

Volume

2

MARILIACOUTINHO.COM

Corpo, Força e Movimento E-books



O caminho do Aço

MARILIACOUTINHO.COM

O Caminho do Aço

AS HISTÓRIAS ENTRELAÇADAS DAS ARTES MARCIAIS E DOS ESPORTES DE FORÇA

©mariliacoutinho.com

<http://www.mariliacoutinho.com>

Coutinho, M.

O Caminho do Aço / Marília Coutinho – 1ª edição – São Paulo, Brasil

Como citar: COUTINHO, M. *O Caminho do Aço*. São Paulo: Mariliacoutinho.com, 2013.

Índice

Introdução	1
Por que os homens levantam peso?	5
Esportes de Força: o que são?	10
Artes Marciais: o que são e de onde vieram	16
Strongman	22
Histórias entrelaçadas	23
Jón Páll Sigmarsson e a ascensão recente do Strong	27
Guerreiros, irmãos, mestres e generais: a lógica da luta, vida e morte honrosa	32
Leia Mais	38

Introdução

Você já se perguntou o que é, realmente, FORÇA? Pare para pensar um pouco: todos os usos que você faz dessa palavra são iguais?

Ontem você foi ao Clube e, na sala de musculação, encontrou seu velho amigo Bruno. Como sempre, vocês foram treinar juntos. Bruno então pediu que você o ajudasse a fazer um teste de força no agachamento e você topou. Aqueceram e começaram a subir os pesos a partir dos 100kg. Você foi colocando as anilhas para que Bruno fizesse apenas uma repetição, depois que chegaram em 160kg. O último movimento completo que Bruno fez, já com bastante esforço, foi com 215kg – com 225kg, Bruno falhou e você o ajudou a recolocar a barra no suporte, com mais dois amigos.

“Bruno, você está muito forte!”, disse você. Bruno pesa 72kg – ele é capaz de fazer muita força para suportar e erguer 215kg, num movimento de “força máxima”.



Figura 1: Agachamento

Depois do teste, vocês dois encontraram outro amigo, Diego, que participa de competições de bodybuilding, ou fisiculturismo. Diego está com um percentual de gordura baixo, em torno de 6%, e estava realizando um exercício de pulley-costas. Na nona repetição ele falhou e parou, com a coluna de pesos do aparelho quase zerada. A musculatura dorsal de Diego está simétrica e volumosa. Vocês mediram o perímetro do braço de Diego contraído, na região média do bíceps e obtiveram o valor de 45cm. Bruno deu um tapinha nas costas do amigo e disse:

“Diego, você está muito forte!” (fig 2)

DESIGN CUSTOMIZATION



Figura 2: fisiculturista, membros superiores

Neste momento, chegou eufórica Paula, da equipe de Jiu-jitsu do Clube. Vocês perguntaram a ela como ela havia se saído no campeonato, no sábado anterior. Paula, sorrindo, disse: “ganhei!” e tirou a câmera para mostrar um vídeo. Nele, estava registrado o golpe que deu a vitória a Paula.

“Paula, você está muito forte!”, vocês todos disseram (fig 3).



Figura 3: atleta de Jiu Jitsu

Então entrou na sala o Professor Marcelo, técnico de Paula, e todos o abraçaram com orgulho. Seis meses antes, a esposa e os dois filhos do Professor Marcelo sofreram um acidente e faleceram na estrada. Ele sofreu muito, mas, quando lhe perguntaram, tempos depois, como ele estava se recuperando, ele respondeu: “eu tenho mais 16 filhos para cuidar na ONG”. Professor Marcelo dá aulas de jiu-jitsu para crianças com AIDS numa ONG da cidade, aproveita e as leva ao zoológico e a exposições de arte, nos finais de semana.

“O Professor Marcelo é muito forte”, disse Paula, séria.

“Sim, além de agüentar tudo que agüentou, é humilde e sereno. Parece ter uma estranha sabedoria por trás daqueles óculos e sorriso discreto. Professor Marcelo tem muitas *virtudes*”, disse você.

Força e virtude são palavras ligadas a idéias que se misturaram e trocaram de lugar numa espécie de ciranda conceitual ao longo da história da civilização. A história delas, no entanto, joga uma luz importante na natureza real da *força*.

A palavra “força” se estabeleceu no francês, no século XIII, e deriva do latim tardio *fortia* e do latim *fortis*. O significado original estava associado à força moral, à coragem e à retidão. Virtude vem do latim *virtus*, que deriva da palavra latina *vir*, ou “homem” (de onde também deriva “virilidade”). *Virtus* significava algo como “hombridade” no sentido de rudeza, força bruta, dureza e simplicidade – valores associados a uma vida rural e ao mesmo tempo marcial que estiveram na base da sociedade romana, nos primórdios.

Ao longo dos séculos, a dança de significados promoveu fertilizações cruzadas e trocas de lugar: a “virtude” passou a ser algo distanciado da rudeza e dureza física, sendo atributos mais ligados à moral e à essência. A força, por outro lado, originalmente ligada a algo interior e ético, passou a se aproximar cada vez mais dos significados de violência, autoridade e poder.

Nossa sociedade, através dessa ambivalência com as palavras que conceituam força, expressou sua angústia com o significado dessa idéia. Nessa ânsia inútil por separar o interno do externo, o corpo da mente, criou duas forças em oposição: uma física, bruta, violenta e outra virtuosa, moral e mental.

Essa separação não existe – é um artifício de uma civilização que até hoje busca entender-se com sua própria fraqueza, e permitir emergir sua força. E, assim, surgiram os adjetivos: “força interior”; “força espiritual”; “força moral”.

Aquele que é forte, é “reto”, no sentido de ter um eixo, de ser centrado em si mesmo, e, portanto, prescindir de exercer força sobre o outro. A força só se expressa como um movimento em si, e para si. Força só é poder na medida em que é poder interior.

Essa é a sabedoria de todas as artes marciais que, por um caminho inteiramente distinto, aparece de forma indiscutível nos esportes de força.

Quase todas as artes marciais reivindicam uma lista de “virtudes” que devem nortear todo o comportamento e até mesmo a vida do praticante. Elas variam conforme a “escola”, mas incluem: honra, lealdade, honestidade, retidão, disciplina, paciência, humildade, força de vontade, sabedoria e, finalmente, fé.

Os “guerreiros do tablado”, no levantamento de peso, enaltecem, da sua maneira, valores semelhantes. Há um grande sentido de irmandade nestes esportes. A disciplina, embora referida sempre de maneira irreverente e de certa forma hedonista, como se o basista ou strongman treinasse estoicamente apenas porque “é a coisa mais prazerosa

DESIGN CUSTOMIZATION

do mundo”, até assusta os leigos. Atletas de força são disciplinadíssimos, ignoram a dor, suportam frustrações imensas em nome de objetivos que estão lá longe e, finalmente, muitas vezes não praticam seu esporte nem mesmo por competitividade, mas por amor “àquilo tudo” – um tudo que nem eles mesmos sabem definir. É um tudo que junta fé, amor ao outro, amor à superação e ao crescimento pessoal, e outros sentidos elevados.

Os guerreiros do tablado, das mesas de luta de braço, das barras e anilhas, não diferem muito de seus irmãos de tatame e espada: embora os últimos tenham uma milenar herança que codifica seus valores elevados, os primeiros, pela via mais viking e bárbara, igualmente guerreira, chegaram na mesma estranha sabedoria sem palavras de que separar corpo e mente, dentro e fora, movimento e introspecção é apenas uma grande ilusão, que só o aço, o suor e a honra podem desfazer (fig 4).



Figura 4: O caminho do aço

Por que os homens levantam peso?

Pois é, por que? Já me perguntaram isso inúmeras vezes, em diferentes contextos. Quem pergunta em voz alta é sempre alguém que não levanta peso, ou seja, não é um “insider” nas culturas de quem o faz. Quem já levanta peso não costuma se perguntar. No entanto, existem aqueles momentos de crítica existencial onde a pessoa se pergunta o inperguntado. O “taken for granted”.

Essa não é uma questão como a dúvida sobre a função de tal ingrediente na comida ou por que se bate na massa do pão. É uma daquelas perguntas-chave, que não quer calar.

Afinal, por que, desde que se tem registro de atividade cultural e sociedades minimamente estruturadas, temos evidência de atividades de levantamento de peso aparentemente gratuita?

Estas evidências mostram que o homem interessa-se por sua própria força, em conhecê-la, exibí-la, compará-la e desenvolvê-la, desde tempos remotos. O quão remotos, ninguém sabe. Os registros arqueológicos são envolvidos em mistério. São mais mitológicos do que factuais e falam de feitos de grande força física. Milo de Crotona, o mais conhecido lutador olímpico, é um. Conta-se que ele carregou um novilho de cerca de 350kg, por toda a extensão do estádio olímpico. Ele viveu no século VI AC e os relatos são de Diodorus Siculus, que viveu no século 1 AC.

Os homens fortes eram considerados semi-deuses e embora o levantamento de peso não tenha sido um dos jogos olímpicos da antiguidade, nos jogos domésticos havia provas de força. No museu de Wurzburg, na Alemanha, uma taça de aproximadamente 500 AC mostra um jovem levantando duas pedras. Acredita-se que se trata do prêmio conferido ao vencedor de uma prova de levantamento de peso (figs 5 e 6).



Figura 5 – Estátua de Milo de Crotona no Louvre



Figura 6 – Decoração em taça grega de 450 AC em Warzburg, Alemanha.

As “pedras da virilidade” são outra categoria interessante de evidência. Pedras são objetos pesados e de peso mensurável. Portanto, podem ser tanto indicadores de força, parâmetros para comparação (competições ou proto-competições) ou instrumentos de treinamento. A “pedra de Bybon” é uma delas. Esta pedra de arenito foi encontrada em Olímpia, datada do século VI AC. A pedra pesa 143kg e nela está escrito: “Bybon, filho de Phalos, arremessou esta pedra sobre a cabeça com uma mão” (fig 7).

Outra pedra do mesmo período, encontrada em Thera, na ilha de Santorini, traz a inscrição: “Eumastas, filho de Critobulus, levantou-me do chão” (fig 8). A pedra pesa 480kg. Existem outras pedras constituídas em registros arqueológicos da antiguidade que podem ter tido as funções que sugeri acima: indicar força, comparar força ou treinar força (Jeck & Martin 1996).

DESIGN CUSTOMIZATION



The inscription on this 315-pound stone claims: "Bybon, son of Pholos, threw this over his head with one hand."

Figura 7 – Pedra de Bibon



Figura 8 – Pedra de Thera

Outros dados sobre a antiguidade sugerem que, além dos gregos, sociedades complexas como a chinesa e egípcia valorizavam a capacidade de levantar objetos pesados. Na China, durante a dinastia Zhou (do século X ao III AC), exércitos criaram testes de força para selecionar soldados. Na Índia, há registros de levantamento de sacos de areia.

Os mitos são um indicador indireto sobre o interesse do Homem pela força. Entre os gregos, vários personagens mitológicos eram caracterizados por sua enorme força física, como Hércules (Hércules) ou Aquiles. As próprias escrituras sagradas judaico-cristãs têm seus "homens fortes", como Sansão (fig 9, fig 10, fig 11).



Figura 9 – Hércules



Figura 10 – Aquiles'



Figura 11 - Sansão

Se estas civilizações antigas nos deixaram evidência de grande interesse pela força e ações de levantamento de pesos, não há por que não conjecturar que antes destes registros os homens também levantassem objetos pesados.

Pensemos: o que há em comum entre as sociedades citadas acima que deixaram os registros? Eram todas sociedades envolvidas em situação de guerra endêmica. Guerra endêmica é definida como um estado de conflito contínuo entre grupos, com elementos altamente ritualizados. De vez em quando uma evoluía para guerra de extermínio, mesmo.

Temos aí uma pista para nossa pergunta: sociedades permanentemente envolvidas em guerra valorizavam força e seus membros levantavam peso. E as outras? Não sabemos: todas as civilizações que deixaram registros na antiguidade estavam envolvidas em guerra (endêmica ou não). Até mesmo os monges do mosteiro Shaolin, conhecidos por desenvolver estilos de artes marciais, estavam permanentemente envolvidos em situações de conflito e de necessidade de defender belicamente seu patrimônio.

Quanto mais para trás caminhamos na História, mais nos aproximamos de um padrão de conflito constante entre grupos. Se formos mais para trás ainda, no momento crítico da História em que nossa espécie se impôs como dominante entre os hominídeos contemporâneos entre si, a hipótese mais aceita é a de que o *Homo sapiens sapiens* eliminou a espécie concorrente, o *Homo sapiens neanderthalensis*, por ser mais eficiente na exploração dos recursos do ambiente: eram melhores caçadores e coletores.

Como a taxa de miscigenação é baixa entre os dois grupos, essa eliminação pode ou não ter envolvido conflito. É provável que sim. O fato é que nossa espécie é a de um animal adaptado ao ataque e à luta. Evidências paleontológicas e anatômicas quanto a isso vieram do estudo da mão humana.

Em 2003, Richard Young propôs que os dois tipos de pegada humana antes classificados como de “precisão” e de “potência” seriam melhor descritos como pegadas de “arremesso” (throwing) e de “golpe” (clubbing). Esse autor sugeriu que esta característica teria sido resultado do sucesso evolutivo de um grupo de primatas que começou a jogar pedras e brandir porretes contra adversários. Ao longo de milhares de anos, estas características foram retidas e aperfeiçoadas. Em condições de recursos

DESIGN CUSTOMIZATION

limitados, as habilidades de arremessar e golpear teriam garantido maior acesso a alimento (pela melhor performance na caça e na concorrência com outros caçadores e coletores), a fêmeas e, portanto, vantagens reprodutivas aos machos. As fêmeas hábeis em arremessar e golpear teriam maior capacidade para proteger os filhotes.

Durante a evolução deste grupo, adaptações neurais periféricas e centrais foram desenvolvidas: nosso cérebro é resultado da especialização nestas funções. Finalmente, o bipedismo completo seria uma adaptação desenvolvida em tandem, garantindo melhor eficiência do arremesso e do golpe (equilíbrio, coordenação e agilidade na posição ereta).

Esta mão e seu complementar bipedismo completo antecedem a fabricação de utensílios. Isso sugere que a destreza para a luta e agressão são características evolutivamente anteriores aos mais antigos registros de cultura humana. Assim, as civilizações antigas em guerra endêmica descendem de tribos e grupos já em permanente conflito, equipados – cultural e biologicamente – para o ataque e a defesa.

Somos uma espécie bélica, onde a força e as habilidades para atacar sempre foram importantes para a sobrevivência dos bandos, tribos e sociedades organizadas. Se eram importantes para a sobrevivência, é compreensível que tenham se tornado culturalmente valorizadas. A força, aferível pela capacidade de levantar objetos pesados, e a habilidade em lutar, as “artes da guerra” ou “artes marciais”, acharam seu lugar desde cedo em nossas culturas.

Nesse ponto parece apropriado apontar que as “artes da força” têm em comum com as “artes marciais” a origem e o contexto.

No entanto, sugiro que têm em comum com elas um segundo elemento: o espelhamento com capacidades ou características da mente ou do espírito. Assim como as artes marciais possuem um complexo código de ética, ethos baseado na idéia de honra e são desenvolvidas individualmente como forma de crescimento interior, as artes da força têm como base refletir a “força interior”.

Dessa forma, a herança de nossos ancestrais conflitivos foram duas das mais belas artes corporais: as artes marciais, onde o principal adversário é o próprio artista na busca sem fim pelo aprimoramento do espírito, e as artes da força, onde a expressão corporal de força contra uma resistência é o espelho do engrandecimento infinito da Força Interior.

É por isso que os homens levantam peso.

Esportes de Força: o que são?

Os esportes de força são uma família de esportes relacionados pela performance em alguma expressão de *força*, seja ela força máxima, potência, força isométrica ou uma combinação delas. São eles: o strongman, o levantamento olímpico, o levantamento básico (ou powerlifting) e a luta de braço. Costuma-se incluir entre eles o fisiculturismo, tanto por motivos históricos como pela natureza do treinamento, embora não seja um esporte de força *strictu sensu* (figs 12.1, 12.2, 12.3, 12.4 e 12.5).



Figura 12.1 – Strongman



Figura 12.2. - Levantamento Olímpico



Figura 12.3 – Powerlifting



Figura 12.4 – Luta de Braço



Figura 12.5 - Fisiculturismo

A ordem em que apresentei esse menu de esportes tem um motivo: todos eles derivam direta ou indiretamente da forma primitiva do “strongman”, que eram os espetáculos de exibição de força em feiras e eventos públicos com elementos do cotidiano (toras, pedras, etc.). As origens destas exibições são obscuras, mas tornaram-se bastante populares no século XIX e início do século XX. Assim, a humanidade sempre valorizou, buscou desenvolver e enaltecer a *força*. O percurso que levou dessa

admiração difusa até os esportes bem organizados e regrados é semelhante ao que levou as artes de guerra a se tornarem *esportes* de artes marciais.

Façamos primeiro uma pequena reflexão sobre o que é um *esporte*: o que diferencia um esporte de um jogo, um duelo, ou outra prática concorrencial qualquer (onde alguém, ou alguéns, concorrem com outro alguém ou alguéns)? Um esporte é um jogo, ou seja, uma atividade onde um ou mais concorrentes participam segundo regras pré-estabelecidas de uma atividade com objetivos bem definidos. O esporte, no entanto, é o jogo que se tornou *institucionalizado*. Isso quer dizer que os praticantes regulares deste jogo resolveram homogeneizar regras e procedimentos e criaram alguma *organização* para regulamentar tudo isso. A organização cria relações de poder, com dirigentes, árbitros reconhecidos e uma hierarquia de praticantes. Assim, aquilo que um dia pode ter sido uma brincadeira de festividades, parques ou outros locais públicos, se transforma numa atividade regrada, com resultados e vitórias publicamente reconhecidos e eventualmente até mesmo um esporte olímpico. Em nossa sociedade, o reconhecimento olímpico é o maior grau de *institucionalização esportiva*, onde uma, e apenas uma, federação internacional, por esporte, é reconhecida e uma série de requisitos do Comitê Olímpico Internacional devem ser seguidos. Vários esportes, por motivos relacionados a sua história e economia, não são olímpicos ou deixam de ser olímpicos, enquanto outros, pelos mesmos motivos, se tornam olímpicos.

Embora todos os esportes de força mais direta ou indiretamente derivem das exibições dos “Strong Men” (homens fortes), o esporte “Strongman” propriamente dito foi um dos últimos a se institucionalizar.

Nas exibições de Strong Man, ocorriam “levantamentos”. Um estudo sobre os levantamentos que já foram exibidos mostra que houve um grande número deles no passado, mas que à medida em que foram sendo padronizadas as competições e institucionalizados os esportes, ocorreu uma seleção (“Weight Lifting – The forgotten lifts”, fig 13).

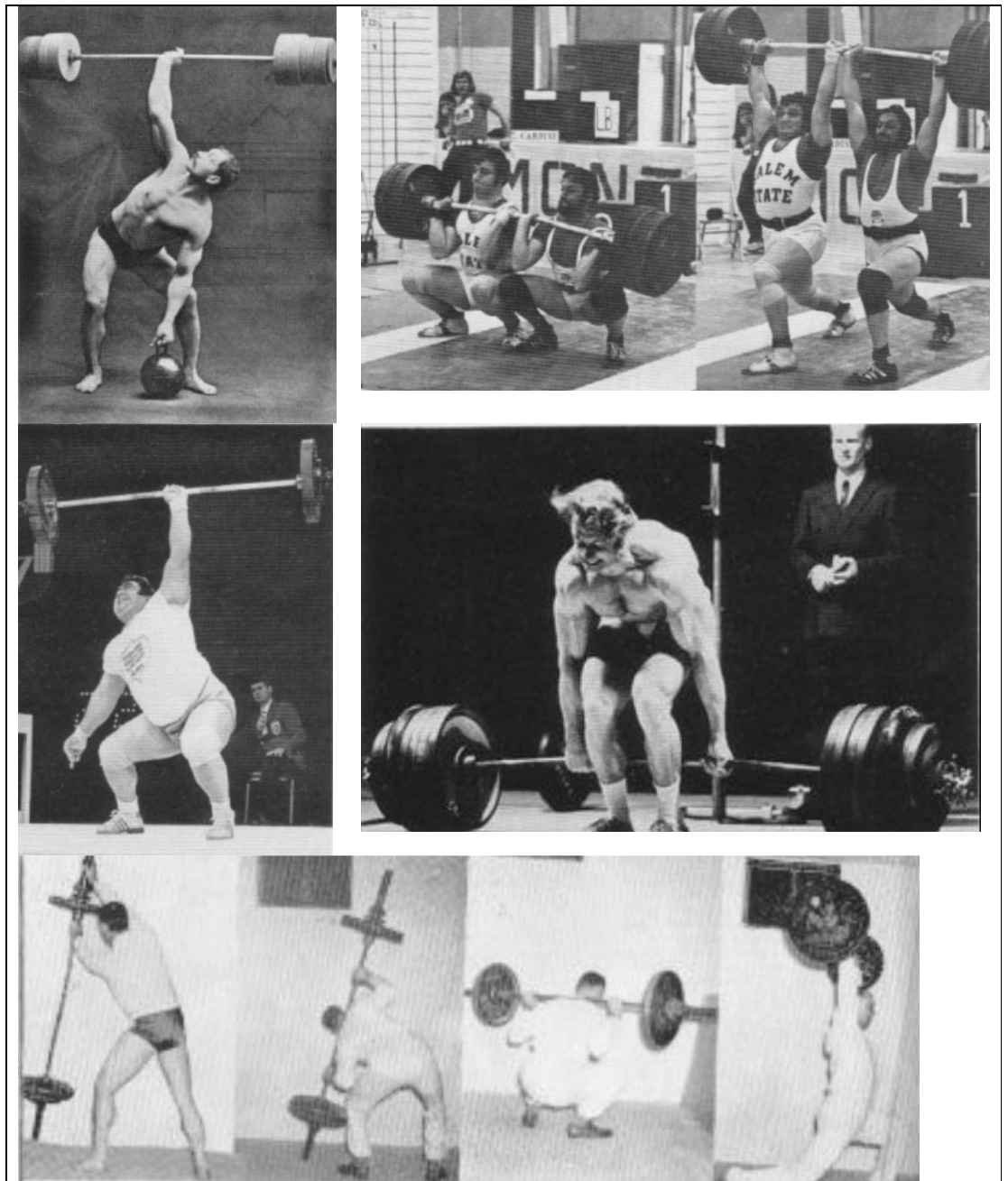


Figura 13: levantamentos “allround”

O momento mais importante da institucionalização dos levantamentos foi a retomada dos Jogos Olímpicos. Eles estiveram presentes desde a primeira Olimpíada da era moderna. Assim, os levantamentos selecionados para estas competições passaram a ser os “levantamentos olímpicos” (que ainda variaram por alguns anos até serem estabelecidos como arranco e arremesso). Os demais foram agrupados como “outros levantamentos” ou “levantamentos diferentes” (“other lifts” ou “odd lifts”).

Estes levantamentos foram conquistando popularidade, particularmente nos Estados Unidos, e eram exibidos nas competições de fisiculturismo, ao longo do século XX. Eram chamados de “power lifts” (levantamentos de potência). Muito utilizados no treinamento dos fisiculturistas de então, os “power lifts” ganharam vida própria. O mais popular de todos sempre foi o “back press”, que depois evoluiu para o moderno supino (“bench press”).

O powerlifting, ou levantamento básico, no entanto, só se institucionalizou nos anos 1960 e sua primeira federação apareceu apenas em 1973. Os anos de institucionalização foram caracterizados por uma nova seleção, em que finalmente o agachamento, o supino e o levantamento terra foram eleitos como os levantamentos oficiais para competições (fig 14)



Agachamento (Kirk Karwoski)



Supino (Kara Bohigian)



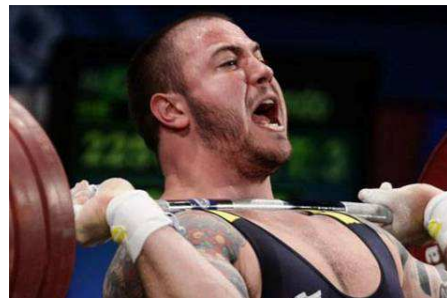
Levantamento terra (Andy Bolton)

Figura 14: os três levantamentos do powerlifting

Enquanto isso, o levantamento olímpico continuou sendo executado conforme estabelecido pela International Weightlifting Federation, única organização reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional. De todos os esportes de força, o levantamento olímpico é o único reconhecido pelo COI e, portanto, também o único comandado por apenas uma organização mundial, com regras homogêneas. O levantamento olímpico consiste de duas disciplinas: o arranco e o arremesso.



Arranco: Jaqueline Ferreira



Arremesso: Fernando Reis

Figura 15: o arranco e o arremesso

O fisiculturismo, embora tenha supostamente também sua origem nas exibições de força em eventos públicos, ganhou muita popularidade na Europa entre 1880 e 1930. Estes são chamados também os “primeiros anos” do esporte, enquanto os 1970s são considerado os “anos dourados”. Pouco se fala do que ocorreu nas quatro décadas entre as duas “eras”.

O início do fisiculturismo foi dominado por um personagem de grande importância: Eugene Sandow, que organizou os primeiros eventos, desenvolveu máquinas e gozava de grande prestígio na elite Londrina. Logo o esporte migrou para os Estados Unidos e a primeira grande competição foi realizada no Madison Square Garden em Nova Iorque, em 1904 (fig 16).



Figura 16: Eugene Sandow

O fisiculturismo é um esporte de desenvolvimento da hipertrofia muscular. De todos os esportes mencionados, é o único onde não há uma prova de performance de força que determina o vencedor da competição. Os critérios para arbitragem destes eventos são medidas relacionadas a tal hipertrofia, como volume e simetria (fig 17).



Figura 17: Ronnie Coleman e Jay Cutler, campeões do Mr. Olympia

A luta de braço é um esporte de força propriamente dito, onde dois competidores, posicionados de tal forma que seus cotovelos estejam apoiados e suas mãos travadas, buscam encostar e imobilizar o braço do adversário na mesa. Na luta de braço, momentos de força máxima, isometria e potência se alternam, sendo considerado por alguns o mais complexo dos esportes de força do ponto de vista das tarefas motoras envolvidas (fig 18).



Figura 18: luta de braço, Denis Cyplenkov vs. Arsen Liliev

A história da luta de braço desvia um pouco da “linha mestra” que vai das exibições públicas de força aos esportes de levantamento ou hipertrofia. Competições de luta de braço começaram nos Estados Unidos, em 1952.

Artes Marciais: o que são e de onde vieram

Você é um “artista marcial” ou um atleta de “esportes de combate”? Faz diferença?

“Arte marcial” é, por definição, uma arte da guerra e como as guerras sofreram grandes transformações tecnológicas, um “artista marcial” contemporâneo seria um cara sentado atrás de um painel informatizado, vários monitores e basicamente um nerd.

Então o que são as artes marciais, se não esportes de combate?

Antes de responder essa pergunta, eu gostaria de partilhar uma experiência de uma parte importante da minha história, onde eu aprendi os elementos básicos da marcialidade. Marcialidade essa que talvez eu tenha levado junto comigo por uma vida inteira, e trazido para dentro do powerlifting.

Muitos anos atrás, antes, muito antes de eu sonhar com powerlifting, eu fui uma esgrimista. A esgrima é uma arte marcial européia que se tornou esporte olímpico. Consiste de uma luta com armas (florete, espada ou sabre) onde o objetivo é conseguir cinco toques válidos no adversário antes que ele o faça em você (fig 19).



Figura 19: Esgrima

Eu tinha um mestre que se chama Ângelo Pio Buonafina. Demorou um tempo até que eu aprendesse o nome dele – para mim ele era apenas “Mestre”, como se fosse nome próprio. Eu tinha uma devoção absoluta ao Mestre, e ele a mim (e acho que a todos nós que éramos atletas competitivos sérios). Lembro-me de sábados em que ele me

chamava para treinar e havia só nós dois no ginásio. O que o Mestre mandasse eu fazer, eu fazia – mesmo que eu não entendesse por que. Mestre veio da Sicília e, por exemplo, achava bom tomar uma colher de óleo de azeite de manhã de vez em quando. Não tinha whey, BCAA – nada disso.

Um dia, num destes sábados, eu perdi um pouco a atenção e minhas flechas estavam mal feitas. Ele se irritou e bateu com a lâmina na minha perna. Eu engoli seco, acertei a guarda e fiz um bando de flechas perfeitas. Tive vergonha de ter me comportado mal e tê-lo obrigado a me punir.

Qual era o meu objetivo na esgrima? Ganhar da outra? Ser a melhor? Não foi assim que aprendi com o Mestre. O objetivo de um esgrimista é tornar-se um esgrimista melhor. Um bom guerreiro. Mas contra o que guerrearia este guerreiro?

Veio o campeonato brasileiro e, na final, ficamos eu e a Mimi, uma boa esgrimista gaúcha a quem eu respeitava muito. Num assalto muito tenso, ganhei de 5 a 4. Mas eu penso que quem foi vencida ali não foi a Mimi, de fato, e sim uma Marília. Vencendo esta Marília, eu me tornei, com o aval de árbitros e atletas, uma Marília melhor – uma guerreira melhor. Isso é marcialidade.

Assim que saí da pista, olhei em volta em busca dos olhos do Mestre, como sempre fazia – ganhando ou perdendo. Ele me olhava emocionado, sorrindo. Senti enorme orgulho por tê-lo feito orgulhoso e ter honrado minha “família” (ele mesmo, o pai, e meus irmãos de equipe, que ganhou o campeonato).

“Artes marciais” são artes de guerra. “Marcial” vem de “Marte”, o deus grego da guerra. Até mesmo a ginástica estava relacionada à guerra, pois consistia de práticas de saltos sobre cavalos durante o combate. Os jogos pan-helênicos, precursores de todos os jogos regrados, hoje transformados em esporte, tinham íntima relação com a guerra (fig 20, fig 21).



Figura 20: Jogos Pan-Helênicos



Figura 21: Marte, deus da guerra na mitologia grega

Lembremos, então, alguns pressupostos históricos importantes: primeiro, guerra era algo inteiramente diferente do que é hoje. Não havia soldado profissional e tampouco tecnologia bélica. Não era melhor (nem pior) do que hoje – era só muito diferente. Segmentos diferentes da sociedade se envolviam nos conflitos, cada um com seu conjunto de valores. No entanto, em quase todas as sociedades que geraram “artes marciais”, havia uma categoria especial de guerreiro na sociedade, onde a habilidade e competência na “arte” em questão estava associada a valores, uma ética especial e muitas vezes a uma determinada espiritualidade. Segundo, não existia esporte como o conhecemos hoje. Existiam jogos, existia atividade física (e com muito mais abrangência do que hoje) e existiam as artes da guerra. Mas não existia esporte institucionalizado, federação, assalto de 5 minutos, golpes codificados, sistema de faixas ou tatame regulamentado.

Quase todas as sociedades antigas que se meteram em conflitos importantes e crônicos desenvolveram suas artes marciais. A esgrima que tanto amei é uma delas, tipicamente européia. Muitas tribos africanas desenvolveram as suas, assim como povos andinos. Neste texto, vou me concentrar na família de artes marciais asiáticas. Elas não evoluíram do mesmo “fóssil” esportivo, não são incrivelmente parecidas, mas elas partilham uma maneira de organizar o treino, o estilo de vida, os valores e a competição que justificam que as abordemos dessa maneira.

Alguns exemplos destas artes marciais que partilham o “ethos” mencionado incluem o wushu, cuja origem, um pouco perdida no tempo, pode remontar a até 5000 anos atrás. O estilo mais conhecido no ocidente, praticado no mosteiro de Shaolin, no entanto, parece datar do século VIII da era cristã. Entre os míticos primórdios e a codificação do estilo de Shaolin, muitos golpes e armas passaram por debaixo da ponte marcial, incluindo princípios religiosos: de origens supostamente taoistas, a formalização empreendida pelos monges de Shaolin é de caráter budista (fig 22).



Figura 22: wushu no mosteiro Shaolin

Os taoistas desenvolveram práticas corporais semelhantes ao Qigong (ou “tikun”), intimamente relacionado ao Tai-chi-chuan, chamadas Tao Yin, há muitos séculos. O próprio Tai-chi-chuan, no entanto, só foi codificado recentemente (fig 23).



Figura 23: Tao Yin

O karate (ou karate-do) é, por sua vez, um produto da fertilização de técnicas tradicionais que já existiam nas ilhas Ryukyo pelas artes marciais chinesas, particularmente estilos de wushu. Embora a história de fato do desenvolvimento do karate e seus vários estilos seja complexa e multi-linear, monges tanto budistas como taoistas estiveram envolvidos na exportação original das práticas chinesas.

O resultado é uma filosofia que evidencia algo da múltipla origem, certamente com influências das próprias tradições espirituais japonesas. “Kara”, de karate-do, é interpretado como o ato de “se purgar de pensamentos egoístas e maus, pois apenas com uma mente e consciência claras é que o praticante pode compreender os ensinamentos que recebe”.

As artes marciais asiáticas partilham uma estrutura de aprendizado intimamente relacionada a sua origem monástica: há uma hierarquia ao mesmo tempo rígida, porém natural. O discípulo (que quer dizer “aprendiz”) deve aderir à prática por vontade própria e se entregar ao aprendizado com devoção. Isso ocorre primordialmente pelo vínculo “mestre-aprendiz”. A figura do mestre é fundamental nas artes marciais: Sifu, em Cantones, Shifu, em Mandarim, Guru, em Sanscrito, Telugu, em Malaio, Sensei, em Japonês, Sabeom-nim em Coreano, significam mestre, ou mesmo pai de família. O discípulo confia cegamente em seu mestre e cumpre um longo percurso de aprendizado, onde vai aos poucos adquirindo competência sobre a arte à qual escolheu dedicar sua vida. Essa dedicação vai muito além de um par de treinos semanais: inclui a adesão a uma outra visão de mundo, em geral sintetizada no código de honra.

Muitas artes marciais sintetizam seu código de honra em uma série de “virtudes”. O Wushu foi codificado de inúmeras maneiras, quase sempre incluindo alguma versão de um elenco de “virtudes”. A expressão japonesa mais conhecida do sistema de virtudes que embasa o código de honra marcial são as sete virtudes do Bushido. Bushido quer dizer “o caminho do guerreiro” e fundamenta o estilo de vida samurai. Suas principais heranças parecem ser o confucionismo e o budismo e as sete virtudes são: a retidão, a coragem, a benevolência, o respeito, a honestidade, a honra e a lealdade. Existem outras versões, onde aparecem virtudes diferentes, como a “piedade filial” (honrar pai e mãe) e a sabedoria (fig 24).



Figura 24: as sete virtudes do Bushido

Assim, antes de mais nada, as artes marciais são um sistema de valores onde a prática corporal é um componente. De certa forma, reflete um aspecto das culturas orientais, nas quais existe uma maior integração entre o que se faz com o corpo e o que se faz com a mente.

Hoje, boa parte das artes marciais se transformou em esporte competitivo (“esportes de combate”) e alguns deles, em esportes olímpicos. O Judô e o Tae Kwon Do são esportes olímpicos e, portanto, organizados por uma única federação. O Karate e o Wushu são reconhecidos pelo Comitê Olímpico Internacional, mas ainda não fazem parte dos jogos olímpicos.

Outras artes marciais se tornaram a base do treinamento de auto-defesa e luta desarmada de exércitos pelo mundo todo. Estas formas de luta são chamadas por vezes de “hand-to-hand-combat” (combate mão-a-mão), abreviado como HTH ou H2H, “military operations other than war” (operações militares diferentes da guerra), abreviado como MOOTW. Alguns sistemas conhecidos são o Defendu, desenvolvido por William Fairbairn, o Kapap e Krav Maga, desenvolvidos pelo exército de Israel, e o Systema, desenvolvido pelo exército russo. As relações destes sistemas com as artes marciais asiáticas são mais ou menos diretas.

Assim, as artes marciais tiveram uma evolução paradoxal, ao mesmo tempo distanciando-as de sua origem “marcial”, ou de guerra, na direção do esporte altamente codificado, e aproximando-as do combate ao ponto de se tornarem técnicas militares. Em ambos os casos, o treinamento se tornou sofisticado e específico, de alta funcionalidade. Muito se aprendeu sobre métodos para otimizar a eficiência dos movimentos de cada luta, evitar lesões e melhorar a performance. De um lado, com o objetivo de vencer competições esportivas, de outro, vencer combates urbanos e conflitos militares.

Em grande parte, no entanto, a origem marcial “clássica”, onde a ética e o código de honra eram tão ou mais importantes do que a eficiência letal, ficou um pouco esquecida.

Vamos percorrer algumas artes marciais asiáticas, suas características, organização, competições, usos e treinamento, mas sem esquecer sua história e código de conduta. Assim, quem sabe, lembramos os candidatos a artistas marciais e aqueles que estejam um pouco esquecidos, aquilo que aprendi com o meu Mestre há tantos anos: o objetivo maior de todos nós é nos tornar melhores guerreiros numa guerra onde o principal adversário somos nós mesmos, pois crescer nada mais é do que vencer a si mesmo.

Strongman

Até pouco tempo, o Strongman era praticado como uma espécie de festa de rua com atletas manipulando “coisas pesadas”. Foi assim que eu conheci o Strongman: num campeonato desprezioso no interior de São Paulo. Eu ajudei a arbitrar, cronometrando os eventos junto com um amigo. Minha principal dificuldade era o boliche de bêbados em que se transformou minha função. Havia de tudo ali: crianças, senhoras, jovens... e bêbados, que não saiam do caminho enquanto eu tinha que correr ao lado do atleta para cronometrá-lo.

Entre o divertido e folclórico evento do interior e os mega-espetáculos do World's Strongest Man, American Strongman, League of Champions, entre outros, que atraem milhares de pessoas e os homens mais fortes do mundo disputando prêmios em dinheiro (bom), há uma grande distância. No entanto, ambos expressam uma faceta do Strongman que, se por um lado o diferencia de todos os demais esportes de força, também é a marca da história comum de todos eles: o fascínio do homem pela FORÇA, que já comentamos antes. Nenhum outro esporte no mundo catalisa esse fascínio como o Strongman. Isso faz dele um misto de esporte competitivo, festa de rua, e espetáculo de mídia.

Assim, para entender os esportes de força, precisamos entender o Strongman, pois é o esporte que mais semelhanças guarda com a origem histórica de todos eles: os espetáculos de força máxima. O tal fascínio tão complexo do homem pela Força é sua reverência pela *excelência* – pelo que há de perfeito e essencial no Homem com H maiúsculo.

O Strongman é um esporte de força absoluta. Enquanto os esportes de levantamento se sofisticaram em técnica, regras e equipamento, foram criando divisões por peso corporal, bem como classes de idade e sexo. São marcados pela noção de FORÇA RELATIVA. Assim, nos esportes de levantamento, não importa a carga levantada em termos absolutos, e sim em relação ao peso corporal, idade e gênero. O Strongman, embora em alguns eventos exista mais de uma categoria de peso corporal, permaneceu um esporte de FORÇA ABSOLUTA. As pessoas se reúnem para ver Žydrūnas Savickas arrastando um caminhão de várias toneladas e não uma pequena chinesa de 45kg arrastando uma carroça de frutas (fig 25).



Figura 25: Zydrunas Savickas

Não é por acaso que uma das organizações que cuida de um dos circuitos internacionais do Strongman se chama “The World’s Strongest Man” – o Homem mais Forte do Mundo. Ninguém quer saber se ele é mais forte “em relação” a isto ou aquilo, mas sim quem é o mais forte do Planeta Terra, ponto final. “The World’s Strongest Man” é um dos eventos mais importantes do esporte e não é organizado por nenhuma federação internacional, e sim por uma empresa.

Por ter retido esta característica de espetáculo público, muitas vezes ao ar livre, o Strongman é marcado por atletas de grande carisma e popularidade, como foi o caso do incrível Jon Pál Sigmarsson. Nascido na Islândia, Sigmarsson viveu intensamente uma vida que sabia que não seria longa, portador que era de desordem cardíaca congênita. Sigmarsson foi a alegria de seu povo até sua morte precoce aos 32 anos, durante um levantamento terra.

Histórias entrelaçadas

Para entender para valer a história das artes marciais asiáticas, é preciso traçar o percurso das ocupações chinesas e japonesas dos vários territórios, bem como compreender as relações entre os sistemas religiosos que são parte integrante do sistema de valores destas práticas. Ou seja: missão (quase) impossível, considerando uns cinco mil anos de vaís e vens de culturas muito complexas e sofisticadas. Ah! Podemos complicar um pouco mais a coisa toda e inserir a Índia no rolo, e aí realmente é de dar nó na cabeça de qualquer mortal. E é isso que vamos fazer, por pura maldade.

Como eu já disse antes, existem várias formas de contar a mesma história. A minha começa com a seda. Seda – isso mesmo, aquele tecido fininho. Para resumir o que vou tentar contar aqui, nos principais países que desenvolveram as artes marciais que conhecemos – China, Japão, Korea e Tailândia – já existiam formas primitivas destas artes. Mas elas só adquiriram o jeitão que vemos hoje (ou pelo menos parecido) a partir de uma grande troca de influências promovida por um comércio de seda que cobriu toda aquela região, conhecido como “Rota da Seda”, ou “Silk Road”. Foi com ela que o budismo entrou na China, mais tarde o Zen (budismo), e com ele as origens do wushu, do karate e de muitas outras artes marciais. Foi também com ela que estas novas expressões culturais foram difundidas para outras regiões próximas (fig 26).



Figura 26: a Rota da Seda

A Rota da Seda é um complicado emaranhado de estradas, caminhos e rotas marítimas da China em direção a regiões da Ásia Menor, Índia e Mediterrâneo por muitos mil anos. As origens dela são controversas, mas existem registros arqueológicos do que deve ser seda chinesa no Egito antigo no ano 1070 AC. A parte central da Rota da Seda, que realmente estimulou as trocas culturais com a China, no entanto, é mais recente: atribui-se às explorações de Zhan Qian, durante a dinastia Han, a partir do ano 114 AC.

Com a seda, ouro e mais coisas preciosas, também foram trocadas religiões, valores e outros bens culturais. O budismo entrou na China pela Rota da Seda, em torno do primeiro século da era Cristã. Lá pelo quarto século, emissários chineses já faziam o caminho contrário, para a Índia, em busca de escrituras e fontes.

Do ponto de vista das artes marciais, no entanto, o personagem mais importante foi um monge budista Indu - ou Persa, ninguém sabe com certeza - conhecido como Bodhidharma, ou Daruma, em Japonês (ele andou um bocado). Atribui-se a ele duas inovações fundamentais: a introdução do Zen (Zen budismo, para os japoneses, ou Chan, em chinês), e a codificação original de boa parte das artes marciais como o wushu, o karate e até mesmo o Ju-jitsu. O Zen, para alguns, é uma religião sincrética que assimila elementos do Taoísmo ao budismo tradicional.

Bodhidharma é uma figura histórica real, mas sua chegada na China e suas atividades na região são envoltas em lenda. Supõe-se que ele chegou em torno do século V da era cristã. Não há muita dúvida quanto ao fato de ter sido ele a figura mais importante na introdução do Zen na China. No entanto, seu papel na criação do estilo Shaolin de Kung fu (wushu) é contestado por historiadores. As datas geram suspeitas: o mosteiro de Shaolin foi criado em 497 DC. Mas registros arqueológicos do ano 446 DC mostram que monges chineses já praticavam antes disso as artes marciais relacionadas ao que depois foi conhecido como wushu (fig 27).



Figura 27: Bodhidhardma

Existem centenas e talvez milhares de estilos de wushu praticados na China desde datas imemoriais; existem formas de artes marciais no Oriente que antecedem em muito a fundação do mosteiro de Shaolin. Nesta confusão e imprecisão histórica toda, o importante é compreender que, primeiro, as artes marciais são indissociáveis das tradições monásticas e, portanto, diversas explicações relacionadas a religiões aparecem ao longo dos séculos. Segundo, que os mosteiros eram construções de características militares, pois acumulavam importantes riquezas materiais e eram sujeitos a ataques periódicos. É natural que seus monges fossem também guerreiros. Terceiro, que pela Rota da Seda, influências de todo tipo foram difundidas. Talvez a “lenda” de Bodhidarma seja uma expressão dessa percepção de que idéias e tradições circularam a Ásia. Bodhidarma seria a figura (meio mitológica) que materializa essa percepção.

Seria esta a ponte entre práticas milenares e muito variadas que pré-datam a própria Rota da Seda e o que hoje conhecemos como artes marciais asiáticas.

E quais seriam essas raízes milenares? Elas estão em toda parte. Shuai Jiao, por exemplo, praticado ainda hoje, é considerada a arte marcial mais antiga que se conhece. Ela é derivada de outra arte marcial ainda mais antiga, o Jiao Li, que por sua vez teria relação com uma forma de combate em que os adversários atacavam-se com elmos dotados de chifres, chamada Jiao Di. Registros lendários falam do uso de Jiao Di em 2697 AC pelos soldados do Imperador Amarelo contra exércitos rebeldes. O embate com chifres teria sido substituído por técnicas manuais de luta e há registros da prática de Jiao Li durante a Dinastia Zhou, entre o 12º e 13º séculos AC. Jiao Li sempre foi uma prática militar. Em 1928, a Academia Central Guoshu adotou o termo Shuai Jiao, que continua sendo ensinado em academias militares e no exército chinês.

Técnicas de Shuai Jiao foram integradas em diversos estilos e modalidades de wushu e outros esportes. A prática conhecida como Chin Na, que é um conjunto de técnicas para agarrar e imobilizar o oponente, utilizada em diversas artes marciais chinesas, incluindo o wushu, é uma das vias dessa transferência de tradições. Diz-se também que o Shuai Jiao é o precursor do Sumo e do Ju-Jitsu, antigas artes marciais japonesas (fig 28).



Figura 28: Shuai Jiao

Não se pode pensar o Ju-Jitsu ou o Sumo como meras “japonizações” do Shuai Jiao: ambos certamente sofreram a influência chinesa, mas sobre uma base local cujo registro histórico se perdeu no tempo. O fato de que as três partilham técnicas de apreensão e imobilização não as coloca necessariamente na mesma linha evolutiva.

O Ju-Jitsu aparece nos registros do treinamento dos Samurais, no Japão, do século VIII ao XVI. Assim como o Ju-Jitsu, o Sumo só aparece com registros bem definidos no

Japão na Idade Média, embora acredite-se que suas origens sejam remotas. Uma das evidências para essa raiz antiga é que o Sumo tem relações com o shintoísmo, religião nativa do Japão antes da chegada do budismo ou Zen, no século VI.

O Karate, supostamente antiqüíssimo, é uma das artes marciais “okinawenses”. Okinawa é o nome da maior das ilhas de Ryukyu, que fica à leste da China, próxima da Korea e do Japão. Essa localização geográfica permitiu que Okinawa fosse uma via de transmissão cultural importante, entre outras coisas, de artes marciais. O karate é o produto da fusão de técnicas nativas de combate (mais uma vez, perdidas no tempo) com aquelas trazidas ... por quem? Isso mesmo! Monges budistas chineses!!

Veremos padrões históricos semelhantes no tae-kwon-do, muay-thai e outras. O importante é ter em mente que estas artes marciais foram criadas por povos variados, cada um com sua história, cultura, hábitos e língua, mas que desde muito antigamente tiveram contato uns com os outros e se influenciaram. Até mesmo para reverenciar suas divindades e para quebrar o pau entre si.

Jón Páll Sigmarsson e a ascensão recente do Strong

E voltamos para os esportes de força. Por que? Porque eu quero! E porque é importante que você, leitor, não perca a perspectiva de que a marcialidade tem uma explicação baseada em condicionantes sócio-históricas, mas também tem coração. As guerras endêmicas estavam por toda parte, no mundo todo. A atitude marcial está na alma de alguns.

“Eu não sou um esquimó – eu sou um viking!”

“Eu estou no sétimo céu!”

“Não há problema para Jón Páll!”

“Qual é o sentido de se viver se não podemos fazer um levantamento terra?”



Figura 29: Jon Pall Sigmarsson realizando um levantamento terra

Assim gritava para as multidões alegres que vinham prestigiar seus feitos o grande viking da era moderna: Jón Páll Sigmarsson, que morreu aos 32 anos executando um levantamento terra. Se tudo deu certo, hoje Jón Páll senta-se à mesa do banquete de Odin, em Valhalla ("Where the brave may live forever") junto com os grandes guerreiros vikings do passado que morreram em batalha (fig 29).

Jón Páll Sigmarsson é considerado um dos maiores atletas de força de todos os tempos. Powerlifter, levantador olímpico, bracista, fisiculturista, e, naturalmente, o mais premiado de todos os Strongmen até sua morte. Sigmarsson nasceu em 1960 na Islândia, cuja língua descende do "old norse" viking, e lá viveu toda sua vida. Trabalhador desde cedo, alto, forte, loiro, sorriso amplo e sempre presente, destemido e apaixonado pela vida, Jón Páll sabia que era portador de uma grave desordem cardíaca congênita. A desordem era familiar. Entre a prudência médica de uma existência moderada e a intensidade da vocação guerreira, Jón Páll fez a escolha de um coração tão forte por dentro, quanto fraco por fora: a vida.

Percorrer a história deste jovem viking é um mergulho na natureza dos esportes de força. Quando, lá no começo, comparei a abordagem marcial oriental com a dos esportes de força como diferenças e semelhanças entre samurais e vikings, era Jón Páll que eu me preparava para apresentar a vocês. De um lado, o amor devocional e disciplinado dos samurais, que não conhece dor nem limite. De outro, a paixão sanguínea e incondicional dos vikings, que não conhece dor nem limite. O fim é o mesmo.

Jón Páll começou sua carreira esportiva como powerlifter, em 1978. Mas, com 1,90m, Jón Páll teria mais dificuldade em se destacar internacionalmente num esporte onde seus longos membros seriam desvantagem, a não ser entre super heavy weights. De fato, o grande levantamento dele é o conhecido "levantamento dos compridos", o

levantamento terra. Mesmo assim, venceu a primeira competição de que participou em 1979 e muitas outras em seqüência, estabelecendo recordes principalmente no terra, mas também no agachamento e supino. Neste período, Jón Páll já treinava levantamento olímpico e em 1980 venceu o campeonato nacional na Islândia.

Em 1983 os ventos mundaram: Jón Páll machucou o pé num jogo de futebol e, em vez de se tornar um supineiro de 200kg, partiu para desafios de ainda maior demanda sobre sua estabilidade em pé. Começou a trajetória que faria dele o grande ídolo mundial da força: o Strongman. Em agosto, ele ficou em terceiro lugar no campeonato europeu de Strongman; em novembro, competiu seu primeiro WSM (World's Strongest Man). Em 1984, Jón Páll venceu seu primeiro WSM e mudou, para sempre, a história deste esporte. O WSM começou a ser realizado nos Estados Unidos, em 1977, na Universal Studios, que apostou no apelo de mídia deste esporte popular. Estavam certos: o Strongman começou a atrair milhares de espectadores e milhões de dólares em patrocínio. Inicialmente, foi dominado pelos americanos, com Bruce Wilhelm e o mítico Bill Kazmaier.

Assista o vídeo: Jon Pall X Bill Kazmaier

https://www.youtube.com/watch?v=oopAtA_Q8R4

Jón Páll venceu o WSM quatro vezes, sendo apenas igualado por seu conterrâneo Magnús Ver Magnússon em 1996, após sua morte, e superado pelo polonês Mariusz Pudzianowski, com cinco títulos, em 2008 (fig 30).



Figura 30: Magnús Ver Magnússon

Magnús ver Magnússon tem uma trajetória em grande parte semelhante à de Jon Páll: nasceu e cresceu na Islândia embalado pela mitologia nórdica. Numa entrevista à Full Strength Athletic Magazine, em 1998, Magnússon declarou que as histórias vikings o influenciaram muito, e que desejava ser como Thor. Com a mesma altura (1,90 m) e biotipo semelhante ao de Jón Páll, Magnússon nasceu em 1963, começou a fazer levantamento olímpico com 17 anos e powerlifting em 1984, com 21. Começou sua carreira no Strongman em 1985 e venceu seu primeiro WSM em 1991. Entre 1994 e 1996, venceu todos os eventos.

Assista o vídeo: “The Best of Magnús Ver Magnússon”

<https://www.youtube.com/watch?v=mnQY4su1BFI>

Jón Páll e Magnús ver Magnússon, cuja era terminou em 1996, colocaram a terra viking da Islândia entre os maiores polos da força no mundo.



Figura 31: Mariusz Pudzianowski

Mariusz Pudzianowski completa nossa viagem pelos esportes de força num loop diretamente de volta à questão de origem: esportes de força e artes marciais. Muitos anos mais jovem do que os míticos vikings islandeses (nasceu em 1977), Pudzianowski também começou sua carreira como powerlifter. Em 1999, participou de sua primeira competição no Strongman. Venceu seu primeiro WSM em 2002 e o quinto, ultrapassando o recorde dos islandeses, em 2008. Pudzianowski, no entanto, não se restringiu aos esportes de força: pratica karate desde os 11 anos e foi um atleta profissional de boxe por 7 anos antes de se tornar Strongman (fig 31).

Assista o vídeo: “Worlds Strongest Man 2007 (Mariusz Pudzianowski)”

<https://www.youtube.com/watch?v=MYNJITf9brg>



Figura 32: Jouko Ahola

Entre a primeira geração viking e o super star Pudizianowski, uma figura se destaca: o outro viking, desta vez finlandês, Jouko Ahola. Jouko nasceu em 1970 e começou sua trajetória de troféus competitivos em 1995. Em 1996 ganhou o estranho título de “viking mais forte da Terra”. Venceu o WSM em 1997 e 1999 e, junto com Janne Virtanen, que venceu o WSM em 2000, colocou a Finlândia entre os primeiros países mais premiados do esporte (fig 32).

Jouko Ahola abandonou o Strongman, mas não morreu uma morte viking gloriosa: tornou-se ator. A fama e exposição proporcionados pelo esporte abriram, como para seu ídolo Arnold Schwarzenegger, oportunidades no cinema e TV.

O Strongman é o único dos esportes de força que se tornou comercialmente bem sucedido e transformou seus atletas em empresários e ídolos da grande mídia. Em 1998, Magnús ver Magnusson declarou:

“Da noite para o dia, eu fiquei famoso na Europa, coisa que nunca aconteceu através do powerlifting. A oportunidade de ganhar muito dinheiro apareceu, então decidi me concentrar em me tornar um strongman profissional, em vez de um powerlifter amador”.

É difícil olhar através da nuvem de fumaça criada pelo enorme investimento financeiro. Como esporte empresarial, o Strongman é o único não governado por federações esportivas como a maioria dos esportes amadores. É natural que tenham atraído figuras carismáticas e populares como Jón Páll, Magnússon e Pudzianowski.

No entanto, descascando camadas de construção midiática de imagem, lá no fundo é possível ver que a alma imortal do guerreiro dos tablados e pedras, movido por uma força interior cujo combustível intangível é a coragem, a paixão e a honra, permanece.

Guerreiros, irmãos, mestres e generais: a lógica da luta, vida e morte honrosa

“... e também não suportou muito meu estilo russo...”

“pena...”

“é...”

“muito forte, tinha jeito...”

“mas...”

“é...”

Com esse diálogo lacônico, um grande técnico do powerlifting brasileiro explicou a aposentadoria precoce de uma moça que tinha potencial. Era forte, era focada, tinha garra... mas não era guerreira.

Esse mesmo técnico tem uma frase genial quando todos os atletas estão cansados e ensaiando reclamar:

“... e se quiser tem mais!!”

Ninguém reclama.

É um excelente técnico não apenas por conhecer técnica, mas por conhecer estratégia, o valor da disciplina e do espírito guerreiro. É um general russo – piada dele sobre sua própria dureza. É um mestre.

Já vi vários atletas entrarem doentes no tablado: vírus e bactérias infelizmente são analfabetos e não consultam o calendário competitivo para programar seus ataques. Já vi atletas assim desmaiarem, vomitarem e terem péssima performance. Mas vão e competem. Honrosamente. O importante não é ganhar: o importante é competir com honra, dar o melhor de si naquele momento, ainda que o melhor não garanta vitória e ainda que o melhor represente dor e outros danos.

Quatro mil, dois mil ou mil anos atrás diríamos: o importante não é viver, o importante é guerrear com honra, dar o melhor de si na batalha, ainda que o melhor não seja suficiente para vencer e o resultado seja a morte.

Este capítulo não é sobre powerlifting. Mas, então, por que falei sobre ele? Porque a lógica é a mesma: a lógica da guerra honrosa, que orienta uma vida (luta) e morte (derrota) honrosa.

Falemos um pouco sobre estas guerras, honra e sobre a evolução das artes marciais orientais.

Na antiguidade e em muitas sociedades tribais, prevalecia uma situação de guerra endêmica. Estas guerras são muito diferentes das grandes guerras catastróficas que conhecemos hoje, características da modernidade e dos nossos Estados nacionais. As guerras endêmicas antigas eram bastante ritualizadas, contínuas e o limite de hostilidade para disparar o conflito aberto era baixo. Guerras endêmicas não são sinônimo de guerras primitivas e tampouco guerras de menor violência, pelo contrário: nestas guerras, populações inteiras podiam ser aniquiladas de forma brutal.

Na maior parte dos territórios mais densamente povoados da antiguidade, há registro de guerras endêmicas: na América Central pré-colombiana com o Aztecas, nas Ilhas Britânicas e, finalmente, na Ásia Central (onde fica a China), que é onde nos interessa no momento.

Em todas estas regiões de prevalência de guerra endêmica, as sociedades contavam com uma classe particular de indivíduos cujo papel era guerrear. O que havia de comum em todas elas era o desenvolvimento de técnicas sofisticadas de combate associadas a um código de conduta – as artes marciais –, e um complicado processo de treinamento-iniciação, que tornava o grupo mais ou menos fechado para a sociedade. Nem sempre, no entanto, essa classe era valorizada por quem mandava.

Na China antiga, a posição dos guerreiros variou muito ao longo dos séculos.

No tempo do aparecimento e desenvolvimento das primeiras artes marciais chinesas, o pau comia solto: o primeiro registro da técnica de combate considerada “mãe” de todas as demais, o Shuai Jiao, é de 2697 A.C. – quase cinco mil anos atrás. Se isso é verdade ou não, nunca saberemos: os primeiros registros escritos da civilização chinesa apareceram somente mais de mil anos depois disso. A batalha em questão, em si, está perdida entre fatos e lendas: o Jiao Di (precursor do Shuai Jiao) teria sido usado pelo

exército do Imperador Amarelo, fundador mítico da civilização Han, na famosa batalha de Zhuolu (fig 33).



Figura 33: o Imperador Amarelo

Aí temos uma típica expressão da situação de guerra endêmica: a briga era pelas planícies férteis do Rio Amarelo e dezenas de tribos a disputavam. Nesta guerra lendária, teriam sido unificadas as tribos sob o que se tornaria o primeiro reino Chinês, de um lado e Koreano do outro.

Outros registros antigos incluem o kung-fu *Shǒubó* (手搏), praticado na dinastia Shang (1766-1066 A.C.) e o kung-fu Xiang Bo, a partir de 600 A.C. Em 509, Confúcio sugeriu ao Duque Ding de Lu que as pessoas pudessem praticar artes literárias, além das artes marciais. Alguns autores acreditam que essa passagem indica que o kung-fu era praticado fora do contexto profissional militar e religioso desde a antiguidade. Eram artes de uma população envolvida em guerra.

A visão da história chinesa como a de um território que alternou períodos de unificação e pulverização política, sob guerra constante, não é muito distante da real. Em conflito permanente com invasores mongólicos e, depois, de outras partes vizinhas, não é por acaso que a China ostenta a maior fortificação militar de todos os tempos: a Muralha da China, com 2300 km de extensão, construída a partir do 6º século A.C., num “mutirão” de Estados em guerra para conter ataques do norte (fig 34).



Figura 34: Muralha da China

Durante a Dinastia Zhou (1122-256 A.C.), num período conhecido como “Período da Primavera e Outono”, apareceu a classe dos **xiá** (俠), guerreiros com grande maestria sobre as artes marciais e conhecidos por sua conduta moral impecável, defesa dos fracos e oprimidos e código de honra. Os xiá, junto com os shi, que mais tarde dariam origem aos intelectuais confucionistas, eram bastante respeitados na sociedade chinesa. Esse respeito, no entanto, não durou muito: embora existam registros espalhados sobre a importância dos guerreiros, desde cedo a sociedade chinesa já separava as funções “superiores” de comando intelectual e “inferiores” de defesa braçal, ou militar. Essa separação hierárquica evoluiu para hostilidade, com perseguições sistemáticas dos praticantes de artes marciais.

Quando a situação ficava difícil, no entanto, os imperadores não tinham nenhum escrúpulo em usar a força de combate dos artistas marciais. Essa alternância entre perseguição e mobilização oportunista nos conflitos fez com que as tradições marciais fossem transmitidas de maneira secreta e clandestina através de linhagens familiares e monásticas. A imensa maioria destas tradições não tem registro escrito, já que quase toda a população era analfabeta.

Sem saber disso, é impossível compreender porque temos hoje centenas de “estilos” de kung-fu, por exemplo. É fácil agora entender que os valores mais importantes nas artes marciais refletem uma moral ao mesmo tempo familiar e religiosa, enaltecendo a lealdade e fidelidade entre “parentes” e ao mesmo tempo a disciplina monástica. As artes marciais se disseminaram em séculos onde as figuras dos monges-guerreiros e mestres-generais foram muito importantes.

Um dos mais antigos registros escritos da China é um tratado sobre estratégia de guerra, até hoje considerado relevante para as artes marciais: “A Arte da Guerra”, de Sun Tzu, escrito no 6º século A.C.

Registros sobre a difusão das artes marciais surgiram ainda na antiguidade, como as pinturas fúnebres em Muyong-chong, na Korea, no ano 50 A.C. mostrando a prática de Taekkyon, uma arte marcial com algumas semelhanças com o wushu moderno.

Um dos fatos mais significativos para as artes marciais, seja pelo registro lendário, seja pelo papel histórico de fato, foi a fundação do Mosteiro de Shaolin, em 497 D.C. Este mosteiro Zen-budista fica até hoje na cidade de Zhengzhou, e seu primeiro abade e fundador foi Batuo, um monge hindu que chegou na China em 464 D.C. para difundir o budismo. O primeiro templo foi construído em 477 D.C (fig 35).



Figura 35: mosteiro de Shaolin

A codificação do wushu, como o conhecemos hoje, e de muitas outras artes marciais, em geral, são traçadas ao mosteiro de Shaolin. Seja qual for a origem histórica precisa delas, a natureza combativo-religiosa de Shaolin vem de seus primórdios e se inscreve nas lendas. O santo padroeiro do mosteiro, o monge Sengchou (480-560), teria magicamente ganho força e maestria para lutar nos frequentes ataques de bandidos. O primeiro registro de uma luta envolvendo kung-fu no mosteiro Shaolin é do ano de 728 D.C. Durante os séculos seguintes, muitos estilos diferentes de combate foram desenvolvidos na China, muitos dos quais são atribuídos aos monges de Shaolin.

No século VIII começa, no vizinho Japão, o período Heian (794-1185 D.C.), quando aparecem os samurais. A cultura japonesa se desenvolveu sob forte influência chinesa e teve com o continente uma convivência muitas vezes turbulenta, com invasões e longos períodos de submissão política. O período Heian é quando a presença chinesa está em seu apogeu, com a expansão do confucionismo e outras influências. Os samurais eram a nobreza militar do Japão. Originalmente civis plebeus recrutados pelos clãs para auto-defesa, pela sua utilidade foram ascendendo socialmente até a aristocracia. Aos poucos os samurais criaram uma cultura própria, cuja expressão máxima é o código de honra do Bushido. Bushido quer dizer, literalmente, “o caminho do guerreiro”. Segundo seus cânones, o guerreiro é aquele que vive antes de mais nada com *honra*, em fidelidade absoluta a seu mestre até a morte. Os samurais gozaram de um status importante na sociedade japonesa até o século XIX.

Muitas artes marciais foram desenvolvidas pelos samurais e até mesmo por suas esposas: responsáveis pela administração e defesa do lar, estas mulheres tinham que manter rígido controle sobre a economia doméstica e tinham também que ter capacidade para conter violência. Muitas eram treinadas no manejo e luta com naginata, uma arma em forma de lança com uma lâmina na ponta. A arma, e provavelmente seu manejo em forma de arte marcial, precedem em alguns séculos a ascensão dos samurais, sendo uma forma comum de auto-defesa no Japão. As esposas dos samurais eram possivelmente familiarizadas com outras artes marciais e armas, como o *tantōjutsu*, que utiliza a kaiken, uma faca especial.

Embora naturalmente tenham existido práticas precursoras, as artes marciais japonesas foram em sua maioria codificadas e desenvolvidas pela cultura samurai. As escolas *Koryū* (古流:こりゅう), anteriores à restauração Meiji de 1866, são, portanto, as mais fiéis a essa origem. Entre elas está o Sumo, considerada a mais antiga (com origens que podem remontar ao primeiro século antes de Cristo) e também a mais importante, tendo status de “esporte nacional” no Japão (fig 36). Outras incluem o Jujutsu e várias das artes com espada, como o *Kenjutsu* (剣術:けんじゅつ), o *Naginatajutsu* (長刀術:なぎなたじゅつ) e o *Ninjutsu* (忍術).



Figura 36: Sumo

É impossível, no entanto, compreender a situação de guerra endêmica no Japão e na China sem observar o papel da Korea. A Korea não foi apenas uma rota para as relações entre Japão e China, mas foi ela mesma freqüentemente ameaçada e invadida por grupos dos dois lados. Na lógica que exploramos aqui, seria esperado encontrar artes marciais nesse território desde tempos remotos. Essa expectativa se confirma. Acredita-se que os guerreiros da Dinastia Silla (57 A.C – 668 D.C.) aprenderam subak (um termo genérico para artes marciais importadas da China e adaptadas) dos guerreiros de Goguryeo. Localizado ao norte da Korea e em permanente guerra com a China, Goguryeo criou sua própria casta de guerreiros, os Sonbae. O Subak dividiu-se em duas artes marciais distintas lá pelo século XIV D.C. – o taekgyeon (택견) e o yusul (유술). Estas artes marciais antigas caíram na clandestinidade durante os anos de ocupação japonesa e as modernas, como taekwondo e hapki-do só foram desenvolvidas após a independência, em grande parte num esforço de recuperação das tradições perdidas.

Família (que conservava e transmitia tradições marciais secretas pelos vínculos de sangue), religião (que fornecia o substrato para os códigos de honra e também requeria proteção aos templos) e guerras endêmicas (que geraram classes de guerreiros e suas artes sofisticadas) são temas profundamente entrelaçados na formação das artes marciais asiáticas. Não é possível separar estas questões, já que se trata de sociedades onde a base de toda transmissão – de saber, cultura e poder – era familiar e freqüentemente tribal, onde a religião desempenhava um papel abrangente e onde as guerras eram o cenário para tudo.

A síntese de uma existência no limite da violência suprema, sob risco permanente de extinção total (como indivíduo, como nacionalidade e como cultura) e administrando heranças diversas (de valores, tradições e sangue) é a *honra*. A honra é o tênue fio que segura esses sentidos (só) aparentemente contraditórios como amor, execução, morte, compaixão e disciplina. Vive-se pela honra, aprende-se por honra e morre-se com honra.

Séculos depois das guerras endêmicas, classes de guerreiros, monges-guerreiros e tantas outras coisas terem desaparecido, a honra permanece no tecido simbólico das artes marciais sob outras vestimentas.

Olhando de perto, ela está também na lógica do mérito, do esforço supremo e da competição justa dos esportes de força. Talvez a honra seja, então, uma forma mais universal encontrada pelo Homem para contrapor ao pior de sua civilização, o melhor de sua essência. A honra ganha, por definição.

Leia Mais

<http://odysseus.culture.gr/a/1/11/ea117.html#stone-offerings>

http://www.hellenicathletes.com/print_news.php?news_id=37

<http://www.perseus.tufts.edu/Olympics/milo.html>

<http://www.hickoksports.com/history/weightlifting01.shtml>

<http://wiki.phantis.com/index.php/Weightlifting>

Chinese Kuoshu Institute: <http://www.kuoshu.co.uk/History%20-%20SJ.htm>

Theater of combat: A critical look at the Chinese martial arts - by Charles Holcombe - <http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-ADM/holcom.htm>

From Shaolin Temple to Bruce Lee - 100 Kungfu Styles of the Past Millenium - <http://ezine.kungfumagazine.com/magazine/article.php?article=108>

World's Strongest Man - <http://www.theworldsstrongestman.com/>

Weight Lifting – The forgotten lifts - <http://weightlifting.moonfruit.com/>

International Weightlifting Federation - <http://www.iwf.net/>

Powerlifting Watch – www.powerliftingwatch.com

International Federation of Bodybuilding and Fitness - <http://www.ifbb.com/>

Armresting.com - <http://www.armwrestling.com/>

International Armwrestling Federation - <http://iaf1.homestead.com/>

The World's Strongest Man - <http://www.theworldsstrongestman.com/>

Weight Lifting Early History - <http://www.hickoksports.com/history/weightlifting01.shtml>

<http://en.JónPáll.is/> - Site oficial de Jón Páll Sigmarsson, mantido pela família

<http://strongestman.billhenderson.org/bios/JónPáll.html> - Este é um site mantido por Bill Henderson e Elco Kroek sobre Strongman que tem uma lista muito interessante de clips com frases clássicas de Jón Páll, como “eu sou um viking”, “porque sou um guerreiro viking, eu sempre volto”, “este é um país viking... e eu sou um viking”, “eu não estaria aqui se eu achasse que perderia” e outras. Há também vídeos

<http://home.earthlink.net/~JónPállsigmarsson/> - Excelente cronologia da vida de Jón Páll Sigmarsson

<http://hem.passagen.se/jemhed/magnus.html> - Entrevista de Magnús ver Magnússon em 1998

<http://ipd.home.pl/pudzian/english/index2.php> - Site oficial de Mariusz Pudzianowski

<http://www.theworldsstrongestman.com/> - WSM, site oficial

<http://ifsastrongman.com> – International Association of Strength Athletes

<http://www.dlc.fi/~gold-cam/jokke.html> - site oficial de Jouko Ahola

<http://www.ironcurtainlabs.net/> - Com uma interessante apresentação sobre sua origem...

Jeck, S. & Martin. P. 1996. Of Stones and Strength. IronMind Enterprises.

Young, R.W. Evolution of the human hand: the role of throwing and clubbing. *J. Anat.* (2003) 202, pp165–174