

As artes marciais nascidas na capital federal

19 OUT 2003

JORNAL DO BRASIL

Juntas, as modalidades Tae Fight e Ami-Jitsu já reúnem mais de mil praticantes na cidade.

JOÃO PAULO GOMES

Com 43 anos de existência, Brasília já tem suas próprias artes marciais. Entre as tradições milenares orientais e as necessidades da vida moderna, o *Tae Fight* e o *Ami-jitsu* são lutas inventadas aqui.

Misturando arte marcial e ginástica, o *Tae Fight* já tem cerca de 800 praticantes em oito academias da cidade.

As aulas, com duração de uma hora, são descontraídas e sempre embaladas por músicas com mais de 130 batidas por minuto, indo do rock ao eletrônico.

A modalidade foi inventada há quatro anos pelo mestre de tae kwon do Cesar Minakawa quando dava aulas de *Body*

Combat na academia *Crunch*, em Tóquio. O professor estava insatisfeito com a falta de contato físico deste tipo de mescla entre luta e ginástica que, segundo ele, deixava as aulas monótonas.

– No *Tae Fight* não existe filosofia. O objetivo é bater – diz Cesar.

Os alunos dão em média mil socos e 400 chutes por aula, utilizando luvas e escudos para absorver o impacto das pancadas. As técnicas de ataque são adaptadas de estilos diferentes como o boxe inglês, tae kwon do e capoeira. Segundo o professor, quem pratica *Tae Fight* vence o cansaço do dia a dia na base da porrada.

– Aqui a gente bate no estresse – diz o pediatra Sidney,

de 37 anos, adepto do *Tae Fight* para relaxar e esquecer do trabalho.

"Pensem em alguém que você não gosta", brinca Cesar na hora de passar um exercício que envolvia corrida e uma sessão de socos. Era a deixa que a servidora pública Adrienne Rossi, de 32 anos, esperava para começar a descarregar a tensão.

– Sempre fiz ginástica e já pratiquei capoeira. Eu gosto mesmo é de luta – explica Adrienne, há três anos no *Tae Fight*.

O professor Cesar explica que os praticantes do *Tae Fight* ganham massa muscular e au-

mentam a resistência localizada, além de melhorar a flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio. Segundo ele, a luta também traz benefícios psicológicos, aumentando a auto-estima. O exercício também é indicado para quem tem problemas de relacionamentos.

– Em outro tipo de ginástica você não precisa falar com ninguém. No *Tae Fight*, os exercícios são feitos em dupla ou trio, então a interação é obrigatória. No mínimo, você sai da aula conhecendo outras pessoas – diz.

Já o *Ami-jitsu*, outra modalidade criada em Brasília, prima pela valorização de uma fi-

losofia cujas bases se encontram na integração.

Criado em 1989, pelo mestre Antônio Tibery, o *Ami* - ou *Arte Marcial Integrativa* - baseia-se na junção e adaptação de técnicas de outras lutas como aikido, tai chi e judô. Ex-professor do curso de Matemática da Universidade de Brasília, Tibery incorporou até o conceito de curva contínua, encontrado no cálculo diferencial.

– Preferimos utilizar movimentos curvos, mais eficientes e que gastam menos força. A idéia principal é deixar a energia fluir – explica.

Tibery condensou na sigla *Sabens* seis princípios que regem a prática do *Ami-jitsu*. Saúde, agradabilidade, boa

utilização, eficiência, não-violência e simetria são os parâmetros que devem ser seguidos por quem pratica a arte marcial.

Iuri da Rocha Magno, de 25 anos, está no *Ami-jitsu* desde a criação e, ainda este ano, fará o exame para a faixa preta. Foram as técnicas mais dinâmicas para uma defesa pessoal eficiente aliadas a uma filosofia de não-violência que chamaram a atenção de Iuri na arte marcial inventada pelo mestre Tibery.

– Nossa filosofia não é de briga. Estou aqui pelo crescimento pessoal – garante.

ONDE PRATICAR

Tae Fight - Academia Runway (710/11 norte)
Ami-Jitsu - Clube dos Previdenciários (SEPS 712/912)

DF - Arte