



# Buda tem na Sibéria missa e procissão

Olga Bai

Mais ou menos pacificamente, todas as religiões coexistem na URSS há muitos séculos. Uma das mais antigas, se não mesmo a mais antiga, é o budismo que historicamente precedeu o cristianismo de pelo menos cinco séculos, ao constituir-se na Índia no século VI antes da nossa era.

O lamaísmo, ramo tibetano-mongol do budismo, é seguido por muita gente na Sibéria Oriental, desde o século XVII. Aliás, em 1956, foi comemorado nas Repúblicas Autónomas da Buriátia, de Tuva e de Calmique, o 2.500.º aniversário da morte de Gautama Chakiamuni, o fundador do budismo. Os budistas consideram, de resto, que Gautama foi o quarto Buda e que o advento do quinto, Maidari (em sânscrito, Maitreia), vai ocorrer apenas daqui a 576 milhões de anos.

A vinda do «futuro governante do mundo» dedica-se uma festa solene e pitoresca relacionada com a cultura tradicional dos povos indiano, tibetano, mongol e buriata. Para ver a «rotação do Maidari» (é assim que se chama esta cerimónia anti-quíssima), tive de saltar mais de cinco mil quilómetros, a distância que separa Moscovo de Ulan-Ude, capital de Buriátia.

Percorridos mais uns 40 quilómetros, eis-nos no «datsan» (mosteiro) budista de Ivolguin.

O «datsan» é constituído por um vasto conjunto de templos, habitações e serviços administrativos.



Nos dias normais, o local é bastante solitário. Mas com a aproximação do «grande khural», assim os buriatas denominam as cerimónias festivas, centenas de pessoas vêm ao datsan. O desejo de ressuscitar na vida futura — e os budistas acreditam nas encarnações sem fim — com melhor saúde e maior felicidade estimula os crentes a cumprir, ainda que só nas grandes festas, todos os ritos religiosos, honrar todos os lamas e todos os santuários.

## UM ROSÁRIO COM 108 CONTAS

Um casal idoso vai de casa em casa onde vivem os lamas, entregando a cada sacerdote o «khadak», cache-

col ritual de seda clara. Predominam as mulheres e entre estas as idosas que, desfiando as contas, murmuram orações tibetanas. As mais das vezes, as contas do rosário são de madeira, mas também podem ser de coral, de jaspe ou de caroços dos frutos. O rosário lamaista tem geralmente 108 contas. Para os lamaístas, este número é mágico. De 108 volumes consta o «Gandjur», a «Colectânea de Ensinamentos de Buda», espécie de «Sagrada Escritura» dos lamaístas. O homem deve erradicar de si o mesmo número de pecados. Também são 108 os textos sagrados escritos com tinta vermelha, mais benéficos

que aqueles que são escritos com tinta preta ou azul escura.

Os crentes seguem uns atrás dos outros, fazendo girar as «rodas de orações» que estão instaladas por todo o lado no recinto do «datsan» e que têm a forma de cilindros metálicos com diferentes medidas: de apenas alguns centímetros de altura até mais de dois metros. Estes contêm tiras de papel com orações inscritas. Aquele que faz girar o cilindro como que diz de uma vez todas as orações aí contidas. É obrigatório fazê-lo girar no sentido dos ponteiros do relógio. Em geral, os budistas contornam

(Cont. na página seguinte)

# Buda tem na Sibéria missa e procissão

## Da página anterior

os objectos venerados de modo a deixá-lo do lado direito. É precisamente assim que circulam as pessoas no templo.

Segundo a concepção dos budistas, o templo é um modelo reduzido do Cosmos, constituído de três mundos: o inferior, onde o ser vivo é condenado à rotação eterna dos sofrimentos, o segundo, onde o espírito se liberta das aflições da vida material. O terceiro mundo pressupõe a libertação absoluta das paixões.

Na prática, este esquema tem a seguinte forma. O rés-do-chão destina-se aos leigos, aqui decorrem os officios divinos. No primeiro andar, guardam-se os acessórios do culto. O andar superior, o local mais recôndito do templo, é o santuário do génio-guarda da fé. Aqui, a missa é apenas celebrada pelos lamas superiores, não tendo os leigos acesso a ela.

Os buriatas criaram o seu próprio tipo de templo budista. Dois andares como que enfiados num eixo vertical único, as escadas altas que levam à entrada, os planos exteriores verticais e não inclinados das paredes — eis um tipo arquitectónico de templo budista que só pode ver-se na Buriatia.

## A MISSA

Neste dia de festa, celebra-se uma missa de muitas horas. Numa elevação especial, no centro da sala, está sentado o «khambo-lama» Jimbajamso Erdinev, o superior do clero lamaista da URSS. A direita e à esquerda dele, numa

rigorosa ordem hierárquica, encontram-se os lamas. Por detras destes, amontoam-se os crentes que não participam na missa mas apenas estão presentes no templo. Das paredes olham para eles as fisionomias severas dos «dkharmapal», «defensores da fé», e os semblantes impassíveis dos buda.

O estado de plena serenidade é para o budista um objectivo desejável mas dificilmente alcançável, é o apanágio dos eleitos que se dedicaram plenamente aos exercícios espirituais. A um homem comum, a doutrina do lamaísmo propõe a seguinte via do aperfeiçoamento: ser generoso, virtuoso, abnegado, sábio, decidido, enérgico, paciente, franco e benévolo. E o lama, termo tibetano que significa «superior», é o mentor dos crentes nesta via.

Os lamas contemporâneos recebem instrução no seminário anexo ao mosteiro Gandan, na Mongólia. No ano passado, por exemplo, ingressaram nele 15 jovens buriatas. Durante cinco anos, terão de estudar Filosofia budista, ritual, línguas tibetana e inglesa, Medicina, Iconografia e Astrologia. Nas férias de Verão, os seminaristas têm de regressar ao seio da família.

Aproxima-se o momento culminante da festa. Já foram acendidas dezenas de minúsculas luminárias de óleo e celebrados os ritos de purificação, o templo encheu-se de odor de substâncias aromáticas queimadas, entre os dedos dos lamas correm fios de graos de cereais, símbolo da vida eterna.

Cada movimento é determinado pelo ritual e tem o seu significado.

## A PROCISSÃO

Enfim, observando numerosas regras indefectíveis e seguindo uma ordem rigorosa elaborada durante séculos, a estatueta dourada de Maidari é retirada do templo e instalada no carro. Neste é «atrelado» um cavalo de madeira de cor verde. Porque verde?

As vezes, nem os budistas nem os que estudam o budismo podem decifrar correctamente a informação que encerram os ritos antigos. Uns explicam a cor invulgar do cavalo com a lenda que afirma que Maidari deve aparecer num país setentrional, e o norte, segundo o Livro dos Mortos tibetano, é verde. Outros consideram que o verde caracteriza pura e simplesmente o facto de o cavalo pertencer ao mundo dos animais, tradicionalmente assinalado por esta cor.

O carro com a estatueta de Maidari é acompanhado pelos lamas de chapéus amarelos. É este traço distintivo que permite denominar o lamaísmo como «fé dos chapéus amarelos». A procissão caminha devagar em redondo do «datsan».

Ao entrar pela primeira vez no templo budistas, as pessoas ficam admiradas com a combinação contrastante das cores vivas, a sumptuosidade dos objectos rituais, os panos multicolores de seda, o resplendor do dourado e a vivacidade do vermelho predominante nos adornos. E durante a procissão o ouvido também é sujeito a uma prova séria: tinem pratos de cobre, uivam grande conchas brancas, troam as trombetas, tão longas que cada uma é leva-

da por duas pessoas, ouvem-se os golpes surdos dos enormes gongos. Através da cacofonia destes sons, irrompe, como que por milagre, o retinir claro de uma campainha de prata. Os budistas acreditaram na força mágica do seu som. No seu lado exterior está geralmente gravado em caligrafia tibetana: «Om mani padme khum». Esta é a mais conhecida oração («mantra») budista, tanto os lamas como os leigos dizem-na como fórmula mágica centenas de vezes consecutivas.

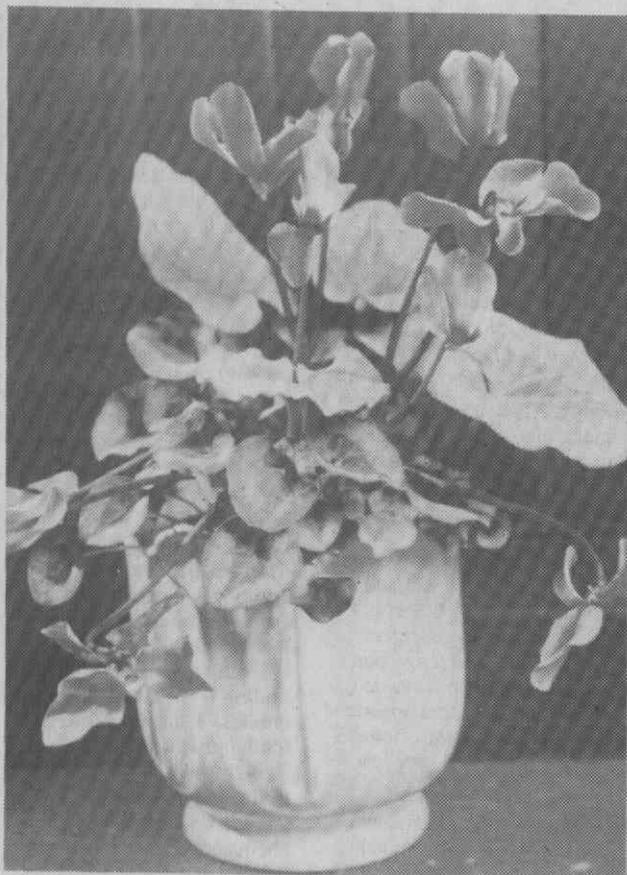
na: «Om mani padme khum». Esta é a mais conhecida oração («mantra») budista, tanto os lamas como os leigos dizem-na como fórmula mágica centenas de vezes consecutivas.

«Om mani padme khum» — voltam a repetir os crentes. Esta «mantra» não tem tradução unívoca. Talvez nem seja possível traduzi-la. «Graças a ti, tesouro de lótus!», «Seja abençoado o que está sentado no lótus!» — semelhantes tentativas não traduzem nem sequer aproximadamente o sentido oculto da fórmula mágica, a cuja decifração se dedicaram mais de uma dezena de cientistas.

...A festa termina, o «datsan» volta à vida habitual. Os lamas, que são 26 no «datsan» de Ivoguin, vão para as suas casas espaçosas que são propriedades do «datsan». O mosteiro subsiste graças às doações dos crentes, estas são guardadas na caixa comum. Os lamas recebem ordenado fixo, cerca de 120 rublos por mês. Uma parte dos rendimentos é remetida para o Fundo da Paz soviético.

# Defender as flores é proteger a natureza

N. Grachin



*Cyclamen*

Recentemente, um fruticultor amador tentou convencer-me de que as flores são dispensáveis nas florestas, mas ao visitar um posto experimental de fruticultura reparei que todas as árvores estavam densamente rodeadas de ervas e flores. «Semeámo-las de propósito», explicaram os fruticultores. «Assim, as colheitas são um pouco menos abundantes, mas os frutos são mais sumarentos e aromáti-

cos. Conservam-se mais tempo».

O equilíbrio entre as árvores e as flores é ainda mais importante na floresta, organismo biológico único. A extinção das flores provoca o desaparecimento das abelhas e outros insectos, o que por sua vez, redundará na redução do número de aves. Deixam de crescer as plantas novas, multiplicam-se as pragas e os roedores, degrada-se a floresta.

O mundo das flores é digno de admiração. As clareiras e as orlas dos bosques ostentam cores garridas, como que competindo na beleza. Até as plantas mais vulgares encerram maravilhas.

As raízes da chicória são utilizadas como sucedâneo do café. As suas flores de azul celeste são uma espécie de relógio natural: desabrocham pelas quatro ou cinco

horas da manhã e fecham-se às três ou quatro horas da tarde.

O homem ainda não concebeu um instrumento que reunisse em si as funções de barómetro, termómetro e relógio. A natureza, entretanto, criou tal instrumento. É a oxálide. Ao fim da tarde dobra e baixa as suas três pétalas. Por volta das seis da manhã abre-as aos raios de sol. Quando estes penetram



*Hibiscus*

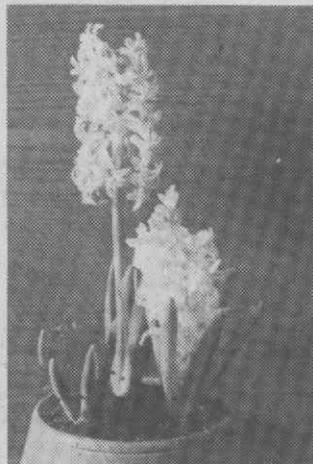
# Defender as flores é proteger a natureza

a ramagem e atingem o chão, a oxálide dispõe as suas folhas numa pirâmide, para evitar a evaporação excessiva. Quando se aproxima uma nuvem de chuva, a planta fecha as folhas e aperta-as ao talo. As flores da oxálide também se cerram ao cair da noite ou quando faz mau tempo.

A cala, por seu turno, tem as flores unidas numa

maçaroca e cobertas com uma folha pontiaguda que se conduz como a seta do barómetro: quanto mais próxima está a chuva, tanto mais se desvia.

O epilóbio quase atinge a altura de um homem e é utilizado no fabrico de vassouras. Esta planta desempenha um papel importante para a vida da floresta. É a primeira a vegetar nas clareiras e nas queimadas, pre-



*Jacinto*



*Saintpaulia Jonantha*

parando o terreno para outras plantas. Protege dos fortes raios de sol a relva e os rebentos do pinheiro e da bétula. No Inverno aquece-os, mantendo à sua volta uma temperatura superior em vários graus à do ambiente. As abelhas colhem até mil quilos de mel num hectare de «plantação de epilóbios». As suas folhas utilizam-se na preparação de uma espécie aromática de

chá e os talos servem de material para o fabrico de cordas. As suas raízes são moidas, fazendo-se da farinha assim obtida pães saborosos.

Recordem-se, pois, as palavras de Rabindranath Tagore: «Não diminuas o passo, não arranques as flores, protege-as, caminha para a frente, que as flores desabrocharão ao longo de todo o teu percurso».

# A semana da TV

## Segunda 31 de Outubro

### RTP-1

- 09.00 — Abertura e Bom Dia
- 10.00 — Às Dez
- 12.20 — Selva de Pedra
- 13.00 — Jornal da Tarde
- 13.30 — O Império de Carson
- 14.15 — Um Amigo Especial
- 15.05 — Duran, Duran
- 16.00 — A Última Fronteira
- 16.30 — Ponto por Ponto
- 17.30 — Brinca Brincando — «Piaf», «Hey Bumboo», «Tim Tim» e «Tao Tao».
- 18.15 — Tempos Modernos
- 19.30 — Telejornal
- 20.00 — Bolsa Dia-a-Dia
- 20.07 — O Tempo
- 20.10 — Boletim Agrário do Ministério da Agricultura
- 20.20 — Passerelle
- 21.05 — Norte e Sul
- 22.55 — Os Últimos Baleeiros
- 23.35 — 24 Horas
- 00.05 — Remate

### RTP-2

- 15.00 — Abertura e Filhos e Filhas
- 15.25 — Agora, Escolha!
- 16.55 — Helena
- 17.30 — Trinta Minutos Com...
- 17.55 — Damon e Debbie
- 19.00 — Music Box Especial
- 19.55 — Clássicos da TV — «O Fugitivo».
- 20.45 — Cem Grandes Quadros
- 21.00 — Jornal das Nove
- 21.30 — Maude
- 21.55 — Conta Corrente — Magazine de Economia.
- 22.25 — Bailado — «Baryshnikov Dança Balanchine».

## Terça 1 de Novembro

### RTP-1

- 09.00 — Abertura e Bom Dia
- 10.00 — Às Dez
- 11.15 — Missa do Dia de Todos os Santos
- 12.20 — Selva de Pedra
- 13.00 — Jornal da Tarde
- 13.30 — Dallas
- 14.15 — Os Super-Gatos
- 15.05 — Chet Atkins
- 16.00 — A Última Fronteira
- 16.30 — Ponto por Ponto
- 17.30 — Brinca Brincando — «Piaf», «Hey Bumboo», «Tim Tim», «As Aventuras do Parda Nico», «Livros Jovens».
- 18.15 — Tempos Modernos
- 19.30 — Telejornal
- 20.00 — Bolsa Dia-a-Dia
- 20.07 — O Tempo
- 20.10 — Boletim Agrário do Ministério da Agricultura
- 20.20 — Passerelle
- 21.10 — Modelo e Detective
- 22.10 — Primeira Página
- 23.15 — Tribunal de Polícia
- 23.40 — 24 Horas
- 00.10 — Remate

### RTP-2

- 15.00 — Abertura e Filhos e Filhas
- 15.25 — Elogio à Leitura
- 16.00 — Primeiro Andamento — «Sonatas de Beethoven por Sequeira Costa».
- 16.25 — Lá em Casa Tudo Bem
- 16.55 — Helena
- 17.30 — Trinta Minutos Com...
- 18.00 — Music Box
- 19.00 — Music Box — «Off The Wall».
- 19.55 — Clássicos na TV — «O Fugitivo».
- 20.45 — Cem Grandes Quadros
- 21.00 — Jornal das Nove
- 21.30 — Maude
- 21.55 — Cinemadois — «A Sereia do Mississippi».
- 23.40 — Lusitânia Expresso

## Quarta 2 de Novembro

### RTP-1

- 09.00 — Abertura e Bom Dia
- 10.00 — Às Dez
- 12.20 — Selva de Pedra
- 13.00 — Jornal da Tarde
- 13.30 — Fama
- 14.15 — Viagem do Mimi
- 15.05 — Fats Domino & Friends
- 16.00 — Missões de Paz
- 16.30 — Ponto por Ponto
- 17.30 — Brinca Brincando — «Piaf», «Hey Bumboo», «Tim Tim» e «Vento nos Salgueiros».
- 18.15 — Tempos Modernos
- 19.30 — Telejornal
- 20.00 — Bolsa Dia-a-Dia
- 20.07 — O Tempo
- 20.10 — Boletim Agrário do Ministério da Agricultura
- 20.15 — Vamos Jogar no Totobola
- 20.30 — Passerelle
- 21.20 — Lotação Esgotada — «All Fowled Up», curta metragem de Desenhos Animados — «Kramer Contra Kramer».
- 23.20 — 24 Horas
- 23.50 — Remate

### RTP-2

- 15.00 — Abertura e Filhos e Filhas
- 15.25 — Agora, Escolha!
- 16.55 — Helena
- 17.30 — Trinta Minutos Com...
- 17.55 — A Rota da Seda
- 19.00 — Music Box — Hit Machine
- 19.55 — Clássicos da TV — «O Fugitivo».
- 20.45 — Cem Grandes Quadros
- 21.00 — Jornal das Nove
- 21.30 — Maude
- 21.55 — O Primo Basílio
- 22.45 — Magazine — «Teatro».

## Quinta 3 de Novembro

### RTP-1

- 09.00 — Abertura e Bom Dia
- 10.00 — Às Dez
- 12.20 — Selva de Pedra
- 13.00 — Jornal da Tarde
- 13.30 — Ilha da Fantasia
- 14.40 — O Regresso do Antipole
- 15.05 — E Todos Gritam Oh Yee!
- 16.00 — A Última Fronteira
- 16.30 — Ponto por Ponto
- 17.30 — Brinca Brincando — «Piaf», «Hey Bumboo», «Tim Tim» e «Os Filhos dos Flintstones».

# A semana da TV

18.15 — Tempos Modernos  
 19.30 — Telejornal  
 20.00 — Bolsa Dia-a-Dia  
 20.07 — O Tempo  
 20.10 — Boletim Agrário do Ministério da Agricultura  
 20.20 — Passerelle  
 21.10 — Os Amores de Napoleão e Josefina  
 22.05 — Noite de Fado na Praça de Toiros de Cascais  
 23.10 — 24 Horas  
 23.40 — Remate

## RTP-2

15.00 — Abertura e Filhos e Filhas  
 15.25 — Joana  
 16.15 — Quem Sai aos Seus...  
 16.55 — Helena  
 17.30 — Trinta Minutos Com...  
 18.00 — A Malta de Bronx  
 19.00 — Music Box — «European Top 40»  
 19.55 — Clássicos da TV — «O Fugitivo»  
 20.45 — Cem Grandes Quadros  
 21.00 — Jornal das Nove  
 21.30 — Maude  
 21.55 — Sinais do Tempo  
 22.55 — Hitchcock Apresenta...

## Sexta 4 de Novembro

### RTP-1

09.00 — Abertura e Bom Dia  
 10.00 — As Dez  
 12.20 — Selva de Pedra  
 13.00 — Jornal da Tarde  
 13.30 — A Herança dos Gundenburgs  
 14.15 — Fantasia e Realidade — «Bugs Bunny na Escócia»  
 15.05 — A Jazz Session  
 16.00 — A Última Fronteira  
 16.30 — Ponto Por Ponto  
 17.30 — Brinca Brincando — «Piaf», «Hey Bumboo», «Tim Tim» e «Manni, o Jovem Futebolista»  
 18.15 — Tempos Modernos  
 19.30 — Telejornal  
 20.00 — Bolsa Dia-a-Dia  
 20.07 — O Tempo  
 20.10 — Boletim Agrário do Ministério da Agricultura  
 20.20 — Passerelle  
 21.10 — Telemundo  
 21.40 — A Menina Feira — Teatro.  
 00.25 — 24 Horas  
 00.55 — Remate  
 01.10 — Pela Noite Dentro — «Tanner»

### RTP-2

15.00 — Abertura e Filhos e Filhas  
 15.25 — Agora, Escolha! ...  
 16.55 — Helena  
 17.30 — Trinta Minutos Com...  
 18.00 — Equinócio  
 19.00 — Music Box — «Rocking in the UK»  
 19.55 — Clássicos da TV — «O Fugitivo»  
 20.45 — Cem Grandes Quadros  
 21.00 — Jornal das Nove  
 21.30 — O Sétimo Direito  
 22.00 — Africaníssimo  
 23.00 — Berlim, Praça Alexandre  
 23.55 — Rotações — Desporto.

## Sábado 5 de Novembro

### RTP-1

09.00 — Abertura e Juventude e Família — «Aldeia das Brincadeiras — O Leão e o Rato», «A Família Robinson», «Mascarilha», «Roque e Role

— Com Badaró», «Desporto e Ciência» e «Bonanza»  
 12.00 — O Encontro Entre Friedrich Gulda e Chick Corea  
 13.00 — Notícias  
 13.10 — Os Espectaculares Recordes Guinness.  
 13.35 — Parlamento  
 14.05 — Sessão da Tarde — «Aventura em Las Vegas»  
 15.50 — Vivamúsica  
 16.35 — Miss Marple Investiga  
 17.30 — O Romance da Raposa  
 17.45 — O Circo de Kharkov  
 18.45 — Branca de Neve  
 19.10 — Sete Folhas  
 19.45 — Totoloto  
 20.00 — Jornal de Sábado  
 21.15 — O Tempo  
 21.30 — A Magia de David Copperfield  
 22.30 — O Assassinio de Mary Phagan  
 23.35 — Cinema da Meia-Noite — «Poltergeist — O Fenómeno»

### RTP-2

09.00 — Abertura e Compacto Music Box  
 12.00 — A Nossa Turma  
 13.05 — Compacto Selva de Pedra  
 16.00 — Estádio  
 20.00 — Music Box — «Power Hour»  
 20.50 — Elogio à Leitura  
 21.15 — Hill Street  
 22.10 — Concorde ou Talvez Não

## Domingo 6 de Novembro

### RTP-1

09.00 — Abertura e Juventude e Família — «A Arca de Noé», «Nils Holgersson», «Contos Mágicos», «Prof. Turbo Lento» e «Uma Pequena Maravilha»  
 11.15 — Eucaristia Dominical  
 12.05 — 70x7  
 12.30 — TV Rural  
 13.00 — Notícias  
 13.10 — Quanta Água Correu Debaixo da Ponte...  
 14.00 — Estude-o  
 15.00 — Primeira Matinée — «O Filho de Robins dos Bosques»  
 16.30 — Cavalo  
 16.55 — Clube Amigos Disney  
 19.00 — O Justiceiro  
 20.00 — Jornal de Domingo  
 20.30 — O Tempo  
 20.45 — Mala de Cartão  
 21.50 — Regresso a Casa  
 22.50 — Domingo Desportivo

### RTP-2

09.00 — Abertura e Music Box — «Chart Attack»  
 10.00 — Troféu  
 12.00 — Caminhos  
 12.30 — Novos Horizontes  
 12.50 — Troféu — Inclui Ténis: Campeonato das Comunidades Europeias.  
 17.00 — Ideias e Negócios  
 17.50 — A Bela e o Monstro  
 18.40 — Século XX — «Situação da Arte»  
 19.30 — Primeiro Andamento — «Mozart Por Maria Joao Pires»  
 20.05 — Quem Sai aos Seus...  
 20.30 — Artes e Letras — «John Heartfield»  
 21.30 — Cineclubes — «Tradição Europeia — Alemanha — A Boceta de Pandora — Lulu»  
 23.25 — Magazine Cinema  
 23.50 — Som da Surpresa

## Artes Marciais (V)

*Karate e seus estilos*

(continuação)

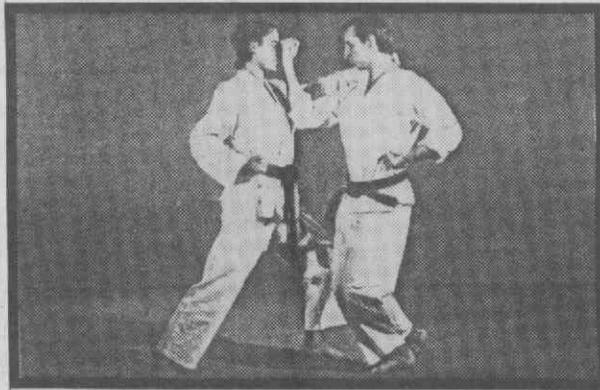
**O TAE-KWONDO**

O karate Tae-Kwondo é um dos estilos mais praticados e conhecidos no mundo.

A sua origem é coreana, mas tem nos Estados Unidos o seu maior número de escolas e praticantes.

O general Choi-Hong-hi foi o grande responsável pela unificação das várias escolas do karate da Coreia. Criou o método do Tae-Kwondo, codificou e definiu os seus «katas» específicos. A graduação deste estilo processa-se no sistema de kyus e dans e o seu grau máximo é o nono dan. O «shiwari» (testes de quebra) assumem especial importância no ensino desta modalidade. Os praticantes submetem-se ao «shiwari» para obterem o cinto negro. No exercício coreano, a prática do Tae-kwondo é obrigatório.

Um dos grandes dinamizadores do karate neste país foi o mestre Masutatsu Oyama, do estilo kiokushin-



kai de quem já falámos num dos capítulos anteriores desta série de testes sobre as artes marciais.

**O WADO-RYU**

A semelhança do Tae-Kwondo, o Wado-Ryu é um dos estilos mais conhecidos e significativos do karate tradicional.

Inteiramente japonês, este estilo teve origem no período do pós-guerra, sendo o seu criador o mestre Hironari Otsuka.

Otsuka foi um dos mais notáveis discípulos de Gichin Funakoshi, o verdadeiro responsável pelo incremento do karate no Japão. Como sabemos após a morte de Funakoshi os seus discípulos separaram-se e formaram os seus próprios «Dojos» (escolas), de que é exemplo o wado-ryu.

Hironari Otsuka fundou um estilo caracterizado fundamentalmente pelas posi-

ções altas e técnicas de esquiva.

Os movimentos são menos sincopados na execução das técnicas, o que lhe confere maior leveza. Os principais «katas» do ensino do wado-ryu são o Pin-An, Seishan e Kushaku, entre outros.

Um dos mestres mais notáveis neste estilo é certamente o professor Suzuki autor do livro «Karate-Do-Wado-Ryu» é um dos principais responsáveis pela divulgação do wado-ryu na Europa.

Na próxima semana falaremos sobre o shito-ryo, uma técnica inventada pelo mestre Kenwa Mabuni e que visa, essencialmente, a competição. Ao contrário do ideal do karate, o Shito Ryu é um estilo de combate directo contra um único adversário e não contra um número ilimitado de adversários.

(continua)

