

Entrevista com o Mestre Nuno Russo do Jogo do Pau

por Pedro Escudeiro
**A 3 de Outubro de 2017,
no Ginásio Clube Português**

Versão original online no Blog Kogen Budo (inglês)

<https://kogenbudo.org/interview-with-master-nuno-russo-by-pedro-escudeiro/>

Com quantos anos você começou a praticar artes marciais?

Devo ter começado no *judô* por volta dos doze ou treze anos, na Academia do Budo em Lisboa. Cheguei à faixa verde, mas aí começaram as aulas de *karatê* – *eu estava lá desde o início*. Os nossos professores eram todos portugueses. Como ninguém havia visitado o Japão para receber instruções diretas, o seu conhecimento técnico vinha de vídeos que eles encomendavam do Japão. Alguns anos depois, porém, tivemos nosso primeiro seminário internacional com um mestre de *karatê japonês*: [Murakami Tetsuji, do Shotokai Karate](#), aluno de Egami Shigeru *sensei*. Após este seminário, Murakami *sensei* tornou-se o líder do nosso grupo de *karatê*. Havia outro grupo de *karatê* praticantes, alunos de um mestre sul-africano, que iniciou o [Karate Shotokan](#) em Portugal. [Nota do editor: Apesar de Shotokan e Shotokai terem os mesmos antecedentes, eles são bem diferentes, como pode ser visto nos links.]

Quando teve contato com o Jogo do Pau?

Quando eu tinha uns 14 anos. Eu era muito diligente e regular na minha prática de *karatê*, então rapidamente alcancei um alto escalão, já faixa marrom naquela idade. Um dia, o instrutor do clube onde eu praticava, no Ateneu Comercial de Lisboa, não pôde dar aulas por algumas semanas, então me pediu para substituí-lo, já que eu era um aluno proficiente. No primeiro ou segundo dia, recebemos a visita de dois senhores na casa dos cinquenta ou sessenta anos, desejosos de praticar *karate*. Percebi que eles conseguiam realizar as posições e movimentos com muita facilidade e habilidade, muito melhor que os demais praticantes. Eu os confrontei sobre isso no final da prática, já que eu tinha quase certeza de que eles haviam praticado *karatê* antes, e não foram educados o suficiente para me dizer. Eles negaram isso, garantindo-me que era a primeira vez. Os dois homens eram Pedro Ferreira, o mais velho, e Elias Gameiro (embora seu verdadeiro nome fosse Gamero, de origem espanhola). Disseram que a única coisa que praticavam era o *jogo do pau*. Eu sabia que o JDP era praticado no Ateneu, mas não sabia de nada. Mestre Ferreira me disse que a razão pela qual eles queriam aprender Karate Shotokai era porque eles perceberam que usávamos trabalho de perna e posições semelhantes ao JDP, e eles queriam descobrir o porquê. Ele disse que era lógico que tivéssemos muitas semelhanças, porque ambos eram sistemas de luta, mas ele queria descobrir por que eles estavam tão próximos, já que o JDP usa uma arma longa, o bastão, enquanto o *karatê* não usa nenhuma arma, apenas nossos braços e pernas muito mais curtos. Claro, eu estava curioso para ver a arte deles, então na aula seguinte eles trouxeram seus bastões e fizeram uma demonstração para mim. Como demonstrei tanto interesse, convidaram-me para vir num domingo, único

dia em que tinham treino. Naquela época, seu clube era o centro do JDP em Lisboa, onde todos os mestres se reuniam uma vez por semana, para praticar e socializar. Até mestres de outras partes do país visitavam ocasionalmente.

Do que se lembra e o que mais o atraiu quando viu a demonstração deles?

O que realmente me atraiu foi a seriedade do sistema, tendo a perspectiva de uma luta real. Eles lutaram de verdade! Era completamente diferente do *karatê*, onde você faz muitas técnicas: socos e chutes no ar, controlando seus movimentos para não machucar seu parceiro, ou *sparring* usando muitos movimentos pré-estabelecidos. O que eu vi na demonstração deles foi completamente diferente. Eles estavam golpeando com força, balançando seus bastões para bater um no outro sem se segurar, de modo que, se não se defendessem com habilidade, seria um desastre para um deles. Em suma, fui atraído pelo lado combativo. Sempre fui atraído pela verdadeira habilidade e espírito de luta.

Quando iniciou formalmente sua prática no JDP?

Comecei a ir todos os domingos. No entanto, como o Mestre Ferreira reconheceu a minha devoção, passou também a ensinar-me pessoalmente durante a semana. Como o trabalho dele terminava muito tarde, geralmente começávamos depois das 23h30, ou até mais tarde, à 1h00, e ensaiamos por algumas horas, às vezes terminando às 3h00. Mestre Couto, que ainda está vivo, também me ensinou nesse período, geralmente antes da chegada de Mestre Ferreira. Eles não cobravam nenhum dinheiro; eles fizeram isso de graça. Sou profundamente grato pelo esforço e dedicação que ambos colocaram em meu ensino.

Por que ele se deu ao trabalho de lhe ensinar?

Em primeiro lugar, porque ele viu que eu realmente gostei de aprender JDP, mas além disso, quase ninguém queria aprender. Havia apenas uma outra pessoa em particular, mas saiu depois de eu lhe bater. Normalmente, ele era realmente uma pessoa muito boa, mas tornava-se muito agressivo e malvado quando lutava. Lutava com uma vara bem pesada feito de *marmeleiro*. Durante os treinos abertos de domingo, ele forçava todos a fugir dele; era como uma locomotiva balançando a vara loucamente, sem se preocupar com quem estava a lutar. Até os mestres tinham que ter cuidado, porque se tivesse hipótese, ele batia neles. Um dia ele deixou outro jogador deitado no chão, e eu pensei comigo mesmo: “Estou farto desse homem. Não vou tolerar mais isso. Vou ensinar-lhe uma lição.” Então, quando eu o enfrentei novamente, nós os dois estávamos na posição de guarda. Esperei pacientemente, muito focado, então quando ele levantou a vara para me atacar com seu estilo maluco, movi-me muito rapidamente para frente e atingi-o diretamente. Ninguém ensinou essa técnica específica que eu usei, nem mesmo o mestre Ferreira: veio da minha cabeça. Esse era o espírito da época – as lutas eram pra valer. Era comum mandar as pessoas para o hospital.

Como era o ensino na época? O ensino foi organizado dentro de escolas formais?

Quase não havia escolas. Tinha o clube que mencionei antes, o Ateneu, que tinha alguma tradição no JDP. Que eu saiba, começou com Mestre Domingos Miguel, que foi sucedido por Mestre António Nunes Caçador, e depois, por Mestre Pedro Ferreira. Havia outro clube em Lisboa, o Ginásio Clube Português (GCP), cujo líder

era o Mestre Armando Sacadura, o maior rival do Mestre Ferreira. Havia também uma escola na aldeia da Moita, a sul de Lisboa, e um ou dois grupos de pessoas que se reuniam informalmente para praticar. Mas a única escola que realmente tinha alunos era a GCP. No Ateneu, tínhamos pessoas praticando há décadas, mas como eu disse, eram apenas dois alunos corretos e, na época, só eu. Aos domingos, esses praticantes antigos costumavam se reunir para praticar uns com os outros. Foi uma reunião aberta que durou grande parte do dia; qualquer um poderia vir. Ainda me lembro do Mestre Caçador, que era muito velho e debilitado, principalmente depois dos dois golpes, mas ele estava lá e ainda praticava um pouco. Foi um encontro tranquilo e agradável, onde se encontravam os principais mestres e praticantes da época, todos se conheciam bem. A ideia era passar bons momentos juntos, praticando um pouco, mas também conversando. Então eles almoçavam juntos às 15h ou 16h. No entanto, quando mais alunos começaram a chegar, ficou muito interessante, porque íamos circulando de mestre em mestre para ter aulas particulares gratuitas com cada um deles. Foi muito legal. Um mestre notava um aluno e o chamava para uma aula particular de dez ou vinte minutos. Então, mais tarde, quando o aluno começou sua performance, outro mestre parava e perguntava: “Quem te ensinou a fazer assim?!” O aluno respondia: “Foi o mestre X”. O segundo mestre dizia: “Não, não, não, não faça assim! Faça assim!” Então, cada um ensinou seu estilo pessoal, o que foi divertido, mas ao mesmo tempo, muito confuso. Você tinha que se lembrar de como executar as técnicas da maneira que cada mestre queria e abandonar o que o mestre anterior havia acabado de ensinar.

E as escolas do resto do país?

Quando comecei, a escola principal ficava a norte, em Cabeceiras de Basto, mas também havia três em Fafe, que eram menos importantes. O JDP estava quase morto em Lisboa e arredores; quase não havia alunos ou aulas acontecendo. Na melhor das hipóteses, havia um ou dois alunos por mestre. É por isso que eles costumavam se juntar aos domingos para praticar e interagir.

Mais tarde, comecei a trazer amigos meus de outras artes marciais para aprender JDP. As artes marciais estavam muito na moda na época, e todo adolescente queria praticar. Era basicamente *karatê* e *judô*. O *Aikido* veio um pouco mais tarde. Não havia artes chinesas naquela época. Também trouxe amigos de times de rugby, que eram muito duros. Eles sofreram um pouco por serem atingidos, mas continuaram vindo com muito entusiasmo; eles realmente podiam ficar muito. Nós não tínhamos muito controle naquela época, e batíamos pra valer. Mas até então, tínhamos muitos praticantes.

Porque decidiu aprender com o Mestre Pedro Ferreira, havendo todos esses mestres?

Ele foi o melhor de longe. Ele tem uma história pessoal muito interessante. Ele nasceu em uma cidade chamada Melgaço, no norte de Portugal, onde o JDP estava no auge. Havia lutadores incríveis, conhecidos como *varredores de feira*. Esses lutadores costumavam causar confusão nas feiras populares lutando contra aldeias rivais. Por estarem acostumados a confrontos reais, seu nível era muito alto. O pai do Mestre Ferreira morreu quando ele era muito jovem, e ele foi criado pelo avô que era pastor. Seu avô costumava levá-lo para os campos. Fazia muito, muito frio no inverno, então para manter o garoto aquecido, seu avô começou a ensiná-lo movimentos de luta com bastão. Ele se apaixonou pela arte. Sua paixão

era tão grande que passou a estudar com os grandes mestres da região. Ainda adolescente, ele se envolveu em uma briga com um lutador muito conhecido, mas Mestre Ferreira conseguiu se defender e o derrotou. Este episódio não só o tornou conhecido, mas também aprofundou seu entusiasmo pela arte. Os varredores de feira tinham alto status nessas aldeias, não apenas porque eram temidos, mas porque também eram respeitados por sua habilidade. Eles foram os campeões da aldeia. Se houvesse divergências entre as aldeias, eles elegem os melhores lutadores de cada lado e uma luta entre eles seria organizada, em vez de envolver ambas as aldeias inteiras.

Mestre Pedro Ferreira pôde assim aprender com todos os grandes mestres do norte de Portugal, sendo exposto aos seus métodos e técnicas. Acabou por migrar para Lisboa, porque a vida naquelas aldeias era muito dura e era difícil ganhar a vida. Por ter tanta ligação com a arte, inscreveu-se nas aulas do Ateneu. No entanto, a técnica que usavam em Lisboa, conhecida como JDP do Sul, era completamente diferente da do Norte. A maior diferença era que eles lutavam basicamente com apenas uma mão. Apesar de já ser um lutador muito experiente, começou a aprender do zero o JDP de Lisboa. Mais especificamente, como cada escola tinha seu estilo, ele aprendeu o estilo de Ateneu.

A maior diferença entre as duas escolas, Norte e Sul, era que o JDP Norte era um estilo combativo, derivado naturalmente das brigas frequentes entre aldeias e rivalidades pessoais. Muitas lutas foram contra vários outros lutadores ao mesmo tempo. Os homens tentavam namorar secretamente garotas de outras aldeias, sem permissão de suas famílias. Se eles foram pegos na outra aldeia eles tinham que ser capazes de defender suas vidas. Isso promoveu o espírito mais marcial da escola do Norte. Essa necessidade de autoproteção real estava quase ausente no Sul, então a arte se desenvolveu mais para um tipo esportivo de luta. Em Lisboa, começaram a brincar e a reunir-se nos quintais das casas particulares, provavelmente com gente do Norte que conhecia um pouco da arte.

Outra grande diferença de estilos foi que, em Lisboa, as técnicas usadas para defender só usavam as posições laterais. Eles certamente funcionam, mas apenas quando há um espaço relativamente grande entre os lutadores, enquanto se movem em uma velocidade relativamente lenta. Além disso, é impossível atacar a partir dessa postura defensiva em alta velocidade, pois é preciso transferir o peso, obrigando-o a fazer dois movimentos em vez de apenas um. Essencialmente, é baseado em um tipo de jogo defensivo para o desporto, onde não há necessidade de defender a própria vida.

Curiosamente, o responsável pelo desenvolvimento do JDP em Lisboa foi um estrangeiro, Frederico Hopffer, que escreveu um bom livro sobre o assunto. Parte de seu trabalho foi influenciada pela técnica do Norte, porque ele foi estudar por alguns meses. Desenvolveu um estilo próprio compilando as técnicas usadas em Lisboa com as poucas coisas que aprendeu no Norte. Mestre Ferreira aprendeu mais tarde sua técnica – não diretamente dele, pois já era muito velho, mas de um de seus filhos, o melhor dos três: Júlio Hopffer. Muito mais tarde, Mestre Ferreira tornou-se o representante da escola Hopffer e da escola Ateneu, e ensinou um estilo combinado. Essa síntese foi predominantemente a escola de Hopffer. Embora o estilo original do Mestre Ferreira fosse a Escola do Norte, adaptou-se ao tipo de arte de Lisboa, porque é onde agora vive. Ele ensinou isso quando se tornou independente. Eu me beneficieei dessa síntese de escolas e estilos.

Como você, Nuno Russo, conseguiu integrar suas duas artes: *karate* e *jogo do pau* ?

Como?! A única coisa que fiz na minha vida foi praticar artes marciais. Eu não dedicava muito tempo aos meus estudos na escola, então tinha muito tempo disponível.

E como conseguiu manter as duas artes separadas uma da outra?

Não foi difícil. Filosoficamente, era fácil separar um do outro. Tecnicamente também, embora as posições das pernas e os movimentos usados em ambas as escolas fossem muito semelhantes. (Claro, estou me referindo apenas à escola do Mestre Ferreira, porque as outras escolas não eram muito boas, principalmente em termos de combate real). Só com o tempo comecei a ver mais semelhanças entre *o jogo do pau* e *o karatê*, já que ambos são disciplinas de combate. Meu mestre de *karatê*, *Murakami sensei*, era um entusiasta do JDP – ele foi capaz de ver seu potencial. Ele fazia seminários em *Serignan*, na França, e sugeriu que eu fizesse uma demonstração em um deles, com o objetivo de recrutar alguns alunos em potencial para iniciar uma aula de JDP na França. Um incidente engraçado aconteceu lá. Uma das coisas que demonstrei foi uma luta contra três adversários. Um grupo de três universitários, que estavam ali assistindo, resolveu me desafiar, pois não acreditavam que eu pudesse me defender de um grupo de agressores reais. Mestre *Murakami* me deu permissão, e eu mostrei a eles que era capaz de usar a arte de forma eficaz. Isso foi em meados dos anos setenta.

Então, quando morava na França, ensinava JDP?

Sim eu fiz. Alguns alunos eram praticantes de *caratê* franceses, mas outros eram portugueses que foram recomendados por amigos que tive no *caratê*, que também moravam na França.

Havia alguma escola de artes marciais de luta com bastão na França?

Oh sim! Havia *bâtton* e *le canne*. Havia um homem, *Maurice Sarry*, que fazia mais ou menos o que eu fazia aqui em Portugal, reunindo e compilando o conteúdo das diferentes escolas de luta. Como aqui, estava disperso e quase perdido. Devido à sua dedicação ao longo de muitos anos, ele conseguiu preservá-lo. Curiosamente, o conteúdo técnico era essencialmente o mesmo que o nosso, aqui em Portugal. Nos tornamos muito amigos. Infelizmente, ele morreu muito jovem devido à sua profissão de engenheiro de minas, e seu legado foi perdido, pois aqueles que assumiram a arte a mudaram. É outra coisa hoje em dia. Não posso mais reconhecê-lo como um sistema de combate eficaz.

Quando e como decidiu criar a sua própria síntese da arte que a tornou o que é hoje?

Mestre Ferreira iniciou a síntese das escolas do JDP. Ele pagou minhas viagens e hospedagem para passar tempo e aprender com os maiores mestres da época. Viajei para onde quer que ele me mandasse e lá permaneci o tempo necessário para aprender a técnica. A razão pela qual o fez foi porque, depois de viver em Lisboa durante 30 anos, tinha esquecido um pouco da técnica do Norte, e queria recuperá-la e integrá-la na sua escola. Assim, a ideia de uma síntese era dele, não minha. Ele só viu em mim a dedicação absoluta e a capacidade de aprender essas técnicas para ele. Foi uma experiência incrível porque pude viver e fazer parte da vida desses

mestres por meses. Não foi um workshop de fim de semana; ficava seis meses, depois voltava a Lisboa uma semana e voltava mais seis meses. Eu fiz isso por vários anos. Pratiquei intensamente e tirei enormes quantidades de notas e compartilhei todo esse conhecimento com o Mestre Ferreira. O resultado final foi a criação de uma síntese do currículo Sul e Norte do JDP, que chamamos de “Escola de Pedro Ferreira”.

As mudanças que fiz desde então foram todas baseadas no trabalho do Mestre Ferreira. A última geração de verdadeiros lutadores de pau portugueses, aqueles que me ensinaram, estavam ensinando coisas que estavam dentro da técnica do Mestre Ferreira. As melhorias que mais tarde integrei na arte na verdade começaram muito antes, baseadas em algo que o Mestre Ferreira me disse que nunca esqueci. Eu estava treinando há aproximadamente um ano e meio, e ele me disse que eu não deveria me concentrar no ataque, apenas tentando acertar meu oponente. Em vez disso, devo me concentrar na defesa. Ele acrescentou que quem se concentra apenas em golpear o adversário acaba sendo atingido. O bom lutador de pau sempre privilegia a defesa. Quem foca em defender bem raramente é atingido, e isso facilita o golpe no adversário. Depois disso, concentrei-me por mais ou menos dois anos principalmente em defesa e medição de distância. Quando eu estava interagindo com os oponentes, eu bati meu taco no corpo deles, não com o objetivo de atingi-los, mas para mantê-los longe de mim. Uma vez que eu era habilidoso e sólido o suficiente em minha defesa, foi quando comecei a me divertir! Eu conseguia bater em todo mundo e ninguém conseguia me bater.

No entanto, isso não foi bom para o JDP, já que muitos praticantes desistiram. Há um ditado no JDP que eu seguia à risca naquela época, quando alguém se machucava: “A culpa é sempre da pessoa que foi atingida, porque ela não se defendeu”. Quando batíamos em alguém, costumávamos dizer: “Sinto muito. Achei que você pudesse se defender. Esse era o espírito, e eu o encarnei bem. Não se esqueça que eu não tinha trabalho nem estudos, então eu podia passar 12 ou 13 horas por dia só praticando. Eu era um verdadeiro profissional, embora não ganhasse dinheiro com isso. Fez uma enorme diferença entre mim e as outras pessoas envolvidas na arte. Além disso, eu tinha uma natureza muito agressiva, e o espírito do JDP não apenas apreciava isso, mas o incentivava ativamente. Não pense que os outros caras controlariam seus golpes também! Eles me mandariam para o hospital se pudessem, até mesmo os mestres. Era a realidade em que tínhamos que viver na época, então havia uma espécie de seleção natural. Por mais duro que pareça, foi também por causa desse ambiente que o JDP sobreviveu; caso contrário, teria se transformado em outra coisa, uma atividade apenas para condicionamento físico ou lazer, como desportos marciais em muitos outros países.

Voltando à sua pergunta sobre as mudanças que fiz: tive um foco exclusivo no combate; foi a única coisa que me interessou no JDP. O JDP de Lisboa, no entanto, tinha uma grande ênfase no seu currículo para exposições e demonstrações públicas; isso constituiu muito do treinamento nas diferentes escolas que existiam. Não foi feito dentro da perspectiva das artes marciais e autoproteção – era basicamente uma mentalidade baseada no desporto. Embora mantivesse o lado combativo da arte, Mestre Ferreira permitiu a inclusão de técnicas dentro de sua escola que eram específicas para demonstrações. Por exemplo, em vez de se mover linearmente, para frente e para trás, que é a marca do movimento combativo, tínhamos movimentos laterais, que são muito mais lentos e difíceis de realizar em uma situação real. Ele tinha plena consciência disso. Ele me disse aquilo, como

mestre do clube Ateneu, era obrigado a fazer muitas manifestações e este tipo de JDP era mais apelativo para aquele cenário. Um dia, percebendo a minha frustração, disse-me: “Nuno, sei que odeias demonstrações e não aprecias este estilo de técnica. Você está certo que o verdadeiro JDP é o combate, exigindo um certo tipo de técnica. Sugiro que você crie sua própria escola, deixando tudo o que não se aplica ao combate real. Mas, por favor, não a chame de escola Pedro Ferreira; chamá-lo de método Nuno Russo.” Fiz o que fiz porque ele me disse para fazer; não foi algo que eu decidi por mim mesmo. Sempre respeitei a escola do Mestre Ferreira. Sempre! Nunca me passou pela cabeça mudar alguma coisa na escola dele, eu tinha um profundo respeito por ele; ele era como um pai para mim, ainda mais, ousou dizer. Claro que, ao lutar, eu apenas usei uma técnica eficiente, mas quando eu estava ensinando, eu ensinava exclusivamente na escola dele – não minhas ideias pessoais. A verdade é que ele fez o mesmo quando precisou lutar de verdade, usando as mesmas técnicas que eu. Quero deixar claro que só criei minha própria escola porque ele me mandou. Não sou daquelas pessoas que aprende alguns truques e decide criar um estilo 'novo e melhorado'. Nem mesmo perto! E mais uma coisa. Mestre Ferreira só me disse para fazer isso porque confiava em mim, e sabia que eu criaria uma escola de verdade com as coisas que aprendi. Não sou daquelas pessoas que aprende alguns truques e decide criar um estilo 'novo e melhorado'. Nem mesmo perto! E mais uma coisa. Mestre Ferreira só me disse para fazer isso porque confiava em mim, e sabia que eu criaria uma escola de verdade com as coisas que aprendi.

Pode falar-me do estudo científico em que participou para avaliar algumas das técnicas de JDP no laboratório de biomecânica da mais prestigiada universidade de desporto e rendimento de Lisboa?

Convidaram-me para ensinar JDP nesta universidade dentro do módulo de desportos de combate. Afirmamos que o JDP segue o princípio do ganho máximo com o mínimo esforço; achei que seria interessante investigar cientificamente isso. No fundo, eu tinha certeza do que funcionava e do que não funcionava, mas queria testar meu sentimento e experiência pessoal por meio de um experimento objetivo e rigoroso e, se possível, aprimorar ainda mais a arte. Encarreguei um de meus alunos, que já era assistente do professor titular do módulo de desportos de combate, de usar os recursos da universidade. Claro, fui eu quem fez a demonstração; ele ajudou como meu parceiro, porque o nível dele já era razoável. Nós tentamos e experimentamos todos os tipos de coisas. Os resultados basicamente confirmaram minha experiência e apoiaram muitas suposições, como o que chamei de ataque perfeito, que é o primeiro ataque mais eficiente que se pode fazer quando um combate começa e dois lutadores se enfrentam. Lamentavelmente, não guardei os experimentos documentados, porque a única coisa que me interessava era como as coisas funcionavam na realidade.

Este estudo também desencadeou outra coisa, muito importante, que foi uma fusão dos princípios do *Karate Shotokai* de JDP e *Murakami*. Isso era algo que já estava na minha cabeça há muito tempo. Você precisa entender que meu passado de luta não era no ringue ou com regras, mas lutas de rua reais. Ao longo da minha vida, tive muitas oportunidades de lutar contra todo o tipo de pessoas nas mais variadas

situações e cenários. Lutei com caras altos e pequenos, fortes ou em forma, fisiculturistas, outros lutadores de rua, etc. Graças a isso, a profundidade da minha compreensão da luta real é profunda. Consegui vencer esses confrontos devido ao *Karate Shotokai* do Mestre *Murakami*. Sua escola é totalmente adaptada às brigas de rua em sua forma mais pura, algo que aprendeu com o mestre *Egami Shigeru*, sucessor de *Funakoshi Gichin. karatê*; eles descobriram coisas que ninguém mais poderia. Tive a sorte de ser exposto a isso. A razão pela qual é tão eficaz é porque, biomecanicamente, é correto no contexto da luta real.

O que eu entendi com o JDP foi que o bastão é uma extensão do corpo; assim, existem certos princípios que permanecem os mesmos ou você tem um braço de um metro de comprimento ou dois. Essa era uma suposição que eu queria testar, que foi outra motivação que tive com aquela pesquisa biomecânica. Eu queria avaliar a velocidade de ataque, a eficácia da defesa, o trabalho de pés e o movimento do corpo durante o combate real.

Era evidente para mim que *Shotokai Karate* e JDP eram idênticos em seus princípios fundamentais. Mestre Ferreira utilizou os mesmos princípios no JDP, sem saber nada sobre *Shotokai*. No entanto, isso não era verdade nas outras escolas do JDP. Claro que havia bons mestres e alguns até tinham escolas e conteúdos técnicos bem estruturados. Mas foi como no Japão, onde você vê muitas escolas praticando habilidades técnicas tradicionais sem saber como aplicar essas habilidades na realidade. Se dedicarmos apenas alguns minutos por dia às habilidades práticas de combate, ou apenas praticarmos uma ou duas vezes por semana, será impossível atingir um alto nível.” Por isso o Mestre Ferreira era muito melhor que os outros. Ele também tinha um alto espírito combativo que também lhe deu uma vantagem.

Como poderia distinguir a proficiência entre os mestres JDP?

Era comum os mestres praticarem com os alunos. Oferecemos deferência aos nossos próprios mestres, é claro, porque eles nos ensinaram, mas quando eles pertenciam a outra escola, não nos importávamos. Às vezes, os mestres visitavam outras escolas, e não pense que alguns deles deixariam de bater na pessoa com quem praticavam. Eles queriam manter seu status, para se exibir – é por isso que eles se comportavam assim. Quando sentimos que era sério, tornou-se um combate real. Tive alguns encontros com alguns desses mestres e bati neles, mas só porque fui provocado.

Havia outra razão, no entanto, além desse tipo de competição. Às vezes, não há como explicar o JDP, a menos que você o aplique em uma situação real. Por exemplo, um dia, um desses mestres estava pegando no meu cérebro sobre algo por um longo tempo. Ele apostou comigo que eu não poderia aplicar uma técnica em que defendemos ao mesmo tempo que avançamos em vez de recuar. Ele disse que se eu ousasse tentar com ele, ele encurtaria seu ataque e atingiria minhas mãos. Ele me disse que não me daria a oportunidade de detê-lo em tais circunstâncias. Expliquei que só avançaria para defender quando o ataque dele já estivesse em fase descendente, para que ele não pudesse me ver, lançando assim um contra-ataque em minhas mãos. Ele insistiu tanto e por tanto tempo que eu estava farto, então finalmente aceitei o desafio. Um problema com esta defesa, no entanto, é que se você não contra-atacar imediatamente depois, pode ser atingido com muita força. Para inibir seu oponente de atacar você, você precisa atacar. Portanto, no meu contra-ataque imediato, apontei para a perna dele e acertei; caso contrário, ele teria quebrado minha cabeça. Não é que ele faria isso com a intenção de me machucar; é

uma reação instintiva. Assim que você vê seu oponente avançando, você recua e lança um ataque defensivo para se defender. Avisei-o que faria aquela técnica, mas teria que levá-la ao limite. Ele me disse que eu nunca seria capaz de aplicá-lo a ele, mas eu fiz. ele teria quebrado minha cabeça. Não é que ele faria isso com a intenção de me machucar; é uma reação instintiva. Assim que você vê seu oponente avançando, você recua e lança um ataque defensivo para se defender. Avisei-o que faria aquela técnica, mas teria que levá-la ao limite. Ele me disse que eu nunca seria capaz de aplicá-lo a ele, mas eu fiz. ele teria quebrado minha cabeça. Não é que ele faria isso com a intenção de me machucar; é uma reação instintiva. Assim que você vê seu oponente avançando, você recua e lança um ataque defensivo para se defender. Avisei-o que faria aquela técnica, mas teria que levá-la ao limite. Ele me disse que eu nunca seria capaz de aplicá-lo a ele, mas eu fiz.

Comentário do entrevistador :

Embora o JDP seja capaz de defender enquanto está parado, ele se move para trás para aumentar a segurança. (Os exercícios em que um está atacando e o outro sentado em uma cadeira ou com as costas contra a parede, apenas defendendo, é desenvolver a capacidade de se proteger sem recuar.) Na técnica particular que o Mestre Russo discute acima, em vez de se mover para trás, move-se para frente, protegido pelo bastão acima da cabeça. O reflexo do oponente ao ver o outro avançando é recuar, lançando simultaneamente um ataque. O que o outro mestre disse foi que quando visse o Nuno avançando, poderia golpeá-lo. Mestre Nuno disse que só avançaria quando o mestre não conseguisse mais alterar a trajetória do bastão, o que acontece quando o movimento está em fase descendente. Foi isso que Nuno fez. No entanto, se você não imediatamente com seu contra-ataque, o oponente é incapaz de recuperar o controle de seu stick e golpeá-lo, de uma forma ou de outra.

Voltando à sua pesquisa na universidade, este estudo confirmou então algumas de suas observações e experiências.

Você está absolutamente certo! Confirmei que as ideias que o Mestre Ferreira tinha em relação ao JDP eram as mesmas que aprendi com o Mestre *Murakami*, se você levasse a sério seus ensinamentos.

Mas quais aspectos essenciais você viu de ambas as artes que as tornaram tão parecidas com aquele estudo?

Em particular, a maneira como você deve mover seu corpo pelos quadris, a partir da pélvis. Tudo o que você faz deve vir dos quadris/pelve, atacando ou defendendo, incluindo mover o corpo adequadamente de uma posição para outra. Isso torna tudo mais rápido e poderoso, e deixa você mais seguro. Consegui mesclar as duas artes através do movimento da pélvis. Para permitir que a pélvis controle o movimento no JDP, você precisa flexionar o joelho de trás. Mestre Ferreira era o único que entendia e praticava assim. Todos os outros no JDP estendem o joelho. Há um vídeo de uma manifestação entre Mestres Ferreira e Hopffer, onde você o vê se movendo para cá. É tão claro que o movimento da pelve iniciou, coordenou e guiou o movimento de suas pernas e braços.

Você também foi responsável pela introdução de novos elementos no JDP como forma de preservar certos aspectos do JDP que logo ou já estavam perdidos, como equipamentos de proteção para preservar técnicas de alta

velocidade. Você pode, por favor, elaborar um pouco sobre esses elementos e as razões por trás deles?

A forma como começou não foi pelos melhores motivos (risos). Precisávamos de apoio financeiro para manter a arte viva e, na época, só conseguíamos dinheiro de instituições esportivas estaduais. No entanto, era preciso competição para que fosse considerado um desporto. Então desenvolvi a proteção corporal para criar um componente competitivo. Mas havia outras razões também. As coisas mudaram muito desde quando comecei a aprender até os dias de hoje. Hoje em dia, estamos muito mais preocupados em evitar ferir nossos parceiros. Isso é normal. Está enraizado em nós hoje evitar causar danos à pessoa com quem estamos praticando, de modo que tendemos a aliviar nossos ataques ou a evitar atingir o corpo. Não era assim quando comecei a praticar. Você precisa entender que, para crescer no JDP, você não pode inibir sua agressividade e forte intenção de acertar seu oponente. No entanto, quando você pratica com um parceiro, especialmente quando você é muito melhor que ele, você não bate nele porque não quer machucá-lo. Mas nesse desejo de ajudá-lo, isso exige que você cometa 'erros' consciente e voluntariamente, ou diminua sua intensidade durante o treinamento: você diminui sua velocidade, distância ou precisão para proteger seu parceiro. Obviamente, isso o impedirá de melhorar suas próprias habilidades. Pior ainda, agora você estará enraizando erros. A única maneira de medir seu próprio nível ou expor as fraquezas de seu parceiro é batendo nele. isso requer que você cometa 'erros' consciente e voluntariamente ou diminua sua intensidade durante o treinamento: você diminui sua velocidade, distância ou precisão para proteger seu parceiro. Obviamente, isso o impedirá de melhorar suas próprias habilidades. Pior ainda, agora você estará enraizando erros. A única maneira de medir seu próprio nível ou expor as fraquezas de seu parceiro é batendo nele. isso requer que você cometa 'erros' consciente e voluntariamente ou diminua sua intensidade durante o treinamento: você diminui sua velocidade, distância ou precisão para proteger seu parceiro. Obviamente, isso o impedirá de melhorar suas próprias habilidades. Pior ainda, agora você estará enraizando erros. A única maneira de medir seu próprio nível ou expor as fraquezas de seu parceiro é batendo nele.

Vou dar um exemplo bem prático e real do que aconteceria se o nível dos adversários fosse o mesmo. Havia dois mestres, Sacadura e Chula, que se odiavam. Eles foram considerados os dois lutadores mais perigosos de seu tempo. Uma vez eles lutaram entre si, mas seu nível era tão semelhante que ninguém foi capaz de lançar um ataque; eles apenas circulavam um ao outro e se moviam lentamente. Se isso acontecesse no Japão, certamente alguém diria que estava muito concentrado, em estado meditativo ou espiritual, e não conseguia encontrar brechas em seu oponente. Mas a realidade é muito diferente: cada um deles estava com medo de que o outro os atingisse, então ninguém assumiu o risco de atacar. Uma vez o Mestre Couto aproximou-se de mim e disse que eu deveria conhecer o Mestre Sacadura e lutar com ele. Ele disse-me para manter isso em segredo, para escondê-lo do Mestre Ferreira. O Sacadura era um jogador poderoso, muito forte, tão forte que uma vez lutou com outro jogador enorme e os golpes das varas eram tão intensos que dava para ver faíscas. Fui até onde o Sacadura ensinava (Ginásio Clube Português) e disse-lhe que queria aprender com ele. Disse-lhe que já tinha praticado um tempo com o Mestre Ferreira, mas foi só isso. Claro que eu não revelei que a minha verdadeira intenção era lutar com ele. Todas as vezes que tinha a hipótese de lutar com ele, fazia exatamente o que o Mestre Ferreira costumava fazer quando jogava com ele, e isso, deixava-o louco. Dizia-me sempre que se eu insistisse em fazer as artimanhas do Ferreira, um dia abria-me a cabeça com um golpe. Um dia, estava eu já farto disso e quando estávamos a jogar, fiz a mesma técnica e acertei-lhe bem na articulação do joelho, que o fez desmaiar

imediatamente, dei um segundo golpe na sua cabeça, mas, poupei-o e encurtei o ataque para acertar no seu peito. Claro que ele foi levado para o hospital, mas o mais engraçado é que, duas semanas depois, ele ligou-me e pediu para ir para a escola dele, porque achava-se velho demais (risos). Foi assim que me tornei o responsável da sua escola, que ainda sou. A questão é que a única maneira de demonstrar a eficácia do JDP é impressionante. Apenas treinar não é suficiente. É a mesma coisa que fazer *caratê* esocar o ar, ou parar antes de acertar o alvo. É uma piada. Então, decidi que não podia deixar o JDP virar piada. Achei que se eu acostumassem de controlar os meus ataques a todo tempo, um dia teria a necessidade de lutar de verdade, e o que eu faria é controlar os golpes. Quando eu tinha meus próprios alunos, era assim que praticávamos. Eles não me pouparam.

Ouvi uma história que costumava contratar fisiculturistas e pessoas muito fortes e agressivas para treinar consigo.

(Risos) Isso mesmo, mas nós lhes demos proteção total ao corpo. Mas estávamos desprotegidos. Pedimos a eles que nos atacassem livremente – com força total.

Então foi assim que a armadura corporal nasceu, para nos libertar de inibir nossos ataques, mas ao mesmo tempo, para evitar ferir as pessoas. Desta forma, não só pudemos testar nossas habilidades, mas também nos divertimos muito. Também foi mais fácil atrair alunos. Conseguimos introduzir a competição e transformar isso em um desporto de combate, o que aumentou a possibilidade de receber alguns recursos do governo. A armadura corporal evoluiu ao longo do tempo. No começo usávamos bastões de verdade e as proteções eram pesadas, mas sempre havia alguns ossos quebrados, principalmente as mãos. Fizemos as proteções mais leves e flexíveis, o que nos obrigou a trocar os bastões por uma espécie de material de espuma. Mas o resultado não foi bom. Os alunos se sentiram protegidos e apenas focados em atacar

– eles não se importavam com mais nada. Mas o JDP não é isso – é defesa acima de tudo! Com uma vara de verdade, esse ataque total nunca aconteceria; eles seriam forçados a se proteger o tempo todo. Mas assim que eles colocam a armadura corporal, sua mente muda. Ninguém imagina o quanto o estado de espírito muda quando você se sente protegido. Obviamente, com a introdução da armadura corporal, alguns elementos de combate são preservados, como a velocidade máxima, visando as áreas fracas do oponente ou a agressividade, mas minha preocupação é sempre como fazer isso de uma forma que não seja à custa de outros relevantes elementos.

Que outras mudanças você fez no JDP?

Tradicionalmente o JDP usava apenas a bengala longa que chamávamos de “*varapau*”, com formato cônico, maior e mais pesada na lateral que bate, pois era uma bengala para o campo. A certa altura, decidimos por um comprimento de 155 cm de comprimento, mas agora uso um mais curto aqui na minha escola, um de 145 cm. Primeiro usamos o bastão mais curto por conveniência, porque não tínhamos espaço suficiente onde praticávamos. Mais tarde, mantivemos esse tamanho, porque o Nuno Mota, um dos meus melhores alunos e eu, concluímos após anos de

experimentação, que o melhor tamanho para executar todo o currículo técnico, sendo eficaz contra paus até 170 cm, era um dos 145cm.

O bastão curto foi a evolução natural que ocorreu durante um período interessante em Portugal. Houve um tempo, antes de eu nascer, em que a polícia proibia o uso de bastões durante as festas nas pequenas aldeias do Norte de Portugal. Para superar isso, os lutadores de bastão começaram a carregar bengalas, que mediam em torno de 110 cm. Quando precisavam, brigavam com as bengalas. Eles usaram exatamente o mesmo *jogo do pau* técnicas, usando as duas mãos, e os movimentos eram os mesmos do bastão longo. Claro, a polícia também os proibiu depois de um tempo. Quando o Mestre Ferreira nos falou sobre isso, vi o potencial de uma vara mais curta, por exemplo, para carregá-la no carro para autodefesa. Era muito comum usar um 'bastão de valentão' para autodefesa (um pênis de touro esticado e seco com uma barra de aço dentro em forma de bengala). Na verdade, era muito parecido com o nosso bastão, mais largo na parte inferior. Como eu disse, a maneira como eles usavam a bengala era a mesma do bastão longo. Um dia, porém, entrei numa briga na rua com vários homens e quando usei essas técnicas, as coisas não correram bem. Eu administrei bem a situação, mas isso me fez pensar que a técnica do bastão longo não poderia ser aplicada à bengala. Foi por isso e como nasceu o bastão curto. Depois, levei 8 anos de treinamento e estudo exaustivos para desenvolver uma técnica adequada. Para mim, um bastão curto é a solução para a autodefesa nas ruas, porque é fácil de transportar.

E a técnica com dois bastões?

A técnica com os dois bastões foi mais rápida. Outro aluno meu, Luis Preto, convenceu-me a desenvolvê-lo e criei com ele a sua primeira versão. Desde então, tem evoluído muito desde esse primeiro estudo, há muitos anos.

Por que você acha que o bastão curto atraiu mais interesse do que o bastão longo?

Porque existem torneios com bastões curtos, que são abertos a qualquer pessoa. Temos um campeão europeu e mundial, Carlos dos Santos. No entanto, as regras são as regras de Kali que impõe um tipo de técnica que não tem nada a ver com o que você precisa em uma luta real. Seus títulos foram uma grande propaganda para o JDP, mas a técnica a ser usada nessas competições é só para aquele ambiente. Para autodefesa, ensino algo completamente diferente.

Quando comecei minha prática em 2001, você nos ensinou um tipo de técnica de defesa com o bastão longo que era exclusivo da sua escola. Mas depois de alguns anos você voltou a uma técnica mais antiga. O que te fez fazer essa mudança?

A técnica que você aprendeu quando começou é a mais eficaz que existe; no entanto, a menos que você treine muitas horas por dia durante anos, você não poderá aplicá-lo. Além disso, no processo de aprendizado, é muito fácil se machucar nas articulações do braço, pois depende do momento certo e de poder bloquear os ataques a uma certa distância, a meio caminho entre os dois lutadores. Chamamos essa técnica de "*sacudir*". Hoje em dia não temos alunos que possam dedicar tanto tempo, como eu tinha no passado, por isso ensino a bloquear, é muito mais fácil.

Como última pergunta, como você mantém suas habilidades hoje em dia, já que você não tem atualmente aqueles alunos incríveis e dedicados que você teve no passado para te desafiar?

Não é fácil. Eu amo o JDP. Eu amo praticar, e minha vida está entrelaçada com isso. Talvez por pensar no JDP dia e noite, acontecem coisas que me fazem ter que usá-lo com frequência. Não muito tempo atrás, três ou quatro anos atrás, quando eu estava prestes a começar uma aula, um homem de uns trinta anos entrou na sala de prática e começou a conversar com meus alunos. Ele disse que era de uma arte marcial chinesa de luta com bastão, aluno do mestre fulano de tal, de nacionalidade chinesa, e começou a criticar nossas técnicas. Eu disse a ele que se ele quisesse discutir JDP, ele teria que esperar até que a aula terminasse. Ele se virou para mim e disse que o motivo de sua visita era me desafiar. Eu disse a ele, sem problemas, mas ele teria que esperar de qualquer maneira (risos), já que esses alunos estavam pagando pela aula. Ele insistiu, dizendo que seu mestre era esse chinês famoso, e eu respondi que não tive o prazer de conhecê-lo, e como eu não estava disponível agora, ele teria que esperar ou dar um passeio até que a aula acabasse. Voltou-se novamente para mim e perguntou se eu estava com medo, e eu disse pacientemente, mais uma vez, que a questão era a lição que eu tinha que ensinar. Mas ele continuou insistindo, e eu me aborreci e falei que se fosse isso que ele quisesse a gente lutaria, e eu peguei os bastões da competição porque o José Saramago, outro mestre do JDP, que estava lá também não parava de dizer: “Não machuque ele, não o machuque!” Mas ele virava-se para nós e dizia: “Não, não, esses paus são para bichanos. Eu quero os de madeira.” Então eu dei a ele um. Ele começa a fazer aqueles movimentos no ar para me impressionar, e quando ele terminou, eu já tinha acertado ele com três golpes consecutivos. Enquanto ele ainda estava tremendo e desequilibrado, ele me segura e diz que provavelmente deveria começar a aprender comigo (risos). Essas coisas ainda vêm no meu caminho, até hoje.

Muito obrigado por compartilhar sua visão, experiência e pensamentos. Algum último comentário?

Em primeiro lugar, quero agradecer ao meu mestre, Pedro Ferreira, por tudo o que fez por mim, a quem tenho uma dívida para toda a vida, mas também a todos os mestres que me deram tudo o que tinham com os mais puros corações. A todos eles devo quem sou hoje e as razões pelas quais o JDP é o que é.

Quero deixar uma palavra de agradecimento aos meus alunos que, apesar da falta de tempo para se dedicarem à arte, estão a ajudar o JDP de várias formas e a mantê-lo vivo.