

A painting of a landscape. In the foreground, a large, dense tree with orange and brown leaves dominates the right side. The background shows a body of water, possibly a lake or river, with a forested shoreline. The sky is a mix of blue and purple, suggesting a sunset or sunrise. The overall style is impressionistic, with visible brushstrokes and a soft, atmospheric quality.

Filosofia das Artes Marciais  
Rafael Ávila

# Filosofia das Artes Marciais

Baseado em

"O Livro dos Cinco Anéis" de  
Miyamoto Musashi

"O Tao do Jeet Kune Do" de Bruce Lee



# Filosofia das Artes Marciais

As artes marciais baseiam-se no entendimento, no trabalho árduo e na total compreensão das técnicas.

Boas técnicas são aquelas que envolvem mudanças rápidas, grande variedade e velocidade.

Treino do corpo, treino da mente, treino do espírito



# Filosofia das Artes Marciais

Conhecimento Verdadeiro

A forma de transcender o carma está no uso correto da **mente** e da **vontade**. A unidade de toda a vida é uma verdade que só pode ser totalmente percebida quando **as falsas noções de uma pessoa separada**, cujo destino pode ser considerado à parte do todo, **forem aniquiladas** para sempre.



# Filosofia das Artes Marciais

O vazio inclui tudo e não possui um oposto, ou seja, não há nada que ele exclua ou a que se oponha.

Transforme-se em um boneco de madeira: ele não possui ego, não pensa em nada, não é ganancioso nem se apega a nada ou ninguém.



# Filosofia das Artes Marciais

A consciência de si é o maior obstáculo para a execução adequada de todas as ações físicas.

A arte alcança seu auge quando é desprovida de autoconsciência. A liberdade descobre o homem no momento em que ele deixa de se preocupar com a impressão que causa.

Apenas seja comum, não seja especial



# Filosofia das Artes Marciais

Compreensão correta;  
Pensamento Correto;  
Palavra Correta;  
Ação Correta;  
Vida Correta;  
Esforço Correto;  
Consciência Correta;  
Concentração Correta



# Filosofia das Artes Marciais

A expressão de um artista é a *exibição de sua alma, educação e postura*. Por trás de todos os movimentos, a *música de sua alma se torna visível*.

Os mestres de todas as ramificações das artes devem, primeiro, ser *mestres da vida*, já que a alma cria tudo.





# Filosofia das Artes Marciais

É fácil ensinar alguém a ser habilidoso, mas é difícil ensinar a ele sua própria atitude.

O maior erro é antecípar o resultado da luta.

A simplicidade é a distância mais curta entre dois pontos.



# Filosofia das Artes Marciais

Comportamento em luta não deve ser diferente do comportamento normal, sua expressão não deve mudar, nada deve denunciar o fato de que ele está engajado em um combate mortal.

Conhecimento versus conhecer - o primeiro é um ponto fixo no tempo, o segundo é um contínuo.



# Filosofia das Artes Marciais

Aprendizado é um movimento do ato de conhecer que não possui começo ou fim.

Uma mente condicionada nunca será uma mente livre.

Lutador deve ser sempre um obstinado, com propósito único: lutar, sem olhar para trás ou para os lados. Ele deve se livrar das restrições dos seus movimentos, sejam elas emocionais, físicas ou intelectuais.



# Filosofia das Artes Marciais

Você deixa de “ser” para simplesmente “fazer”, sem sensibilidade.

Aceitação, negação e convicção impedem o entendimento.

Na luta, pensar não é ter liberdade. Todo pensamento é parcial, nunca pode ser total. O pensamento é a resposta da memória, e a memória é sempre parcial porque é resultado da experiência.



# Filosofia das Artes Marciais

Meditar significa perceber quão imperturbável é nossa natureza original.

Concentração é uma forma de exclusão; é um estreitamento da mente.

Mestres versus instrutores – “o aluno que segue cegamente seu sensei aceita seu padrão. Como resultado, suas ações e, ainda mais importante, seu pensamento se tornam mecânicos. Por causa dos padrões estabelecidos, suas reações se tornam automáticas, limitando-o.



# Filosofia das Artes Marciais

Maturação no combate – é a *integração progressiva do indivíduo com seu ser, a sua essência*. Isso só é possível somente por meio da *auto-exploração na livre expressão*, e não na repetição imitativa de um padrão de movimentos impostos.

O ápice do aperfeiçoamento tende para a *simplicidade*. O aperfeiçoamento incompleto tende para a *ornamentação*.

Treino lida mais com o espírito e as emoções do que com o físico.



# Filosofia das Artes Marciais

Em primeiro lugar, o guerreiro deve ter pleno conhecimento tanto das **letras** como da **arte marcial**

Princípio basilar do guerreiro é **aceitar a própria morte** de forma corajosa e natural



# Filosofia das Artes Marciais

verdadeiro caminho é **treinar o corpo e mente** de tal forma que o guerreiro esteja apto a enfrentar qualquer situação que possa surgir em sua vida.

Guerreiro é uma forma de viver.

E o espírito do guerreiro deve mimetizar a água





# Filosofia das Artes Marciais

O artista marcial não deve preferir uma técnica em detrimento de outras, afinal, aprimorar em um armamento tão somente é tão ineficaz quanto não saber manejá-lo.



# Filosofia das Artes Marciais

Tempo nas artes marciais

Não há como desprezar a importância do *tempo* nas artes em geral ou em qualquer tipo de manifestação do conhecimento

É fundamental reconhecer o *tempo do adversário*, sincronizar para depois tirá-lo do seu ritmo.



# Filosofia das Artes Marciais

Tempo da Sabedoria, que seria a capacidade de analisar a razão dos fatos e discernir entre o certo e o errado.



# Filosofia das Artes Marciais

## Caminho da Estratégia

1. Pensar sempre do modo honesto e sincero
2. Treinar dentro dos princípios do verdadeiro caminho
3. Conhecer outras forma de arte, não somente a militar
4. Entender os caminhos que regem as outras profissões
5. Saber avaliar vantagens e desvantagens em cada situação
6. Ter a capacidade de enxergar a verdade em fatos e coisas
7. Perceber com a mente o que não pode ser visto pelos olhos
8. Estar sempre atentos aos detalhes
9. Não fazer nada que seja inútil



# Filosofia das Artes Marciais

Primeiro é preciso treinar com disciplina e dedicação, sempre à procura do aprimoramento, que o levará a vencer com as mãos por golpes certos, com os olhos por meio da visão mais profunda, com o corpo - que estará flexível e obediente a qualquer comando, resultado de constante treinamento -, com o espírito fortalecido pelo contato contínuo com os princípios do verdadeiro caminho.



# Filosofia das Artes Marciais

O estado espiritual do guerreiro no combate não deve estar diferente do que é nos dias normais.

O espírito precisa permanecer inalterado, alerta, perfeitamente equilibrado e tranquilo, sem ficar tenso ou relaxado demais.

É preciso estar mais atento ao espírito que ao corpo.

Nunca deixe transparecer para o inimigo o seu interior.



# Filosofia das Artes Marciais

Conserve o espírito limpo, aberto, com a sabedoria firmada por amplos horizontes. Daí será possível o conhecimento Real.

## Visão e Percepção

Rígidez e Flexibilidade - "A rigidez significa que as mãos estão mortas. A flexibilidade lhe dá vida."



# Filosofia das Artes Marciais

Vence-se primeiro a si mesmo, depois os menos preparados e, por fim, o mais competentes.

Desapegar-se do próprio ego e conquistar a perfeição interna e externa dá uma força sobrenatural.





# Filosofia das Artes Marciais

Três formas de dominar o inimigo

**Ken-no-Sen** - conserve a calma e ataque rapidamente, de surpresa. Mova veloz e com firmeza.

**Tai-no-Sen** - deixe o inimigo começar ataque, finja fragilidade até que ele se aproxime o suficiente.

**Tai-tai-no-Sen** - ataque simultâneo do momento que ele relaxa seu golpe.



# Filosofia das Artes Marciais

Avaliar o Momento

Força/Fraqueza do adversário

Estado de ânimo

Personalidade/temperamento

Obs: tendência a supervalorizar o adversário.

“Quem fica acossado é o faisão, e quem encurrala e ataca é o falcão.”

No combate é importante **acalmar corpo e espírito**, aguardando um instante de distração ou relaxamento do oponente para iniciar um ataque rápido e vigoroso, que o levará à vitória.



# Filosofia das Artes Marciais

Provocar desequilíbrio físico e mental, antes e durante o combate.

Confundindo, gerando insegurança no espírito.

3 Gritos - antes, durante e depois.

Previsibilidade - evitando repetir a mesma tática [diferenciando combate esportivo e combate vida ou morte]



# Filosofia das Artes Marciais

Se o espírito permanecer inquieto e combativo, significa que o adversário ainda não foi totalmente destruído.

Força bruta como estratégia de lua não tem sentido.

“para vencer lembre-se sempre de empregar a **razão**. Nunca se imponha pela força e sim pelo **uso inteligente da estratégia**”



# Filosofia das Artes Marciais

No combate, o mais importante é **planejar uma situação desfavorável** para o oponente, levando-o a cometer erros.

Ainda, deve-se provocar a **quebra da guarda** do inimigo com formas de ataque não previstas por ele. Isso desestabilizará seu espírito, deixando-o irritado ou talvez amedrontado.

Por isto, é muito importante **não se deixar influenciar** pelo comportamento do oponente.



# Filosofia das Artes Marciais

Deve conservar o espírito iluminado, disciplinado e sem desvíos; desenvolver mente e alma, aguçando sua capacidade de percepção e visualização do universo; eliminar qualquer nuvem de dúvida de seu espírito.

Conheça o verdadeiro espírito da estratégia, faça da justiça seu fundamento, adote o caminho da sinceridade, pratique estratégia militar de forma generosa, justa, honesta e com grandeza de espírito, em que o vazio é o Caminho e o Caminho se revelará com o vazio.



# Filosofia das Artes Marciais

6 doenças das artes marciais

- 1) Desejo pela vitória
- 2) Desejo de recorrer a técnicas ardilosas
- 3) Desejo de exibir tudo o que foi aprendido
- 4) Desejo de apavorar o inimigo
- 5) Desejo de ser passivo
- 6) Desejo de se livrar de qualquer mal que possa afetá-lo



# Filosofia das Artes Marciais

Em uma alma absolutamente livre  
De todos os pensamentos e emoções,  
Nem mesmo o tigre encontra espaço  
Para cravar suas garras afiadas.

A mesma brisa passa  
Pelos pinheiros da montanha  
E pelos carvalhos do vale;  
Então porque produzem notas diferentes?

Nenhum pensamento, nenhuma reflexão,  
Vazio perfeito.  
Porém, algo se move ali,  
Seguindo seu próprio curso.





# Filosofia das Artes Marciais

Os olhos a vêem,  
Mas nenhuma mão pode alcançá-la –  
A lua no riacho.

Nuvem e névoa  
São transformações entre o céu e a terra.  
Acima delas, brilham eternamente o sol e a lua.

A vitória é para aquele  
Que, mesmo antes do combate,  
Não pensa em si mesmo,  
Obedecendo à não-mente da Grande Origem.





Obrigado