



Jūjutsu (柔術 – A Arte da Suavidade) e suas Raízes Históricas

A primeira escola documentada de Jūjutsu (柔術), também chamada de Kogusoku (小具足), foi fundada em 1532 pelo mestre Takenouchi Hisamori (竹内久盛). Essa escola, conhecida como Takenouchi-Ryū (竹内流), é amplamente considerada a fundação do Jūjutsu moderno.

História e Origem | Rekishi to Kigen (歴史と起源)

O Jūjutsu (柔術), arte marcial japonesa focada em técnicas de imobilização, controle e autodefesa, possui uma história rica que antecede a formalização das escolas (*Ryū – 流*). O uso mais antigo registrado do termo “Jūjutsu” é atribuído a Takenouchi Hisamori (竹内久盛), ao fundar sua escola com ênfase em **agarramentos e domínio corporal** (*torite – 取手*), pavimentando o caminho para o surgimento de diversos estilos.

Durante o Período Edo (江戸時代 – Edo Jidai, 1603–1868) — uma era de estabilidade — muitos samurais (侍) passaram a se dedicar ao **combate desarmado** (*muto no bujutsu – 無刀の武術*), visto que as guerras diminuíram. Nesse contexto, o sacerdote chinês Chin Genpin (陳元贊) teve papel fundamental ao introduzir **técnicas de golpes e chutes** (*atemi-waza – 当て身技*), que foram incorporadas por várias escolas japonesas.



Com o tempo, o Japão chegou a ter mais de setecentas escolas (*Ryū – 流*) de Jūjutsu (柔術) espalhadas por todo o arquipélago, com abordagens variadas tanto técnica quanto filosoficamente.

Legado e Influência Moderna

| Isan to Gendai e no Eikyō

(遺産と現代への影響)

O legado do Jūjutsu (柔術) pode ser sentido nas principais artes marciais modernas:

Judō (柔道) – Fundado por Jigorō Kanō (嘉納治五郎), o Judō reformulou princípios do Jūjutsu com foco em educação física, moral e esportiva.

BJJ – Jiu-Jitsu Brasileiro (ブラジリアン柔術 – Burajirian Jūjutsu) – Evolução do Judō e do Jūjutsu, com destaque para a família **Gracie (グレイシー)**, especialmente Hélio Gracie, que adaptou o estilo para o combate real e esportivo.

Além de Takenouchi Hisamori (竹内久盛) e Jigorō Kanō (嘉納治五郎), Hélio Gracie (エリオ・グレイシー) teve papel essencial na **disseminação global do Jūjutsu (柔術) e seus derivados.

Princípios do Jūjutsu (柔術)

Arte da suavidade e eficiência adaptativa

Origem e História

(Resumo)



O Jūjutsu (ou Jujitsu) surgiu no Japão feudal como um conjunto de técnicas de combate corpo a corpo, idealizado para que samurais pudessem se defender mesmo quando desarmados. Desenvolvido entre os séculos XV e XVII, o termo significa “arte da suavidade” (柔 = jū: suavidade / flexibilidade; 術 = jutsu: técnica / arte).

Usado quando a espada não era viável, o Jūjutsu inclui:

- Projeções (nage-waza),
- Imobilizações e torções articulares (kansetsu-waza),
- Estrangulamentos (shime-waza),
- Golpes em pontos vitais (atemi-waza).

Princípios Centrais

- YAWARA (柔) – Vencer pela flexibilidade, não pela força.
- KUZUSHI (崩し) – Quebrar o equilíbrio do adversário antes de aplicar a técnica.
- JU NO RI – A filosofia do “ceder para vencer”: absorver o ataque e redirecioná-lo.
- TAISABAKI (体捌き) – Movimentação corporal eficiente, fundamental para evitar danos.

Filosofia



Embora tenha raízes em combate letal, o Jūjutsu valoriza controle, precisão e estratégia. Tornou-se a base para artes como o Jūdō, o Aikidō, o Hapkido e até o Jiu-Jitsu Brasileiro.

Princípios do Kenjutsu (剣術)

A Arte da Espada — Corte, Caminho e Mente

Origem e História

Kenjutsu é a arte clássica do manuseio da espada japonesa (katana) desenvolvida pelos samurais. É mais antiga que o kendō moderno e remonta ao século XIV. Foi praticada por koryū bujutsu (escolas antigas), como a Kashima Shintō-ryū, a Katori Shintō-ryū e outras.

Usado em campos de batalha, o Kenjutsu treina o combate real com espada, incluindo técnicas como:

- Cortes e estocadas (kiri e tsuki),
- Defesa com bloqueios (uke),
- Controle da distância (maai) e tempo (hyoshi),
- Postura e guarda (kamae).



Princípios Centrais

- KIAI (気合) – Explosão de energia com espírito e voz no ápice da técnica.
- ZANSIN (残心) – Estado de vigilância contínua, mesmo após o corte.
- MAAI (間合い) – Domínio da distância e tempo corretos.
- KOKYŪ (呼吸) – Respiração integrada à ação, para controle físico e mental.
- ICHI-GO ICHI-E (一期一会) – Cada corte pode ser único e definitivo; atenção total.

Filosofia

Kenjutsu é mais que técnica — é disciplina mental e ética samurai. O golpe é a extensão da mente, e a espada, um espelho da alma do guerreiro. Seu estudo profundo leva à introspecção, autocontrole e serenidade.

Síntese com o Aikidô

O Aikidô, fundado por Morihei Ueshiba, é o ponto de convergência espiritual e técnico entre o Jūjutsu e o Kenjutsu. Ele:

- Herdou o redirecionamento e controle do Jūjutsu, sem a intenção de ferir,
- Incorporou a estrutura, cortes e posturas do Kenjutsu, aplicando-os ao movimento circular do corpo (tai-sabaki),
- Substituiu o espírito de combate por uma filosofia de harmonia e compaixão, fazendo do Aikidô uma arte de paz.



Relação entre Jūjutsu e Karatê

Origens diferentes

- **Jūjutsu:** Nasceu no Japão feudal, voltado para **combate corpo a corpo** dos samurais — ênfase em **projeções, imobilizações, torções e controle articular**.
- **Karatê:** Desenvolveu-se em **Okinawa**, com influência de sistemas chineses. Foco em **golpes diretos** (socos, chutes, joelhadas, cotoveladas) — ênfase em **atemi-waza** (**técnicas de impacto**).

Convergência prática

- O Karatê tradicional (especialmente o estilo Shōtōkan) absorveu aspectos do **controle de distância (maai)** e de **defesa circular** semelhantes ao Jūjutsu.
- O Jūjutsu clássico também inclui **atemi-waza**, e muitos estilos treinam socos e chutes que lembram movimentos do Karatê.

Influência cruzada moderna

- O **Jūdō**, que veio do Jūjutsu, influenciou o **Karatê japonês** na forma de treinamento (kihon, kata, randori).
- Estilos híbridos, como o **Jiu-Jitsu Brasileiro**, o **Hapkido** e o **Kūdō**, combinam técnicas de **Karatê com Jūjutsu**.

Filosofia complementar

- O Jūjutsu preza a **adaptação fluida** e a manipulação do oponente.
- O Karatê valoriza o **kihaku (espírito de luta)**, a **disciplina** e o **uso preciso da força**.
- Ambos compartilham valores como autocontrole, respeito, humildade e eficiência sem excesso.



Resumo em 1 frase:

O Jūjutsu e o Karatê são artes irmãs de caminhos distintos — uma suave e a outra direta — que se cruzam na busca pela eficácia, equilíbrio e domínio do corpo e da mente.

Teste seus conhecimentos!

Quiz clique [aqui](#)