



# APRENDENDO A RESPIRAR ATRAVÉS DO KARATE

À medida que o praticante avança no aprendizado do karate, vai começando a perceber que sua arte tem muito mais a oferecer do que uma simples forma de combate desarmado. De fato, o verdadeiro objetivo do karate está no fortalecimento do corpo, da mente e do espírito, como formas de se alcançar a plenitude da saúde física e emocional.

Uma das formas em que o karate auxilia o praticante a atingir tal estado de saúde é através da respiração. A respiração, por ser um ato corriqueiro e involuntário de nosso organismo, passa despercebida para a maioria das pessoas. No entanto, é no controle desta faculdade humana, tão intimamente relacionada à vida, que se encontra a chave para o alcance de uma forma física perfeita e de uma saúde invejável. Este fato tem sido comprovado pelas recentes descobertas científicas no campo da medicina e da psicologia, que têm descoberto uma forte relação entre a maneira como uma pessoa respira e o seu estado geral de saúde.

Desde os primórdios do surgimento do karate, os mestres demonstraram grande preocupação com este elemento da vida humana (a respiração), já que um de seus principais objetivos, além do de ensinar uma arte marcial extremamente eficaz, era também o fortalecimento do praticante. Devido à modernização do karate e a urgência em se produzir campeões instantâneos para tomar parte em competições, alguns professores têm perdido de vista a importância dos exercícios respiratórios. Portanto, faz-se necessária uma análise da atual situação e uma volta aos antigos valores preconizados pelo karate primitivo. Embora as competições tenham sua importância e certamente tenham seu lugar na popularização e eternização do karate, não podemos nos esquecer dos demais valores, sem os quais o karate não passa de uma arte de desferir socos e chutes, sem nenhum sentido, sem nenhuma filosofia. O karate, sem dúvida, não é apenas isto.

Através dos exercícios respiratórios do karate, é possível reaprender a respirar e a relaxar. Também é possível fortalecer o sistema respiratório de forma a torná-lo mais resistente à doenças e agentes agressores externos. Devemos praticar os exercícios respiratórios diariamente, de forma lenta e sem pressa. Devemos esquecer de tudo em volta e nos concentrar apenas nos exercícios de respiração, em conjunto com os movimentos de mão e de bases, que visam fortalecer músculos e ossos.

Se praticarmos o karate desta forma, começando pelos exercícios respiratórios, e só então partindo para exercícios de kihon, kata e kumite, estaremos fazendo um imenso bem a nós mesmos. Os efeitos serão sentidos ao longo da nossa vida. Quando olharmos nossos amigos não karatecas e virmos o quanto eles envelheceram mais rápido que nós, veremos que terá valido à pena.