

INFORME

ARTES MARCIAIS

# O CAMINHO para o autoconhecimento



A maioria das artes marciais da atualidade transformou-se em esporte de competição e muitas delas fazem parte dos jogos Olímpicos, como é o caso do judô, do taekwondo e da luta grecoromana, a mais antiga luta das Olimpíadas, já praticada na Grécia nos jogos da antiguidade e outros, mas muitos praticantes não tem esse objetivo competitivo, e sim desenvolver uma atividade física completa e equilibrada que tenha como diferencial algo a mais, que é justamente a formação do caráter.

A prática das artes marciais está muito difundida nos dias de hoje, mas elas sempre estiveram presentes desde os primórdios da civilização, não só com objetivos belicosos e militares, mas também como um instrumento para a busca do autoconhecimento, principalmente nas artes marciais de origem oriental.

Elas desenvolvem nos seus praticantes características comportamentais e de personalidade como disciplina, autocontrole, autoconfiança, perseverança, pontualidade, simplicidade, concentração, humildade, respeito aos superiores, e etc., as quais fazem parte da formação do caráter, e hoje o homem moderno, que luta no dia a dia para governar-se com sabedoria e vencer os desafios, não mais no campo de batalha, mas que a vida lhe apresente no seu cotidiano, tem neste pequeno detalhe mais uma ferramenta para o sucesso nas mais variadas áreas de atuação.

Em vários países, como França e França (que é o berço da pedagogia) artes marciais, no caso do judô, por exemplo, fazem parte do currículo escolar, visando o reconhecimento por parte dos educadores como esporte altamente educativo.

Como atividade física elas têm em comum a vantagem de trabalhar equilibradamente todo o corpo do aluno e geralmente podem ser praticadas por ambos os sexos em diversas faixas etárias, de qualquer biotipo, desde crianças até jovens, adultos e idosos da terceira idade, logicamente com a metodologia e conteúdo compatível com a sua faixa etária. E aí vem o mais importante: procurar sempre ir para a prática locais onde exista a orientação de profissionais credenciados nas suas modalidades, como deve ocorrer em qualquer outra forma de atividade física.

"Conhece-se é dominar-se. Dominar-se é triunfar. Quem teme perder já está vencido. Somente se aproxima da perfeição quem procura com constância, sabedoria e sobriedade com humildade".

Estes são alguns dos ensinamentos das artes marciais e como designa o DIC, presente nas nomenclaturas de várias delas (karatê-êta, aikidô, judô, kendo, etc.), que significa caminho, você também pode descobri-lo na prática das artes marciais um excelente caminho para o autoconhecimento.

### Cláudio Calasans Camargo

É faixa coral de judô, sexto Dan, delegado regional da Federação Paulista de Judô e

**ACADEMIA CAMARGOS**

Musculação (1H a 2H)  
 Condicionamento Físico  
 Treinamento Funcional  
 Personal Training  
 Judô - Jiu Jitsu  
 Aikidô - Boxe Chines  
 Karatê - Kung Fu  
 Hapkido - Capoeira

Consulte todos nossos horários em: 0800 220 220

**Participe de uma aula sem compromisso!**

Tel.: (12) 3931-7501 - [www.calasanscamargo.com.br](http://www.calasanscamargo.com.br)

Rua Estefânia do Nascimento, 29 - Jd das Indústrias - (Próximo ao TELHA NOFFE, na Av. Cassiano Ricardo)

---

**FULMI MIYATA**

WOMEN & MEN

- PILATES (APARELHOS E SOLO)
- MUSCULAÇÃO
- JUDÔ
- BABY JUDÔ
- TAEKWONDO
- TAEKWONDO KIDS
- KUNG FU
- KRAV MAGÁ

\* Atendemos também Gestantes e 3ª Idade

AV. GUADALUPE, 498 - JD. AMÉRICA - S. JC - (SP) - (12) 3931 0833 - [www.fulmi Miyata.com.br](http://www.fulmi Miyata.com.br)