

Volumen 4 - Número 3 - Mayo/Junio 2018

**REVISTA OBSERVATORIO
DEL DEPORTE**
REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5

Portada: Felipe Maximiliano Estay Guerrero

orandum est ut sit mens sana in corpore sano

221 B
WEB SCIENCES

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán

Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dra. Maribel Parra Saldías

Universidad de Los Lagos, Chile

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Mg. Jorge Saravi

Universidad Nacional La Plata, Argentina

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

England Futsal National Team, Reino Unido

The International Futsal Academy, Reino Unido

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho

Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop

Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc

INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney

Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

*Universidad Católica de Brasília, Brasil
Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

Representante Legal

Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



**O LIVRO DE KARATÊ DE HÉLIO ARAKAKI. SENSEI: A JORNADA ESPIRITUAL
THE KARATE BOOK OF HÉLIO ARAKAKI. SENSEI: THE SPIRITUAL JOURNEY**

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil
kautzner123456789junior@gmail.com

Fecha de Recepción: 28 de abril de 2018 – **Fecha de Aceptación:** 05 de mayo de 2018

Resumo

O objetivo do trabalho foi de divulgar o livro de karatê de Arakaki. A prática do karatê permite ao exercitante nessa arte marcial o equilíbrio entre físico, mental e espiritual. Os três pilares para um excelente desenvolvimento do karatê são o kihon, o kata e o kumite. Então, Sensei Sagara identificou o karatê shotokan na sua totalidade e implantou o conceito de karatê tridimensional que tem o objetivo de desenvolver no karateca a dimensão espiritual, mental e física através dos três pilares do karatê. Arakaki fez adaptações do Sensei Sagara e relacionou a kihon com a parte física, o kata com a mental e o kumite com a espiritual. Em conclusão, o adequado desenvolvimento do karateca requer o constante treinamento do kihon, do kata e do kumite para ocasionar o perfeito desenvolvimento do lutador no aspecto físico, mental e espiritual.

Palavras-Chave

Karatê – Karatê Shotokan – Luta – Espiritual

Abstract

The purpose of the work was to divulge of Arakaki's karate book. The practice of the karate allows to the karateka in this martial art the equilibrium between physical, mental and spiritual. The three pillars for an excellent development of the karate are the kihon, the kata and the kumite. Then, Sensei Sagara identified shotokan karate in its entirety and implanted the concept of three-dimensional karate that has the aims to develop in the karateka the spiritual, mental and physical dimension through the three pillars of the karate. Arakaki made adaptations of the Sensei Sagara and related the kihon with the physical part, the kata with the mental and the kumite with the spiritual. In conclusion, the adequate development of the karate requires the constant training of the kihon, of the kata and of the kumite for cause the perfect development of the fighter in the physical, mental and spiritual aspects.

Keywords

Karate – Shotokan Karate – Fight – Spiritual

Assim como a superfície polida de um espelho que reflete tudo o que chega até ela e um vale tranquilo com sons inaudíveis, o discípulo do karatê deve manter a mente distante do egoísmo e da maldade, num esforço para reagir a tudo o que encontrar pela frente. Este é o sentido do Kara, ou “vazio”, do karatê¹.

Introdução

Existem poucos escritos sobre o início do karatê, mas é sabido que o karatê começou na ilha de Okinawa². Os primeiros registros sobre o karatê são do século XVII, essa arte marcial era mantida em segredo pelos seus praticantes por esse motivo existem poucas informações sobre o seu início³. Isso aconteceu porque essa ilha inicialmente era do Japão, mas depois ela passou a pertencer a China, sendo proibido dos okinawanos de usar armas⁴.

Então, os residentes de Okinawa passaram desenvolver o karatê para se defender, mas os treinos eram de noite e escondidos nas florestas com o intuito dos chineses e inimigos não conhecerem esse eficiente sistema de defesa pessoal⁵. Conforme a região de Okinawa que os karatecas treinavam, foram criados diferentes estilos dessa arte marcial, atualmente existem mais de 60 estilos de karatê⁶.

Porém, alguns pesquisadores informaram que o karatê iniciou na Índia, chegou na China e por último se desenvolveu em Okinawa⁷. Essas afirmações são incorretas, é sabido que o karatê sofre influência das artes marciais chinesas, principalmente quando Okinawa ficou sob o domínio da China, mas sua criação ficou restrita a essa ilha⁸.

Okinawa fica ao sul do Japão, numa distância de 480 quilômetros e possui um clima subtropical, com temporada de tufões que vai de março a setembro⁹. A figura 1 apresenta a ilha de Okinawa para o leitor.

¹ R. D'Elia, A arte da mão vazia – histórico. Rev Karatê 2(1987):4.

² C. Martins e C. Kanashiro, Bujutsu, budô, esporte de luta. Rev Motriz 16:3(2010):638-48.

³ C. Barreira. A alteridade subtraída: o outro no esvaziamento do karatê e na redução fenomenológica. Mnemosine 2:2(2006):106-18.

⁴ T. Frosi, Uma história do karate-do no Rio Grande do Sul: de arte marcial a prática esportiva. (Dissertação de Mestrado, UFRGS, 2012).

⁵ G. Funakoshi, O karatê-dô: o meu modo de vida (São Paulo: Cultrix, 2000), 10-4 e J. Stevens. Três mestres do budo (São Paulo: Cultrix, 2007), 53-63.

⁶ B. Lopes Filho e A. Monteiro. A simbologia presente nos estilos de karate-dô. Rev Bras Educ Fís Esp 29:3(2015):395-407.

⁷ N. Marques Junior, Karatê shtokan: pontos dos golpes durante o kumitê de competição masculino. Ulbra Mov 2:1(2011):1-15 e Y. Sasaki. Karatê-dô (São Paulo: EPU, 1978).

⁸ T. Frosi. e J. Mazo, Repensando a história do karate contada no Brasil. Rev Bras Educ Fís Esp 25:2(2011):297-312.

⁹ J. Stevens, Três mestres do budo (São Paulo: Cultrix, 2007) , 53-63.



Figura 1

Ilha de Okinawa onde foi criado o karatê

(Extraído de <http://www.solbrilhando.com.br/Esportes/Karate/Origem.htm>)

O karatê foi levado de Okinawa para o Japão nos anos 20, isso ocorreu através de Funakoshi, o pai do karatê-dô moderno e criador do karatê-dô de estilo shotokan¹⁰. A figura 2 mostra esse mestre.



Figura 2

Mestre Funakoshi do karatê shotokan

(Extraído de <http://karateshotokan.net/gichin-funakoshi-karate-shotokan-1a-parte/>)

O estilo shotokan de karatê-dô é executado com uma base baixa com o intuito do karateca realizar seus golpes e defesas com maior estabilidade do seu centro de gravidade, ficando mais difícil do oponente derrubá-lo em direção ao solo¹¹. Essa arte marcial todas as partes do corpo podem ser usadas para o ataque e defesa, ou seja, prepara todo o corpo para ser usado no combate, mas também pode ser realizada com fins esportivos¹².

¹⁰ C. Barreira e M. Massimi, As ideias psicopedagógicas e a espiritualidade no karate-do segundo a obra de Gichin Funakoshi. *Psicol Reflex Crit* 16:2(2003):379-88.

¹¹ N. Marques Junior, Biomecânica da base baixa do karatê shotokan. *Lecturas: Educ Fís Dep* 17:170(2012):1-5.

¹² H. Aires; J. Ledur; A. Santos e J. Mazo, A introdução do karatê-dô shotokan no Rio Grande do Sul: memórias do sensei Watanabe. *Rev Bras Ci Mov* 25:1(2017):118-28.

Apesar do karatê-dô shotokan ser defesa pessoal e esporte e estar baseado na junção das três atividades que são o kihon, o kata e o kumite para otimizar lutador¹³. Existe outro conteúdo que é muito importante, sendo o aspecto espiritual para desenvolver o karateca harmoniosamente, a mente e o físico¹⁴. Embora existam muitas publicações sobre o karatê-dô shotokan em língua inglesa¹⁵, portuguesa¹⁶ e em outros idiomas, até a data presente foram abordados poucos trabalhos sobre o aspecto espiritual do karatê-dô shotokan.

Para preencher essa lacuna, recentemente o descendente da ilha de Okinawa, o mestre brasileiro de karatê-dô shotokan Hélio Arakaki escreveu em 2017 o livro sobre o aspecto espiritual do karatê (nome do livro – Sensei: a jornada espiritual), mas essa obra foi baseada na sua experiência de vida na prática dessa arte marcial (Obs.: Para adquirir o livro basta entrar em contato com o autor em muryokan@gmail.com)¹⁷. A figura 3 ilustra essas explicações.



Figura 3

Mestre Arakaki ensinando o mae geri keage em um seminário e ao lado o seu livro

O objetivo do trabalho foi de divulgar o livro de karatê de Arakaki.

Breve Conteúdo do Livro de Karatê

Arakaki inicia sua obra através de belas palavras, sendo as seguintes:

A nossa mente cria ou destrói, nos conduz à harmonia ou ao conflito¹⁸.

¹³ N. Marques Junior, Estudos científicos sobre o kata do karatê: uma revisão sistemática. Rev Observatorio Dep 2:3(2016):19-45; M. Nakayama, O melhor do karatê – kumite 1. vol. 3 (São Paulo: Cultrix, 2012), 9-12 e M. Nakayama. O melhor do karatê – heian e tekki. vol. 5 (São Paulo: Cultrix, 2012b), 9-14.

¹⁴ M. Nakayama, O melhor do karatê – fundamentos. vol. 2. (São Paulo: Cultrix, 2012c), 9-11.

¹⁵ N. Marques Junior, Scientific evidences about the fight of the Shotokan karate of competition. Rev Bras Prescr Fisio Exerc 8:47(2014):400-17; N. Marques Junior, Specific training for the Shotokan karate based on the competition fight. Rev Observatorio Dep 2:2(2016):147-62 and H. Chaabene; E. Franchini; S. Sterkowicz; M. Tabben; Y. Hachana and K. Chamari, Physiological responses to karate specific activities. Sci Sports 31:2(2015).

¹⁶ E. Franchini e F. Del Vecchio, Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. Rev Bras Educ Fís Esp 25:esp(2011):67-81 e N. Marques Junior. Porque o soco causa mais pontos do que o chute durante a luta de karatê? Rev Bras Prescr Fisio Exerc 7:40(2013):376-87.

¹⁷ H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual (Arakaki Sensei: Campo Grande, 2017).

¹⁸ H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual... 1.

O dojo é o pequeno mundo de onde extraio a sabedoria para viver o cotidiano em harmonia comigo mesmo, com os semelhantes e com o todo existente¹⁹.

Arakaki²⁰ inicia a introdução do livro se referindo ao seu grande mestre, o Sensei Sagara, um dos japoneses que trouxe o karatê-do de estilo shotokan para o Brasil. Muitas pessoas pensam que o karatê é constituído somente por chutes, socos e defesas. Porém, através dos ensinamentos de Sensei Sagara, vemos que o karatê é algo mais complexo e mais completo do que aprender a lutar:

Criar lutadores não é tarefa difícil, ensinam-se as técnicas de kumite e pronto. Mas o compromisso de um sensei é com a criação de uma humanidade melhor, por meio da formação de pessoas espiritualizadas²¹

Portanto, o karatê shotokan é um instrumento para mudar a sociedade e proporcionar o pleno desenvolvimento do físico, da mente e do espírito do seu praticante. A figura 4 apresenta o Sensei Sagara.



Figura 4
Sensei Juichi Sagara

Após a introdução do livro, são escritos vários capítulos no qual Arakaki apresenta seu relato de experiência no karatê shotokan e mostra a importância do aspecto espiritual dessa arte marcial.

Foi através de Sensei Sagara que o autor desse livro teve acesso ao aspecto espiritual do karatê, sendo muito importante para sua evolução como pessoa e como karateca²². Arakaki fez as seguintes conclusões após treinar por muitos anos com o Sensei Sagara:

Os anos de convívio não somente trouxeram visão mais aguçada do karatê no que diz respeito à técnica, mas me ensinaram o quanto o karatê, quando praticado na sua essência, tem o poder de transformar o ser humano²³.

¹⁹ H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual... 1.

²⁰ H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual...

²¹ H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual... 10.

²² H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual...

²³ H. Arakaki, Sensei: a jornada espiritual... 18.

As várias palavras japonesas que são apresentadas no livro de Arakaki²⁴, ele descreve em português o significado, isso facilita o entendimento sobre o karatê e até o leigo consegue compreender o assunto. Por exemplo, dojo é o local onde pratica arte marcial.

Algumas tarefas os karatecas executam ao longo de sua vida no dojo, mas muitos não sabem o motivo dessa prática. Arakaki fez a seguinte explicação de como o praticante de karatê deve entrar no dojo:

Tirar o calçado para entrar no dojo não se trata de uma condição meramente física de não sujar o ambiente, em nível sutil, significa não trazer impurezas de fora, que se apresentam em forma de negatividade por meio de sentimentos e pensamentos²⁵.

A figura 5 apresenta o dojo do mestre Arakaki, localizado em Campo Grande, Mato Grosso do Sul, Brasil. Para saber mais sobre suas aulas, veja na internet através desse link http://viyoutube.com/channel?id=UC9Ckqol9xac_DIPxzwW5eug&token=CFoQAA.



Figura 5
Arakaki ensinando no seu dojo

Os procedimentos no dojo de tirar o calçado, praticar as saudações no início e no fim do treino e outros, são essenciais para atingir o seguinte objetivo:

Manter a aura sagrada do dojo, sem a qual não há o estado de conexão adequado seja no plano físico, mental e espiritual para absorver o que realmente o karatê apresenta para a nossa jornada espiritual, o “do” .²⁶

A prática do karatê permite ao exercitante nessa arte marcial o equilíbrio entre físico, mental e espiritual. Provavelmente Funakhoshi denominou os cinco primeiros katas iniciais de heian como alusão ao objetivo do karatê shotokan, ou seja, uma mente desperta sem conflito²⁷. Isso é conseguido com o zanshin, onde karateca está atento e possui tranquilidade para raciocinar adequadamente para efetuar as suas ações.

Outro benefício que o karatê pode proporcionar para o treinando nessa arte marcial é o fudoshin que significa mente imóvel²⁸. Segundo Arakaki²⁹, essa mente imóvel é

²⁴ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

²⁵ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual... 38.

²⁶ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual... 40.

²⁷ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

²⁸ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

²⁹ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

imperturbável com qualquer coisa que pode tirar sua atenção ao realizar uma tarefa, mesmo se a sua vida esteja sendo ameaçada. O autor ainda acrescentou:

Fodoshin representa estado de paz total, determinação e vontade inabalável. É o estado de espírito de quem cumpriu todos os desafios na vida e atingiu esse estado de espírito³⁰.

Os três pilares para um excelente desenvolvimento do karatê são o kihon, o kata e o kumite. Então, Sensei Sagara identificou o karatê shotokan na sua totalidade e implantou o conceito de karatê tridimensional que tem o objetivo de desenvolver no karateca a dimensão espiritual, mental e física através dos três pilares do karatê³¹. O mestre Arakaki³² também segue esses ensinamentos nas suas aulas, podendo ser melhor compreendido na sua aula teórica, clique nos linques e aprenda:

1. <http://viyoutube.com/video/bU7ifTzB3hQ/karate%20tridimensional%20%20parte%201>
2. <http://viyoutube.com/video/a0A6R-70NNs/karate%20tridimensional%20%20parte%202>
3. <http://viyoutube.com/video/VRMMsPRMuqs/karate%20tridimensional%20%20%20parte%203>

Arakaki³³ fez adaptações do Sensei Sagara e relacionou a kihon com a parte física, o kata com a mental e o kumite com a espiritual. A figura 6 resume o que é o conceito do karatê-do shotokan tridimensional.



Figura 6
O karatê tridimensional de Arakaki

Através dessas explicações, o leitor teve a ideia sobre o tipo de livro que o autor elaborou para os praticantes do karatê ou para os interessados nas artes marciais.

Conclusões

A prática do karatê é uma tarefa de difícil aprendizado e requer constante aperfeiçoamento porque o “do” é algo de constante estudo durante o treinamento incessante dessa arte marcial que visa a melhora do ser humano no aspecto tridimensional, ou seja, no espiritual, no mental e no físico. Portanto, o karatê tem a principal finalidade de formar um ser humano melhor para a sociedade.

³⁰ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual... 48.

³¹ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

³² H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

³³ H. Arakaki. Sensei: a jornada espiritual...

Em conclusão, o adequado desenvolvimento do karateca requer o constante treinamento do kihon, do kata e do kumite para ocasionar o perfeito desenvolvimento do lutador no aspecto físico, mental e espiritual.

Oss!!!

Referências

Aires, H.; Ledur, J.; Santos, A., Mazo, J. A introdução do karatê-dô shotokan no Rio Grande do Sul: memórias do sensei Watanabe. *Rev Bras Ci Mov* 25:1(2017):118-28.

Arakaki, H. Sensei: a jornada espiritual. Arakaki Sensei: Campo Grande. 2017.

Barreira, C. A alteridade subtraída: o outro no esvaziamento do karatê e na redução fenomenológica. *Mnemosine* 2:2(2006):106-18.

Barreira, C., Massimi, M. As ideias psicopedagógicas e a espiritualidade no karate-do segundo a obra de Gichin Funakoshi. *Psicol Reflex Crit* 16:2(2003):379-88.

Chaabene, H.; Franchini, E.; Sterkowicz, S.; Tabben, M.; Hachana, Y.; Chamari, K. Physiological responses to karate specific activities. *Sci Sports* 31:2(2015):-.

D'Elia, R. A arte da mão vazia – histórico. *Rev Karatê* 2(1987):4.

Franchini, E., Del Vecchio, F. Estudos em modalidades esportivas de combate: estado da arte. *Rev Bras Educ Fís Esp* 25:esp(2011):67-81.

Frosi, T. Uma história do karate-do no Rio Grande do Sul: de arte marcial a prática esportiva. (Dissertação de Mestrado. UFRGS. 2012.

Frosi, T, Mazo, J. Repensando a história do karate contada no Brasil. *Rev Bras Educ Fís Esp* 25:2(2011):297-312.

Funakoshi, G. O karatê-dô: o meu modo de vida. (São Paulo: Cultrix, 2000) p. 10-4.

Martins, C., Kanashiro, C. Bujutsu, budô, esporte de luta. *Rev Motriz* 16:3(2010):638-48.

Lopes Filho, B., Monteiro, A. A simbologia presente nos estilos de karate-dô. *Rev Bras Educ Fís Esp* 29:3(2015):395-407.

Marques Junior, N. Karatê shtokan: pontos dos golpes durante o kumitê de competição masculino. *Ulbra Mov* 2:1(2011):1-15.

Marques Junior, N. Biomecânica da base baixa do karatê shotokan. *Lecturas: Educ Fís Dep* 17:170(2012):1-5.

Marques Junior, N. Porque o soco causa mais pontos do que o chute durante a luta de karatê? *Rev Bras Prescr Fisio Exerc* 7:40(2013):376-87.

Marques Junior, N. Scientific evidences about the fight of the Shotokan karate of competition. *Rev Bras Prescr Fisio Exerc* 8:47(2014):400-17

Marques Junior, N. Estudos científicos sobre o kata do karatê: uma revisão sistemática. Rev Observatorio Dep 2:3(2016):19-45.

Marques Junior, N. Specific training for the Shotokan karate based on the competition fight. Rev Observatorio Dep 2:2(2016):147-62.

Nakayama, M. O melhor do karatê – kumite 1. vol. 3. São Paulo: Cultrix. 2012.

Nakayama, M. O melhor do karatê – heian e tekki. vol. 5. São Paulo: Cultrix. 2012b.

Nakayama, M. O melhor do karatê – fundamentos. vol. 2. São Paulo: Cultrix. 2012c.

Sasaki, Y. Karatê-dô. São Paulo: EPU. 1978.

Stevens, J. Três mestres do budo. São Paulo: Cultrix. 2007.

Para Citar este Artículo:

Marques Junior, Nelson Kautzner. O livro de Karatê de Hélio Arakaki. Sensei: A Jornada Espiritual. Rev. ODEP. Vol. 4. Num. 3. Mayo-Junio (2018), ISSN 0719-5729, pp. 32-40.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.