

# JUDÔ!

Os princípios filosóficos e suas máximas



Autores:

Gabriela C. de Souza  
Roberto Alves Garcia

Ilustração:  
Vincent Renault



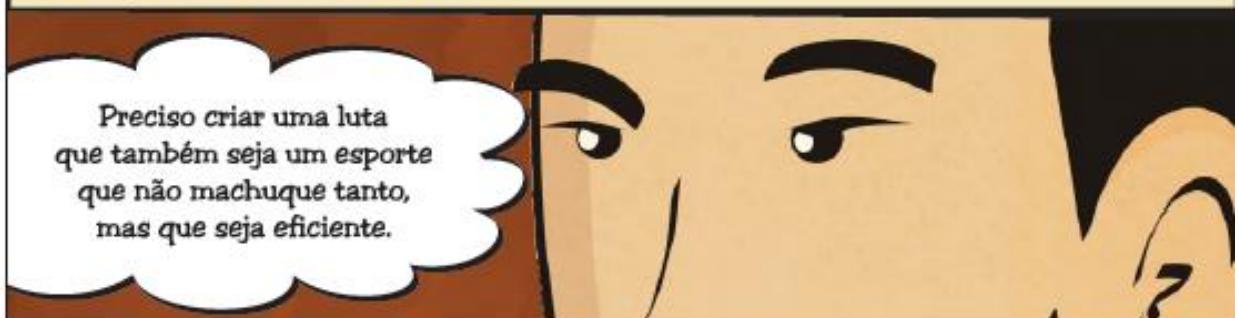
Dia 28 de outubro de 1860,  
em Mikage, no Japão nasceu  
Jigoro Kano.

Esta história é baseada em fatos.

Com 11 anos de idade foi para Kioto estudar inglês e, após praticar diversos esportes, aos 17 anos, teve seu primeiro mestre de Jujutsu, o sensei Fukuda, na Escola Coração de Salgueiro.



Em 1882 se formou pela Universidade Imperial de Tókio em Letras e Ciências Estéticas e Morais, começou a lecionar inglês. Preocupado com a violência do Jujutsu, deu inicio a elaboração de um novo estilo de luta.



# JUDÔ! PREPARAÇÃO PARA A VIDA!



Ainda em 1882, Jigoro Kano criou então a escola de judô chamada Kodokan (escola do Caminho Fraterno).

Caro amigo, Tsunegiro Tomita, criei uma luta diferente...

Como diferente Sensei?!?

Nela vou desenvolver os valores espirituais, físicos, intelectuais e morais.

Amigo Shiro Saigo, gostaria de aprender judô?

E você, Sakujiro Yokoyama... deseja aprender o judô?

Toshiki Yamashita, quer aprender também?

Sim, sensei, gostaria!

Sim sensei, desejo!

Quero sensei!

Jigoro Kano então, teve como seus primeiros alunos de judô os estudantes da escola de inglês.



A primeira coisa que devem aprender sobre o judô é que vocês devem ter a MÁXIMA EFICIÊNCIA COM O MENOR USO DE ENERGIA este é o SEIRYOKU ZENYO...

Além disso, vocês devem sempre se preocupar com a PROSPERIDADE E BENEFÍCIOS MÚTUOS, este é o JITA KYOEL...

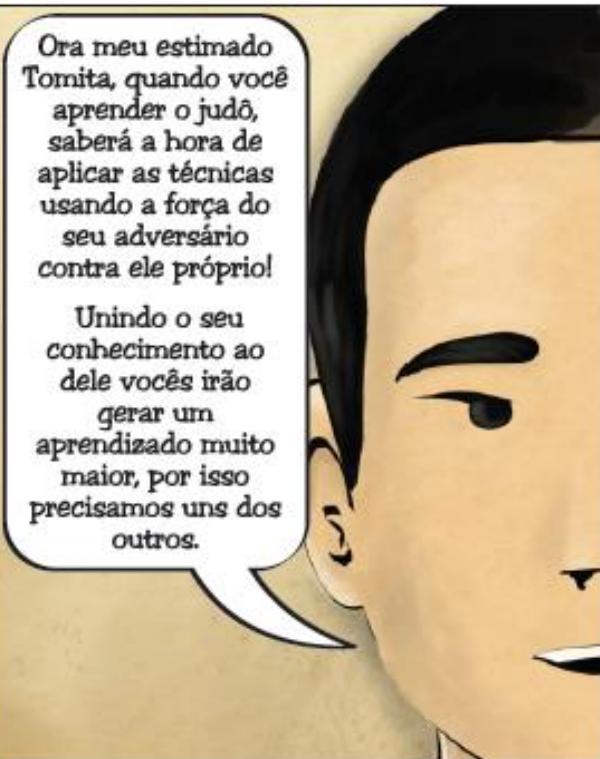
Mas como vou ganhar a luta sem usar muita energia e ainda beneficiar o meu adversário, sensei?



Ora meu estimado Tomita, quando você aprender o judô, saberá a hora de aplicar as técnicas usando a força do seu adversário contra ele próprio!

Unindo o seu conhecimento ao dele vocês irão gerar um aprendizado muito maior, por isso precisamos uns dos outros.

Meus estimados alunos, não podem aprender a derrubar antes de aprender a cair. Vocês precisam dominar o próprio corpo para depois dominarem o corpo do adversário. Vamos fazer o fundamento do judô, o UKEMI!!!!



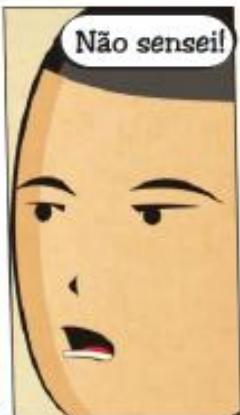
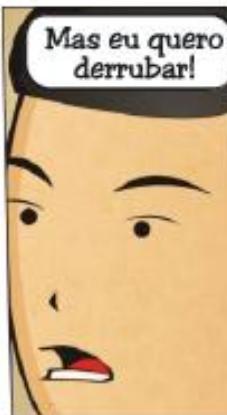
Agora vocês vão aprender a cair!!!

Mas eu quero derrubar!

Cair?!

Eu não quero cair!

Não sensei!



**1º Princípio do judô:  
Conhecer-se é dominar-se,  
e dominar-se é triunfar.**



## 2º Princípio do judô: Quem teme perder já está vencido.





Alunos, vocês devem praticar os golpes sempre, a perfeição do movimento está no seu treinamento.

## 3º Princípio do judô: Somente se aproxima da perfeição quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade.



Então alunos, conseguiram fazer o osoto-gari que eu mostrei hoje?

Parece que eu nunca havia feito este golpe antes...

Não! foi muito difícil!

Eu nem ganhei do Saigo hoje neste golpe

Não, não entendi nada! Parece que eu não sei nada de judô



## 4º Princípio do judô: Quando verificares, com tristeza, que nada sabes, terás feito seu primeiro progresso no aprendizado.





Alunos, não é assim que se aplica o JITA KYOEI, precisam respeitar seus adversários!

### 5º Princípio do judô:

Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário. Ao que venceste hoje, poderá te derrotar amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.



Vamos fazer Randori.

Mas nós gostaríamos de aprender mais golpes para nos aperfeiçoarmos.

É sensei, queremos ensinamentos para lutarmos melhor!



Através da luta é que nos aperfeiçoamos.  
Não adianta se preparar para enfrentar  
o mundo sem saber batalhar por ele.  
É preciso lutar!!!

## 6º Princípio do judô: O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.



## 7º Princípio do judô:

O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam e paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes.

O que houve Saigo?

Pois então amigos, hoje saindo da Kodokan eu tive que ajudar uma pessoa em apuros com o que eu aprendi no judô!



Que bom Saigo, mas tem que ser o uso do judô para o bem e em caso de extrema necessidade não é?!

Assim como lutamos no Dojo, também temos que lutar pela vida!



自他共榮

Pelo que vejo meus alunos, hoje vocês aprenderam uma lição que faz parte do JITA KYŌEI

## 8º Princípio do judô:

Saber cada dia um pouco mais, utilizando o saber para o bem, este é o caminho do verdadeiro judoca.

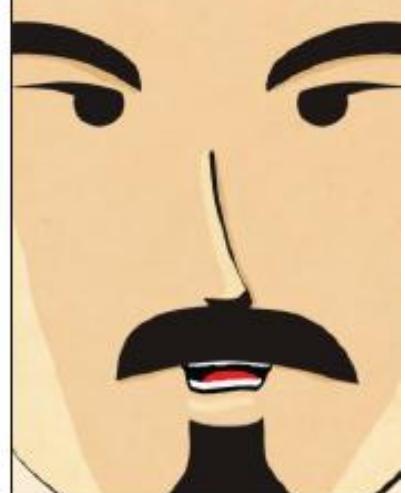
Agora que já treinaram as técnicas de hoje, vamos seguir o treinamento das técnicas de solo.

Meus movimentos estão fluindo com leveza e sem esforço.

A última lição desta etapa do nosso aprendizado do judô foi concluída.



Sim sensei! Estamos há horas treinando e não me canso de treinar!



# 精力秀用

Hoje meus amigos e alunos, percebemos como o acúmulo de nosso saber nos torna eficiente em nossos movimentos. Alcançamos uma parte do SEIRYOKU ZENYO



## 9º Princípio do judô:

Praticar o judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo a obedecer com justeza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Meus amigos, o judô é um estilo de vida além de ser uma luta. Seu conhecimento é infinidável e muitos poderão dar continuidade a seus estudos.



Precisamos mostrar ao mundo  
o judô: o caminho suave!!



Todos têm que conhecer  
os princípios filosóficos do judô.



## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BORGES, E. O judô e suas simbologias ocidentais.

Disponível em:

<http://www.educacaofisica.com.br/download.asp?tp=biblioteca&id=2375>

Acesso em agosto de 2010.

KANO J. *Kodokan Judô*. Kodansha. Tokio, 1994.

\_\_\_\_\_ *Energia mental e física: escritos do fundador do judô*.

Trad. BULL, W. São Paulo: Pensamento, 2008.

MORAES, F. D. SOUZA, G. C. *Os princípios filosóficos do judô no cotidiano de seus praticantes*. Universidade Gama Filho (Monografia de final de curso), 2010.

SANTOS, S. G. dos; SILVA, D. *Princípios filosóficos do judô aplicado à prática e ao cotidiano*. Revista Digital - Buenos Aires, n 86, Jul. 2005.

Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd86/judo.htm>

Acesso em agosto de 2010

SANTOS, S. G.; FIORESE, L. et all. *Estudos sobre a aplicação dos princípios judoísticos na aprendizagem do judô* . Revista da Educação Física/UEM. no 1, 1990. p 11-14

VIRGILIO, S. *A arte do judô*. 2.ed. São Paulo: Papirus, 1986.

