



## Segunda Edição

Estimados sócios da AKG,

É com enorme prazer que é editado o segundo número do Boletim AKG.

Este meio de comunicação serve de elo de ligação entre toda a comunidade Shotokai.

Através dele serão noticiados eventos passados e futuros, organizados pelo Centro de Artes Orientais Norte, Associação de Karaté-do de Gaia, Associação Shotokai de Portugal ou outros.

Numa altura em que a conjuntura político-social negativa adquire uma importância imensa nas nossas vidas, surge a nossa segunda newsletter, que procurará levar a si tudo o que de bom existe no Karate-do Shotokai em particular e na Cultura Oriental em geral.

Haverá também espaço ao associado com artigos que pretendam ver publicados.

Bons treinos para todos.

Bruno Santos

### Kagami Biraki

No passado dia 11 de janeiro de 2014, pela primeira vez, realizou-se no Hombu Dojo da AKG o Kagami Biraki, a cargo do Centro de Artes Orientais e Área Cultural da AKG. Este evento é a comemoração oriental de boas vindas ao novo ano. Normalmente tem lugar no primeiro sábado do ano (números ímpares são tidos como números de sorte pelos japoneses e é o primeiro evento importante após o dia de ano novo). Durante a cerimónia ingeriu-se o "kagami moshi" e brindou-se com saquê, e o tão português caldo verde.



**HOMBU DOJO**

Rua da Palmeira, 13  
4430 Vila Nova de Gaia  
Portugal



**Web:** [www.akgaia.weebly.com](http://www.akgaia.weebly.com)

**Web:** [www.facebook.com/akarategaia](http://www.facebook.com/akarategaia)

**Mail:** [akarategaia@gmail.com](mailto:akarategaia@gmail.com)

**Móvel:** 933 430 706

## Gala de Artes Orientais

Inserido no Kagami Biraki, também se realizou a Gala de Artes Orientais. Evento dedicado a SwáSthya Yôga, Jôdô, Judô, Associação de Jûdô Tradicional Portugal, Karate dô, Iaidô e Kendô.

Com a participação do Centro de Artes Orientais, Associação Shotokai de Portugal, Clube de Jodo do Porto, Espaço Cultural Pashupati, Associação de Karaté-do de Gaia.



No final realizou-se ainda um workshop de bonsai, brilhantemente conduzido por João Camacho Sensei, onde se aprenderam as diversas técnicas de preservar um bonsai, aramagem e transplante.



### HOMBU DOJO

Rua da Palmeira, 13  
4430 Vila Nova de Gaia  
Portugal



Web: [www.akgaia.weebly.com](http://www.akgaia.weebly.com)

Web: [www.facebook.com/akarategaia](https://www.facebook.com/akarategaia)

Mail: [akarategaia@gmail.com](mailto:akarategaia@gmail.com)

Móvel: 933 430 706

## 4º Estágio de Inverno



No dia 22 de fevereiro de 2014, realizou-se no Centro de Alto Rendimento de Gaia – Pavilhão Desportivo Municipal de Gaia, o 4º Estágio de Inverno da AKG.

Mais uma vez, foram aprimoradas técnicas, tais como: Gedan-barai, Oi-zuki, Mae geri, Mae Te, Mae Tobi Geri, etc. Houve também tempo para o estudo das Kata de cada graduação: Taikyoku-shodan, Heian-shodan, Heian-nidan, Heian-sandan, Heian-yodan, Heian-godan, Tekki-shodan, Bassai-dai, Kanku-dai. No final ainda houve tempo para uma demonstração de Kendo e SwáSthya Yôga, com a participação das turmas da Associação de Karaté-do de Gaia e todos os inscritos no Estágio.



Testemunhos de alguns alunos:

“A cada movimento o espaço, que apesar de ser grande comparado com o habitual, rendeu-se à energia maravilhosa que nos envolvia a todos. O cansaço físico jamais conseguiria vencer a sensação de partilha, de força e acima de tudo de vida. Vida uma palavra muito pequena, mas tão importante, e foi de vida que aquele pavilhão ficou cheio, não forma física mas espiritual. Essa energia que não consigo descrever e que me faz sentir viva, percorre o meu ser e enche-me de força para enfrentar os meus próprios medos e

### HOMBU DOJO

Rua da Palmeira, 13  
4430 Vila Nova de Gaia  
Portugal



Web: [www.akgaia.weebly.com](http://www.akgaia.weebly.com)

Web: [www.facebook.com/akarategaia](http://www.facebook.com/akarategaia)

Mail: [akarategaia@gmail.com](mailto:akarategaia@gmail.com)

Móvel: 933 430 706



inseguranças, que apesar de raramente o admitir, me impediam de ver para além do conforto da rotina diária. Espero, para mim, ter sido o primeiro de muitos estágios, que esta ainda muito curta caminhada, despertada pelo conhecimento desta arte, seja longa e me continue a encher de Vida a cada movimento, a cada partilha, a cada toque e acima de tudo que me continue a ensinar que existe muito mais para além de nós próprios. O individualismo, o poder e a ambição, por vezes desmedida, ao longo do tempo corroem a alma, e a felicidade que achei ter encontrado em tudo o que conquistei materialmente, só me fizeram sentir vazia de sentimentos e emoções. Estas palavras vieram de dentro de mim, e tentaram descrever a verdade do que sinto sempre que me rendo à prática do Karaté, sempre que me entrego e me permito viver. É difícil descrever emoções e sentimentos, principalmente quando a nossa alma é estimulada por algo que não consegue ver, apenas sentir. Obrigada a todos por terem cruzado o meu caminho e o terem modificado desta forma maravilhosa! Oss!!!”

Texto da Autorialia de Antónia Caridade

“Um estágio da AKG não é somente mais um estágio. É um ponto de encontro e um momento de partilha de conhecimentos que, num espírito de harmonia e fraternidade, se adquirem e se transmitem orientados pelos princípios do Karaté-do e se fundam neste grupo que aos poucos se vai transformando numa família. Sempre que entro num estágio da AKG, sinto que não estou em lugar algum, mas antes a sair de todos os outros. Oss.”

Texto da Autorialia de Ricardo Miguel Almeida

“Ao regressar a casa, depois de sairmos do Centro de Alto Rendimento, a Beatriz lamenta-se: "Mãe, pai, eu queria mais estágio." Tem 5 anos. Isto diz tudo acerca do espírito que se vivencia na AKG. ♥”

Beatriz

A numerosa presença e respetiva participação dos associados da AKG neste evento deixou todos muito orgulhosos. De realçar o envolvimento ativo por parte do Presidente da Junta de Freguesia de Mafamude e Vilar do Paraíso, Dr. João Paulo Correia, assim como o Eng<sup>o</sup> Mário Duarte, Diretor do Pavilhão desportivo Municipal de Gaia e representante da Câmara Municipal de Gaia, que esteve também presente no Estágio.

## CARNAVAL AKG

Na AKG também se festejou o Carnaval.

Alguns dos alunos presentes entraram neste espírito carnavalesco dando um ar da sua graça, enchendo o Hombu Dojo de cor e alegria contagiante.



## Dia do Pai e Equinócio da Primavera

A AKG tomou a iniciativa de comemorar o dia do Pai em sintonia com o Equinócio da Primavera.

Nesse dia os alunos foram convidados a trazer os seus pais ou outro parente onde a partilha do espírito Shotokai foi manifestado por todos os presentes.



Na cerimónia do Equinócio da Primavera/Haru no Higan, acendeu-se um incenso por alguém especial...

No Japão este dia tem um profundo significado religioso. É uma crença budista que o nosso mundo está separado do Nirvana por um rio e que as almas dos mortos têm de o passar para chegar ao Nirvana. Ao chegarem à outra margem diz-se que chegaram ao Higan, literalmente, "à outra margem". Mas essa tarefa não é fácil e muitos perdem-se. Então no Equinócio, Buda vem e ajuda esses que se perderam.

Assim, durante os 7 dias do Haru no Higan, as famílias pensam nos seus familiares falecidos. Especialmente no dia do Equinócio, o Shunbun no hi, os japoneses visitam os túmulos memoriais dos seus familiares, limpam-nos, põe-lhes flores novas, queimam incenso e leem sutras (orações) pelos seus entes queridos falecidos.



# Associação Karaté-do Gaia



## Yôga e Karaté-do na Serra do Pilar

Espirito, Mente e Corpo, encontraram-se em perfeita sintonia, no dia 29 de março de 2014, no Claustro do Mosteiro da Serra do Pilar.



Exercícios de SwáSthya Yôga foram praticados pelos associados da AKG e de todos aqueles que se quiseram juntar a esta prática.



### HOMBU DOJO

Rua da Palmeira, 13  
4430 Vila Nova de Gaia  
Portugal



Web: [www.akgaia.weebly.com](http://www.akgaia.weebly.com)

Web: [www.facebook.com/akarategaia](https://www.facebook.com/akarategaia)

Mail: [akarategaia@gmail.com](mailto:akarategaia@gmail.com)

Móvel: 933 430 706



# Associação Karaté-do Gaia



De seguida, no Quartel Militar RA5 adjacente, efetuou-se uma aula aberta de Karaté-Do Shotokai onde os participantes tiveram oportunidade de aprender as várias técnicas das diferentes katas.



Também nessa mesma tarde, os participantes tiveram a oportunidade de visualizar um filme sobre o Património a Norte.



Assim como, a possibilidade de ouvir um conto japonês intitulado “O nome” por Paulo Malekith.



Testemunho:

"Mais um encontro da AKG, o meu segundo enquanto participante e que me leva a afirmar que uma coisa que acontece uma vez pode não acontecer uma segunda, mas se acontecer uma segunda, acontece certamente uma terceira.

O local escolhido foi soberbo e está intensamente ligado ao sentido espiritual da nossa arte. Senti que até o silêncio fazia eco.

Muitos parabéns à organização."

Miguel Almeida

**HOMBU DOJO**

Rua da Palmeira, 13  
4430 Vila Nova de Gaia  
Portugal



**Web:** [www.akgaia.weebly.com](http://www.akgaia.weebly.com)

**Web:** [www.facebook.com/akarategaia](http://www.facebook.com/akarategaia)

**Mail:** [akarategaia@gmail.com](mailto:akarategaia@gmail.com)

**Móvel:** 933 430 706

# Associação Karaté-do Gaia



Este Evento acabou por ser mais um “passo” no Caminho de Mar& Pinho, iniciado e planeado pelo Centro de Artes Orientais e pela nossa “irmã” Associação Shotokai de Portugal.

Agradecemos a abertura de todas as Entidades envolvidas, nomeadamente a Direção Geral de Cultura do Norte, na pessoa do Dr. Nuno Amaral e a Câmara Municipal de Gaia, através do Dr. Nuno Pedrinho, que sempre mostraram abertura e receptividade ao nosso projeto.

## 5ª Caminhada da AKG



Decorreu em ambiente de grande alegria e familiaridade, a 5ª Caminhada organizada pela AKG.

Partiu-se da Douro Marina, com as crianças a dominarem o cenário, entre corridas e saltos.

Os adultos preferiam as conversas sobre assuntos da atualidade ou gracejando sobre outros temas. Como habitualmente, o ponto de retorno foi o local de “reabastecimento de combustível”, vulgo *croissant* e mais depressa se chegou à meta. Mais caminhadas poderão ser organizadas ainda este ano. Estejam atentos!



### HOMBU DOJO

Rua da Palmeira, 13  
4430 Vila Nova de Gaia  
Portugal



Web: [www.akgaia.weebly.com](http://www.akgaia.weebly.com)

Web: [www.facebook.com/akarategaia](https://www.facebook.com/akarategaia)

Mail: [akarategaia@gmail.com](mailto:akarategaia@gmail.com)

Móvel: 933 430 706



## Futuros eventos

### Karaté-do e Yôga

Decorrerão aulas abertas de Yôga e Karaté-do Shotokai

26 abril (sábado) – Parque São Caetano, Vilar Paraíso, Gaia – 10h às 12h

10 maio (sábado) – Convento Corpus Christi (Cais de Gaia) – 10h às 12h

Todos os praticantes, familiares e amigos da AKG estão convidados!

### Estágio com o Mestre Takizawa

Como ponto alto das Comemorações do 45º Aniversário do Shotokai em Portugal a ASP vai realizar em Grândola no dia 3 de Maio de 2014 um Encontro Nacional de Praticantes, com a presença de do Mestre da Nihon Karaté-do Shotokai: Takizawa Yoshiharu Sensei.

Este é um evento ímpar em que todos os praticantes devem participar!

Dado que a agenda do Mestre, este ano só lhe permite estar com a ASP no dia 3 de Maio, apela-se a todos os membros ativos da Associação Shotokai de Portugal – Instrutores, Assistentes e praticantes – que contactem com os praticantes menos ativos e com instrutores e amigos para que ninguém falte a este importante estágio!

### 6º Estágio da Primavera AKG

No dia 17 de maio de 2014, irá realizar-se o 6º estágio da primavera da AKG.

Brevemente irão ser divulgados mais pormenores acerca deste evento.

Edição a cargo de:

Manuel Cristóvão (3º kyu)