta bandeja são lírios.



# 11. Umas breves palavras sobre o grande Ferdowsi (932 a 1020)



Ferdowsi é um dos grandes poetas do Irão e do mundo que nasceu na vila chamada “Pazh” em Khorasan no ano 329 (Calendário Islâmico).

Como ele amava o Irão e estava interessado em manter a língua Persa viva, em 370 (calendário Persa), após a morte de Daghighi Tousi e devido ao seu inacabado “Goshtasb nameh”, Ferdowsi decidiu trabalhar em antigas histórias iranianas ao qual dedicou 30 anos da sua vida.

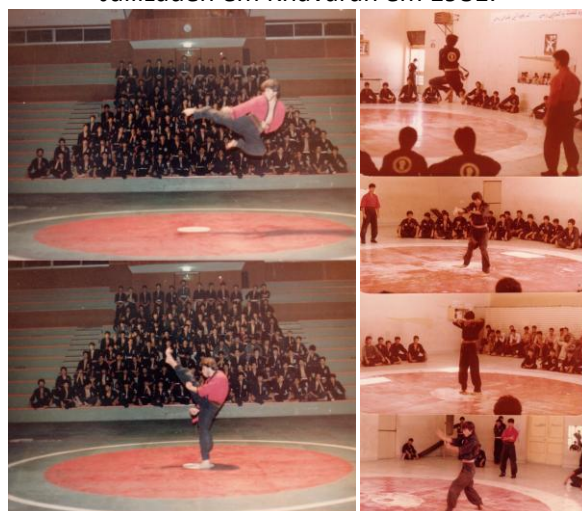
Por volta de 400 (Calendário Islâmico), ele acabou Shahnameh que é um bem conhecido livro em todo o mundo e traduzido em quase todas as línguas e também considerado uma mais valia na literatura Persa. Diz-se que ele morreu em 411 ou 416 (Calendário Islâmico) em Tous.

# 12. Otaymeh ou Otaymi no TOA



Otaymi é um círculo vermelho desenhado no chão que é o centro de combates, formas, exames, eventos desportivos, execução de técnicas, formas do TOA e o treino das técnicas efetuado pelo mestre é executado aqui. A diagonal do Otaymi depende da sala de treino mas pode ser à volta de 2 a 6 metros e a diagonal do círculo branco no meio é de 40 a 50 cm. O lado do quadrado que inclui o Otaymi tem 4 a 8 metros.

As fotos da esquerda são da minha classe de treino sob supervisão do Mestre Mostafa Jalilzadeh em Teerão em 1979. As fotos da direita são do meu exame para obter a 4ª forma (Samsamae) sob supervisão do Mestre Mostafa Jalilzadeh em Khavaran em 1981.



# 13. A filosofia do Falcão Real Humano (Homem Pássaro) no TOA



Na antiga Pérsia o falcão (Shahbaz) foi o símbolo de vitória e prosperidade e estava associada a benevolência e inocência. Este pássaro belo, conceituado e de voos a grandes altitudes voa do topo de montanhas para selvas, desertos e mares. Voa, também, com agilidade e habilidade para alcançar as mais altas montanhas. Por isso é que o fundador da arte marcial TOA compara a perícia deste pássaro com aquelas pessoas que procuram a excelência.

## As características da figura do falcão na arte marcial TOA

### **A filosofia dos dois cristais existentes nas duas poderosas garras do falcão:**

Estes dois cristais são lembranças dos dois mundos do corpo e da alma. O mundo do corpo conduz o ser humano a viver a vida e o mundo da alma guia as pessoas para o conhecimento e veracidade na vida. Aqui, estamos a apontar para a descoberta do caminho certo na nossa vida enquanto temos uma mente e corpo saudável.

### **A filosofia da cauda do falcão:**

A cauda implica o poder físico e saúde que são consideradas meios para perceber o segredo para ter um corpo poderoso e uma grande personalidade.

### **A filosofia do peito do falcão:**

Dentro do peito existem sinais de bravura e diz-se: em bravura eu sou o mais corajoso, em competições eu venço sempre, na glória eu sou o mais glorioso e derrotarei todos os meus inimigos.

### **A filosofia das duas asas do falcão:**

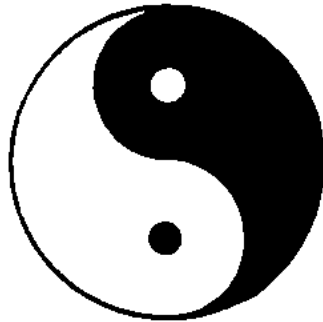
As duas asas mostram que pessoas conseguem voar ao mais alto ponto e cada uma dessas asas contém 3 lemas:  
Honestidade e pureza  
Mente poderosa  
Imortalidade humana

### **A filosofia da bola na cabeça do falcão**

A bola implica as rodas da vida em que os humanos são colocados e que buscam o segredo da vida.



# 14. A explicação da filosofia chinesa (Yin & Yang) e seu impacto no Kung Fu



O símbolo do Yin e Yang indica os princípios chineses. Yin e Yang são atualmente complementares, não opostos, forças, interagindo de forma a que o todo seja mais grandioso do que as partes separadas. Assim pode ser visto como um sistema dinâmico. Abaixo pode-se ver a caracterização de cada um deles:

**Yin: preto, escuridão, lua, feminino, suavidade, negativo, etc**

**Yang: branco, brilhante, dia, sol, masculino, dureza, positivo, etc**

Para explicar os princípios do Yin e Yang gostaria de referir um exemplo que é os músculos da parte da frente e de trás do braço levantando pesos:

Enquanto levanta o peso com a mão, o músculo da frente do braço é acionado. Assim o músculo de trás do braço não é envolvido. Quando baixa, o músculo de trás do braço é acionado e o da frente não. Aqui, falamos da sinergia e cooperação os músculos frontais e traseiros, no entanto, se estes músculos não estivessem a trabalhar em simultâneo nenhum movimento teria ocorrido. Para clarificar, nenhum destes músculos conseguem trabalhar sozinhos que é o que significa o ponto branco existente no espaço preto e o ponto preto existente no espaço branco.

É essencial que o praticante de Kung Fu mantenha o equilíbrio entre o seu poder, velocidade, paciência e a sua interação com o meio envolvente.

Em retrospectiva, uma árvore grossa e forte face a uma forte tempestade quebra, contudo, a árvore de bambu com tolerância resiste à tempestade.

Assim, o praticante de kung fu no caso de enfrentar estas duas energias, seja branco ou preto, sem ficar agarrado a qualquer delas deve-as controlar e depois separar-se delas.

No combate mano a mano no TOA, é fortemente recomendado aos lutadores mais fracos para não resistir aos fortes ataques dos oponentes mas sim esquivar-se deles através da flexibilidade e das bonitas técnicas do TOA e usar a sua energia contra ele próprio.

# 15. O poder da energia (Chi) e o uso do Dantien no Kung Fu



A terminologia “Chi” em chinês ou “Ki” em japonês indica uma energia interna e vital. Esta energia e poder é invisível e também significativa na medicina e artes marciais asiáticas. Muitas elites asiáticas pensam no “Chi” como um impulsionador de energia tanto física como mental. E esta energia circula permanentemente em todos os canais e partes do corpo. Contudo, se o fluir desta energia por qualquer razão abranda ou bloqueia num dos canais do corpo, a harmonia existente fica afetada o que leva a aparecer dores e doenças, etc.

## **Fatores que disturbem a energia “Chi” no corpo:**

Desordem na respiração poluição do ar tal como o fumar, uma alteração drástica e súbita do clima (ou muito frio ou muito calor), raiva, excessos de comida e bebida, stress, muito trabalho, muito tempo em pé, caminhar, sentar ou deitar, pressão nos olhos devido a luz direta, insónia, dormir demais, muito exercício sem primeiro aquecer os músculos e articulações, etc.

## **As lutas que costumam ser comum contra a desordem e inconsistência no fluxo de Chi energia são:**

Exercícios especiais do corpo e de respiração, massagem, uso de fogo aplicando Ventosaterapia, remoção ou transferência da área dolorosa aplicando Reiki, Acunpunctura, etc.

Como acima foi escrito respirar leva a uma correta fluidez da energia “Chi” no corpo. É por isso que na arte marcial TOA uma correta respiração (Dantien) é importante para obter mais energia física e espiritual e não apenas quando se está a treinar mas também nos tempos de pausa. Mas é preciso tempo e experiência para aprender a coordenar as combinações, controlar e criar equilíbrio entre os movimentos físicos e respiração.

## Técnica de respiração (Dantien)

Na filosofia oriental especialmente em escolas tais como Tai Chi, Qigong, Yoga e Zen existe uma área abaixo do umbigo chamada “Dantien” que é reconhecida como a base da vida e também o centro de energia mental e espiritual. Este ponto é localizado 7cm abaixo do umbigo e sempre atraiu a atenção dos praticantes. Para praticar a respiração deve-se primeiro concentrar nesse ponto por baixo do umbigo e lentamente inspirar pelo nariz. Aqui, devemos imaginar que não estamos apenas a inalar ar para os pulmões mas também inalar energia saudável e positiva. Depois, enquanto se mantém a concentração no “Dantien” deve-se expirar o ar através da boca. Agora deve-se imaginar a expelir toda a energia insalubre e negativa. Estas funções de inspirar e expirar deverão ser feitas por ordem e calmamente. A consistente função respiratória “Dantien” terá sempre efeitos positivos no nosso sistema nervoso e cria equilíbrio na nossa energia interna e fortalece a nossa energia física e o sistema respiratório.



## 16. ZEN



Zen é um dos princípios de Buda que foi levado da Índia para a China por Bodhidharma que foi um monge budista por volta de 1000 anos após a morte de Buda. Bodhidharma é conhecido como “Damo” na China e “Darma Toaishi” no Japão.

É impossível descrever Zen porque toda a gente tem de sentir por si mesmo. A seguir pode-se ver algumas experiências de diferentes pessoas no Zen:

- Com Zen eu gostaria de descobrir os segredos do mundo em mim
- Zen significa libertar-me das dificuldades da vida
- Zen é uma prática para a alma para fortalecer o poder interior do ser humano
- Zen é a olhar para a sua própria natureza
- Zen é saber lidar com a minha fúria interior
- Zen é para ter uma visão mais clara das coisas
- Zen é ir da agitação para a calma
- Zen é uma prática interna para chegar à melhor forma física e mental
- Zen não é nem uma religião nem uma filosofia, nem conhecimento nem psicologia, é um método para vencer os desejos.
- Zen é um meio ganhar auto-satisfação
- Zen é um espelho para o teu próprio comportamento e atitude (em casa, escola e sociedade) sem julgamento algum.
- Zen é o descanso mental puro antes e depois de árduo trabalho físico
- Zen é encontrar a paz
- Zen é para pensar profundamente

# 17. Uma breve excursão na formação e evolução do kung fu na história

Academia TOA em Teerão (Irão)-1978



Academia TOA em Teerão (Irão)-1979



A palavra Kung Fu é uma palavra chinesa que representa movimentos difíceis (trabalho árduo) e praticadas por pessoas com energia e ágeis e treinadas como uma arte marcial chinesa. A origem do kung fu foi à volta de 1000 anos atrás.

Muitas histórias indicam que o Kung Fu foi inspirado numa antiga arte marcial chinesa chamada Boxe Chinês ou Kempo. As raízes do Kempo são desconhecidas, mas a maior parte das histórias concordam que um homem chamado Bodhidharma da Índia teve um grande papel no desenvolvimento da arte. Bodhidharma, também conhecido como “Damo” na China e “Daruma Taishi” no Japão é o filho do rei Pallava, Suganda, e um dos melhores alunos do Mestre Prajnatará.

Bodhidharma viajou da Índia para a China no tempo do Imperador Yongli para ensinar os princípios de Buda em 520 d.c. Após atravessar os Himalaias e estradas intransitáveis ele entrou no reino do imperador e perguntou por um lugar para propagar os princípios de Buda. Entre todos os sítios religiosos ele escolheu um mosteiro na Montanha Songshan que está situada na província de Henan. Depois, decidiu ensinar Zen lá. Posteriormente esse mosteiro foi chamado de Templo de Shaolin na língua Mandarim. No início, algumas das suas instruções a fim de alcançar a verdade, requeria autoridade física e mental que a maior parte dos praticantes costumavam desmaiar. Como resultado, ele decidiu criar alguns métodos de modo a aumentar a perseverança dos seus alunos. Diz-se que ele ficou afastado da sociedade por 9 anos e voltou-se para a vida selvagem para obter inspiração da natureza tais como a água, fogo, vento, chuva, animais e pássaros. Finalmente, ele inventou 18 simples mas eficazes movimentos para fortalecer a perseverança contra a severa pressão física e mental.

Claro que alguns historiadores acreditam que anteriormente a Bodhidharma, existiam auto-defesa entre os monges que costumavam usar contra bandidos e ladrões. Este antigo sistema entre os monges foi a base da prática inventada por Bodhidharma. Nos dias de hoje, com toda a certeza, pode-se dizer que os 18 movimentos inventados por Bodhidharma são a base da maioria das artes marciais.

Peritos em artes marciais acreditam que o Templo de Shaolin do Sul localizado na província de Fujian teve um importante papel na propagação do Kung Fu entre as pessoas e também acreditam que a maioria dos estilos de kung fu foram desenvolvidos durante a Dinastia Qing que reinou entre 1644 e 1912. Terminologias tais como “WUSHU”, “Chaun Fa”, “Chaun Shou” que significam a arte de bater são conhecidas na China. Nós conseguimos nomear alguns outros métodos de artes marciais tais como: no Norte da China métodos como “Método da Garra da Águia”, “Método do Macaco” método de Silom do norte e no Sul da China métodos como Dragão, método de Hong Kong, Garça Branca e também Silom do Sul.



## 18. Guerra e destruição na luta do ser humano contra ele próprio



A história provou que a guerra e os combates entre seres humanos não era agradável mas parecem inseparáveis partes da vida. Era costume depender da força física, no entanto mais tarde foram criados vários equipamentos de guerra que davam mais chances de vitória. Contudo, nos dias de hoje, seres humanos desenvolveram a partir daqueles simples equipamento, maneiras de com uma simples pressão de um botão acabar com vidas de humanos e animais a centenas de quilómetros de distância.

Sem dúvida, a guerra é um dos eventos mais desagradáveis, mas desde que a luz esteja ao lado das trevas, bondade ao lado da maldade, guerra como oposto da paz nunca será extinguida.

O que se quer dizer é que nos dias de hoje toda a gente está consciente do valor de uma vida pacífica e é escusado haver guerra para provar isso.

Na verdade, hoje em dia a verdadeira guerra deve ser a de consigo mesmo para superar o medo, fraqueza, ignorância, preguiça, egoísmo, ganância, etc.

### **De acordo com mestres asiáticos:**

A luta interna do ser humano consigo mesmo e a sua tentativa de se superar para alcançar a verdadeira paz indica seu poder e inteligência.

## 19. A comparação de dois diferentes sistemas “We-Chia” e “Ne-Chia” nas artes marciais



De facto, diferenciando os dois sistemas de “We-Chia” e “Ne-Chia” nas artes marciais não é muito difícil. No “We-Chia”, a maioria dos exercícios são baseadas no estiramento dos músculos, agilidade, melhorando a flexibilidade das coxas e articulações e fortalecendo todos os membros do corpo. Este sistema tem origem no comportamento dos animais tais como luta, caça, fugindo, escondendo, estabelecendo, gritando, defendendo e atacando.



No sistema “Ne-Chia”, os exercícios são baseados no fortalecimento da força interior do corpo e é feito lentamente. Os seguidores deste sistema acreditam que fazendo determinados exercícios físicos e respiratórios conseguem ativar a sua energia interna. O sistema “Ne-Chia” depende de dois princípios:

1. Yi: fortalecer a força de vontade
2. Chi: fortalecer o essencial da vida

Como exemplo podemos referir estilos tais como Tai Chi Chuan, Bagua e Xing-Yi-Quan.

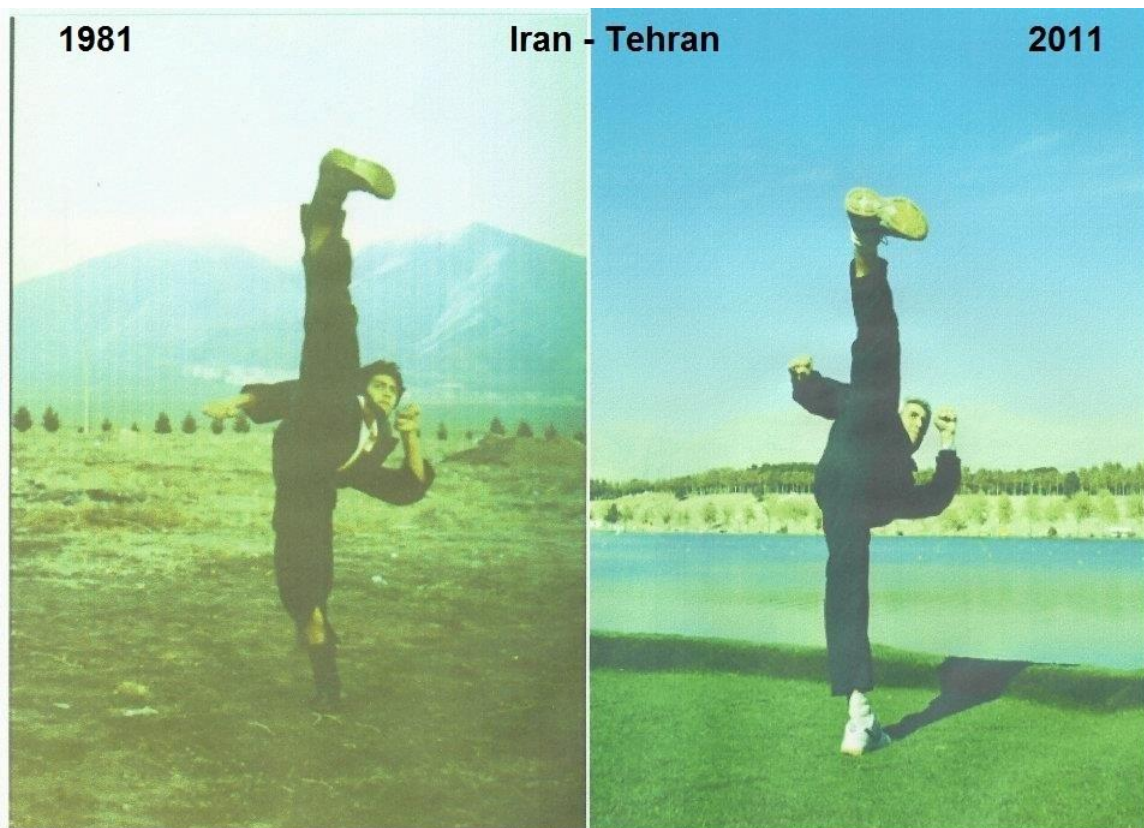
Na arte marcial TOA consegue-se ver a influência de “We-Chia” e “Ne-Chia”

## 20. O segredo para a saúde e exercícios físicos nos países asiáticos

Nos dias de hoje todos os exercícios e movimentos que eram comuns em países tais como China, Japão, Índia, Coreia, Irão e outros países asiáticos para melhorar a saúde humana são conhecidos em todo o mundo. Métodos medicinais e equipamento que eram usados nos países históricos eram muitos e efetivos. Terapia de massagem, instruções de nutrição, uso de ervas medicinais, material de cura natural e métodos antigos estavam entre as coisas que construíram a base da medicina atual.

O que separa as antigas artes marciais orientais das mais modernas e ocidentais está na forma como eles praticam. A maioria dos métodos orientais concentram-se no fortalecimento das articulações, ligamentos, órgãos internos do corpo, funções respiratórias e sistema nervoso, enquanto que em países ocidentais é comum usar equipamentos de musculação para aumentar os músculos. Além disso, o uso de diferentes comprimidos para aumentar músculos (esteroides) tem inúmeros efeitos colaterais como cancro, envelhecimento prematuro, problemas de coração, alergias, doenças de pele, colapsos nervosos, excesso de peso, impotência, agressividade, problemas mentais.

Baseado na medicina oriental, as razões de todas as doenças estão relacionadas com fraquezas internas e atividades organizadas acompanhadas de corretas funções respiratórias são as ferramentas para combater essas doenças.



**O meu mais antigo e querido amigo Mestre Zia Asadollahi**

# 21. Importantes vitaminas e minerais para a saúde

Vitaminas e minerais fazem as pessoas felizes e imuniza o corpo contra diversas doenças. Atualmente, má nutrição e a falta de vitaminas e minerais no corpo causam envelhecimento precoce e mais 80% de mais outras doenças no geral.

## **Vitamina A influencia os seguintes órgãos:**

Olhos, cabelo, pele, ossos, dentes, rins, pulmões, fígado.

Vitamina A pode-se encontrar nos seguintes alimentos:

Carne animal tal como vaca, ovelha, óleo de fígado de bacalhau, ovos, leite, manteiga, queijo, atum.

## **Vitaminas do complexo B são uteis para:**

Fortalecimento dos nervos, energizar e regeneração das células do corpo

Complexo de Vitaminas B podem ser encontradas em:

Trigo, cereal e amendoins

## **Vitamina B1 é útil para:**

Concentração, contra amnésia, proteger o cérebro, coração, cabelo, ouvido, olho, estomago, intestinos, sistema nervoso.

Vitamina B1 pode-se encontrar em:

Cereal, carne vermelha, carne branca de aves, peixe, batata, citrino e levedura de cerveja.

## **Vitamina B2 é útil para:**

Crescimento do corpo e procriação, olhos, cabelo, unhas, pele, estomago, intestinos

Vitamina B2 pode ser encontrada em:

Produtos láteos, fígado, carne, ovos, peixe, amêndoas.

## **Vitamina B3 é útil para:**

Fígado, nervos, pele, células, língua, cérebro e contra a insónia, dores de cabeça, enxaquecas, vômitos, digestão, raiva.

Vitamina B3 pode ser encontrada em:

Cereal, leite, levedura de cerveja, carnes de aves, animais marinhos, amêndoas, citrinos, grão

## **Vitamina B6 é útil para:**

Cicatrização de feridas, contra o cancro, doenças mentais e problemas de coração

Vitamina B6 pode ser encontrada em:

Salmão, frango, banana, pão granulado

## **Vitamina B12 é útil para:**

Contra deficiência mental, problemas de coração, ataques de coração

Vitamina B12 pode ser encontrada em:

Leite, peixe, fígado, carne, ovo

## **Vitamina C é útil para:**

Redução dos efeitos secundários da medicina e alergias, fortalecimento do sistema imunitário do corpo, cicatrização de feridas, anti-cancro e sangramento gengival, hipolipemiantes, contra constipações, distúrbios de estomago e dores de costas

Vitamina C pode ser encontrada em:

Vários vegetais, frutos, leite

## **Vitamina D é útil para:**

Absorver cálcio para os ossos e dentes, fortalecimento do sistema imunitário do corpo contra doenças, coração

Vitamina D pode ser encontrada em:

Gema de ovo, peixe, fígado, levedura ou massa azeda

**Vitamina E é útil para:**

Mudança saudável nos músculos contra a dor

Vitamina E pode ser encontrada em:

Óleo de ervas, ovo, grão, amêndoas

**Vitamina K é útil para:**

Coagulação sanguínea

Vitamina K pode ser encontrada em:

Óleo de Soja, leite, vegetais

**Minerais:**

Refere-se a matéria inorgânica como o Sal (Cloreto de sódio) retirado do mar, minas, desertos e montanhas. O sal é digerido como combinação de sódio e cloreto e espalhado para os lões no corpo. Sal vai acelerar a digestão e fortalecer os ossos e existe quase 5 a 6 gramas de sal em um litro de nosso sangue. Nós consumimos quase 20 gramas de sal diariamente. Além disso, minerais existem em quase todos os alimentos e bebidas.

**Minerais Cálcio e Magnésio:**

Reforçam e fortalecem os nossos ossos e dentes e são muito eficazes nos nossos músculos e nervos. Também são tranquilizantes.

**Mineral Potássio:**

É bom para os ossos e ajudam a adicionar controlo muscular. Também aumentam a resistência da pele contra o sol.

**Mineral Ferro:**

Desempenha um papel muito importante na criação de sangue. Também transfere oxigênio para as células musculares.

**Mineral Zinco:**

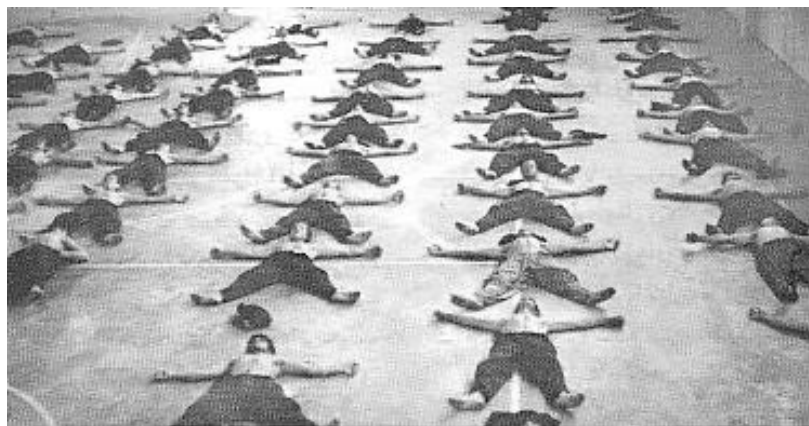
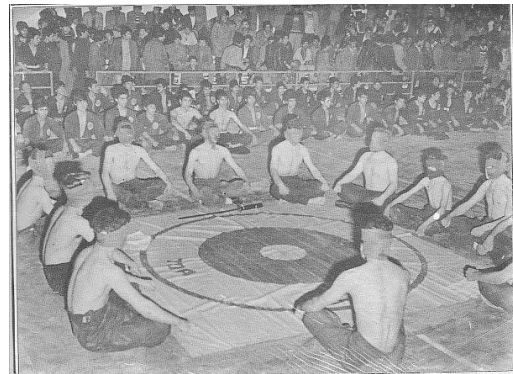
Influência muitos processos do corpo tal como o crescimento dos músculos e células e melhora as habilidade mentais.





## 22. Recomendações para exercícios e nutrição saudável

- Antes de praticar TOA tem que esquecer qualquer problema ou obsessões mentais que diariamente existem e concentrar-se apenas na prática.
- Todos os exercícios deverão ser baseados num horário organizado.
- O praticante do TOA deverá praticar sozinho pelo menos uma vez por semana.
- Tomar atenção que entre o exercício árduo e organizado não deve haver uma longa pausa. De outra forma o efeito positivo dos movimentos TOA diminui.
- Descansar entre exercícios é feito em 3 formas: postura vertical (Kami Sema), postura sentada (Zenai) e deitados de costas.



- Uma hora antes de treinar deve-se parar de comer e beber.
- Durante o treino deve-se ir bebendo líquidos. Beber bebidas uteis (água, suco fresco, água com mel, leite com mel) após o treino deverá ser feito lentamente.
- Beber bebidas artificiais, muito frias ou quentes é totalmente desaconselhável. Pode-se juntar um pouco de água às bebidas gaseificadas para reduzir os danos.
- Não é recomendado comer logo após os treinos. Comer comida natural tal como vários frutos, vegetais, produtos lácteos, carnes brancas (peixe, frango e peru), ovos, pão e mel são uteis para o corpo. Deverão, também, evitar comidas muito salgadas, doces e fritos.
- Comer baseado em horários não é recomendado. A fome é o melhor indicador de quando comer. Além disso, deverá mastigar-se bem a comida e comer lentamente. Também, o estomago não deve ficar cheio após terminar a refeição.
- É útil um pequeno descanso após a refeição.
- Visto que as pessoas são ativas durante o dia, é fortemente recomendado uma boa noite de sono. As horas de sono variam mas quanto mais velho se é menos horas de sono necessitam. Além disso, as horas de sono são entre as 7 e as 8 horas para diferentes pessoas. Dormir demais tal como insónias é prejudicial para a nossa saúde.
- Ar fresco e sol são uteis para a nossa saúde e atletas que vivem em grandes cidades, de vez em quando devem-se virar para a natureza tais como parques, montanhas, selvas, mar, etc.
- Beber álcool e fumar é muito prejudicial para a nossa saúde.

## 23. Stress e maneiras de o prevenir

Stress é causado reações químicas do corpo que produzem hormonas como a adrenalina que entra no sangue instantaneamente e causa alterações nos batimentos cardíacos, pressão sanguínea e metabolismo. Estes estão enraizados na pressão psicológica do ambiente.

Stress pode ser positivo ou negativo. As coisas que criam stress positivo são amor, casamento, nascimento, etc. e fortalecem o sistema imunitário do corpo.

Pelo contrário, os fatores que causam stress negativo podem ser:

Morte, divórcio, fracassos financeiros e espirituais, o medo na vida, etc. que, por sua vez, estes fatores podem enfraquecer o sistema imunitário do corpo.

Como toda a gente sabe, corpo e alma estão diretamente relacionados que significam por um lado mudanças e por outro, influências. Para não mencionar, os nossos sentimentos e pensamentos podem mudar cada célula do nosso corpo.

### Os efeitos do stress severo no corpo:

- Devido à alta pressão sanguínea, o risco de ataque cardíaco triplica
- O risco de envelhecimento da pele triplica também
- A falta de minerais causa branqueamento e perda de cabelo
- O sistema imunitário do corpo diminui 70%
- Respiração curta (incapacidade de respirar profundamente) bloqueia a passagem de oxigénio adequado para os pulmões. Falta de oxigénio causa infeções no corpo. Mais, o risco de pessoas tristes apanhar infeções nos pulmões é cinco vezes mais alto do que nas pessoas alegres. Respiração saudável acompanhada de calma diminui as hipóteses de apanhar as doenças acima mencionadas.
- Diminuição do metabolismo. Fígado e rins têm de limpar mais resíduos pressionando-os e o risco de infeção dos rins aumenta 5 vezes mais. Neste caso beber mais água mineral ajuda.
- A quantidade de oxigénio no sangue diminui para 40% o que causa problemas na regulação das células. Como resultado, isto pode causar infeções nas articulações, medula espinhal, espinha e ligamentos.
- O ácido no estomago aumenta e causa dores de estomago e vômitos. No caso de isso acontecer pode-se fazer exercícios calmos e uma nutrição saudável.
- Pressão sanguínea aumenta a depressão que, por outro lado, causa ataques cardíacos. Neste caso, o corpo necessita de magnésio.

Pode-se fortalecer o sistema imunitário com pensamentos positivos e serenidade para afastar doenças.

### Fatores que reduzem stress:

- Afastar-se de ambientes de stress
- Não fazer muitas atividades em simultâneo, mas fazer uma de cada vez
- Acreditar em si próprio. Dê voz às suas opiniões e ouvir a opinião dos outros.
- Não fique aborrecido com coisas insignificantes
- Passe por cima das coisas que o stressam
- Afastar-se do stress com a ajuda de exercícios físicos e de respiração
- Ouvir música relaxante
- Ver os movimentos dos peixes no aquário
- Evitar qualquer tipo de drogas ou tranquilizantes
- Natureza é o melhor medicamento para o stress



## 24. Diferentes exercícios na arte marcial TOA na Alemanha

- Aquecimento do corpo, respirar, estiramentos, fortalecimento e flexibilização dos músculos do corpo usando o peso do corpo
- Treino de técnicas de mãos e pés clássicos e não clássicos
- Treino das formas e combinações de técnicas de mãos e pés
- Treino com armas brancas como o pau comprido, pau curto, Tonfa, faca, etc
- Treino de desarmamento com paus ou facas, etc
- Treino com saco de boxe, saco de areia, placas de exercícios (makiwara), placas almofadadas para bater
- Treino de diferentes maneiras de auto defesa (próprio para pessoas frágeis ou mulheres)
- Endurecimento conhecido e exclusivo do TOA
- Quebra de objetos fortes (Bonken)
- Treino de técnicas de projeção (maneiras de projetar o oponente e ser projetado)
- Treino mental e meditação para relaxar
- Treino exclusivo do TOA durante os treinos e o descanso
- Fazer combates combinados (preparado antecipadamente combate entre dois oponentes)
- Fazer treino de chão, chaves, combates de wrestling (voluntariamente)
- Combates livres (voluntariamente)

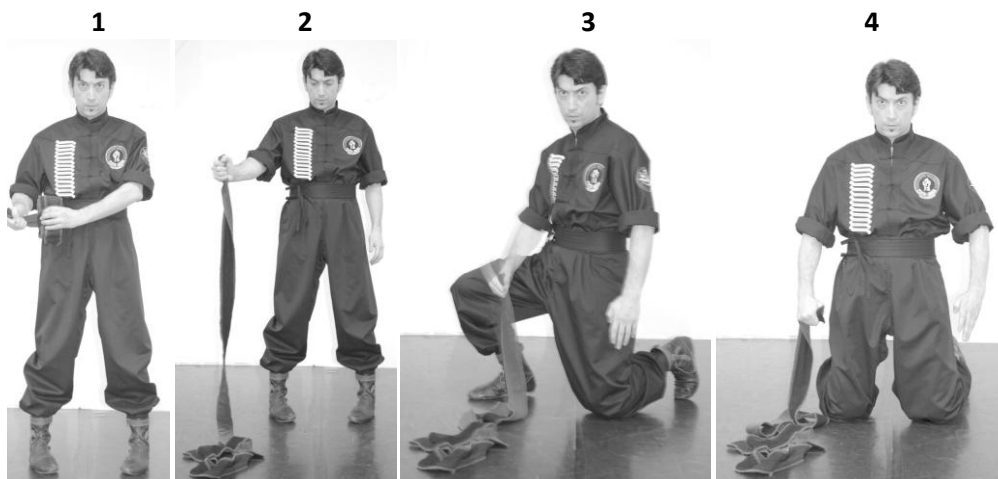


## 25. A maneira de colocar e retirar o Sash (cinto) na arte marcial TOA

A família TOA transporta os seus Sashes com a mão esquerda porque é a mão esquerda que está mais perto do coração.



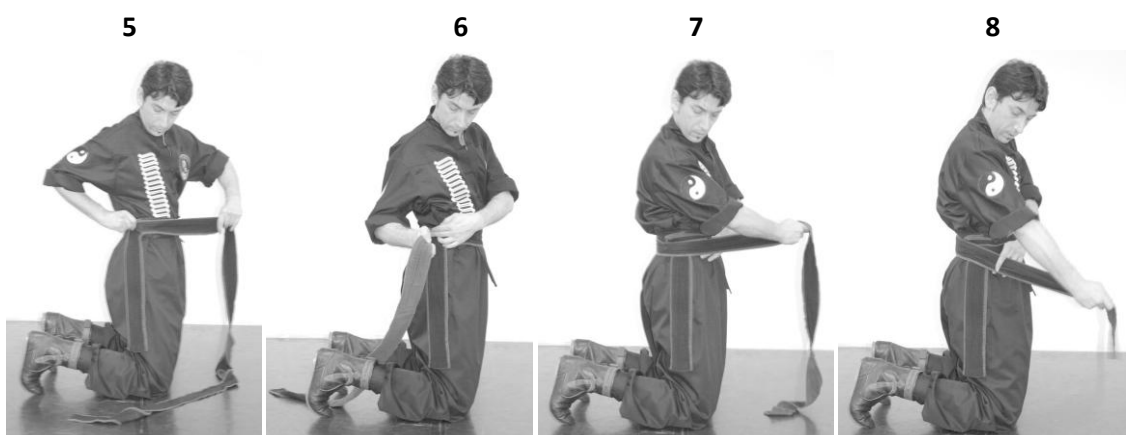
Primeiro, o sash dobrado é transferido da mão esquerda para a da direita e desdobra-o. Depois dobra um joelho até a terra, primeiro, o joelho esquerdo e depois o direito. De notar que o corpo fica sempre direito (pics 1 a 4).



O Sash é enrolado duas vezes à volta da cintura como símbolo do corpo e da alma e o praticante de TOA prende-o no lado direito da cintura com um nó (após passar a primeira forma, dois nós).

Devido ao facto do sash apertar os músculos do estomago, músculos da cintura e a coluna, estes músculos são mais tolerantes contra influências durante os combates e endurecimento do corpo.

O Sash normalmente é apertado após o aquecimento e antes de começar a treinar a técnica (pics 5 a 20).





9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



Após apertar do sash colocamo-nos de pé (primeiro perna esquerda e depois a direita) em “Kami Sema” e depois prestamos o nosso respeito. Ao prestarmos o nosso respeito, fazemo-lo com o nosso grito de guerra “TOA”.



### Ordem para retirar o Sash na arte marcial TOA (JinJai)

Após terminar o treino de TOA (final da classe), o mestre vira-se para os seus alunos e grita “JinJai” enquanto as suas mãos estão abertas. Depois, os alunos prestam respeito e ajoelham-se no chão e desatam os seus Sashes (o corpo está em linha reta vertical com o chão).

Primeiro, o sash é dividido em 4 partes. 3 partes são dobradas e a ultima parte é dobrado à volta das 3 partes. Depois as 3 partes dobradas são dobradas outra vez a partir do meio e a quarta parte é dobrada outra vez à volta delas. E isto continua uma terceira vez (pics 1 até 21).

**Nota: dobrar 3 vezes o Sash no TOA indica as 3 regras famosas do Irão antigo:**

- 1. Goftare Nik = boas palavras**
- 2. Kerdare Nik = boas ações**
- 3. Pendare Nik = bons pensamentos**



5



6



7



8



9



10



11



12



13



**14****15****16****17****18****19****20****21**

O praticante do TOA espera até ouvir a palavra “Kaan-Gai”, levanta-se e volta à posição de “Kami Sema” e coloca o sash dobrado em frente da sua testa. Depois, o mestre, com as duas mãos agarrado ao sash caminha em frente aos seus alunos e diz “kung Fu Ka Bato”. Os alunos em resposta dizem “Yaromeh TOA” (pics 22 a 27).

**22****23**



24



25



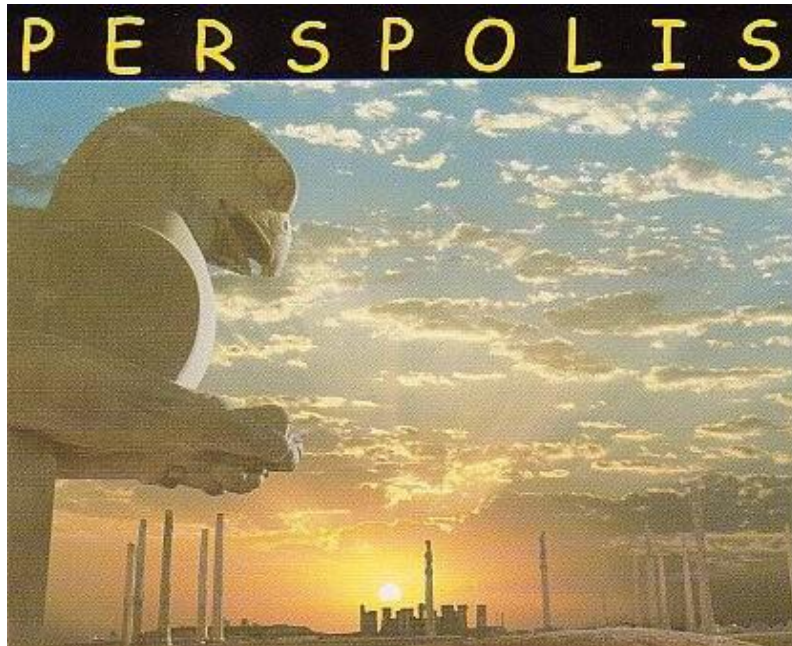
26



27



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](http://www.kungfuto-a.de)

Email: [babakt64@yahoo.de](mailto:babakt64@yahoo.de)