



"All Knowledge is, ultimately, self knowledge." Bruce Lee

FAQ - Frequently Asked Questions

Ao longo dos anos temos respondido a questões que, pela sua frequência, acabaram neste "FAQ". Obviamente encontrará em outros locais deste website referências repetidas aqui. Mas é mesmo para isso que existem as FAQ; Para as pessoas virem aqui direitas e esclarecerem as dúvidas imediatas.

Nunca pratiquei artes marciais ou desportos de combate. Raramente pratico qualquer outra actividade física. Posso mesmo assim treinar JKD Unlimited?

Sim. Prepare-se porque se está habituado a afirmar que não tem condição física nenhuma, terá de desistir desse hábito se vier treinar connosco. É que apesar de não ser precisa uma condição física que não seja a mínima para praticar uma qualquer actividade física, é inevitável ver a sua condição física a melhorar, ao treinar JKD Unlimited.

Posso magoar-me a praticar JKD Unlimited?

Sim. Claro que sim. Assim como pode magoar-se a jogar ténis de mesa.

Diga-se que até à data (estamos na sexta época de actividade) esta Academia não registou qualquer caso de lesão grave, o que quer dizer que os nossos seguros desportivos, apesar de obrigatórios, estão intactos. O segredo está na utilização adequada das inúmeras protecções pensadas para o treino de artes de combate, e numa constante preocupação com a segurança dos praticantes.

Não deixa de ser curioso, paralelamente, observar que o MMA é um dos desportos mais seguros do mundo.

Moro longe dos locais actuais de treino, mas queria mesmo assim experimentar o JKD Unlimited. É possível?

Enquanto existirem amigos, pavilhões municipais, estradas e gasolina, tudo é possível. É complicado o compromisso com treinos semanais, mas é perfeitamente realizável, com um grupo adequado de pessoas, um seminário de introdução, ou mesmo um formato de treino mensal que deixe o que fazer e pensar, até ao treino seguinte. Não tem um grupo de amigos por perto que partilhe o seu interesse? Não desanime. Contacte-nos, e verá que tudo se consegue.

Posso inscrever o(a) meu(minha) filho(a) que tem 14 anos?

Pode. As nossas sessões são para maiores de 13 anos. Mas o futuro da humanidade são as crianças e o futuro do JKD Unlimited em Portugal vai ter isso em conta, e por isso se tiver também um(a) filho(a) com 9 anos, também poderá inscrevê-lo(a) na classe para essa idade. O nosso programa MMA FOR KIDS, presentemente a funcionar somente no Barreiro, é para crianças entre os 7 e os 12 anos.

Serei velho demais para praticar JKD Unlimited?

Depende. Quer aprender JKD Unlimited? Ou pelo menos experimentar? Sendo assim, estar velho demais é uma impossibilidade lógica, já que só estamos velhos demais quando não desejamos aprender ou experimentar nada. A evolução que o JKD Unlimited procura trazer à sua vida é como um comboio que uma vez colocado em marcha só pode ser parado por si.



"All Knowledge is, ultimately, self knowledge." Bruce Lee

FAQ - Frequently Asked Questions

Preciso aprender cerimoniais e fazer saudações, como nas artes orientais? Que tipo de ambiente me espera?

Em duas palavras: ambiente descontraído. Treinar JKD Unlimited é divertido.

Aprender a sobreviver a um brutal e inesperado ataque na rua é um assunto sério, mas não tem que ser um assunto chato ou desprovido de boa disposição.

Em termos de cerimoniais ou saudações... Imagine um ginásio de boxe, ou um treino de cardio-fitness. Não costuma curvar-se perante o treinador, ou agradecer ao professor de educação física que inventou a primeira rotina de cardio, pois não? O conceito de treinador está mais presente no JKD Unlimited do que o conceito de instrutor. Em alguns momentos, é o que ajuda a encontrar a subtil diferença entre saber tudo sobre combate e saber de facto combater. Nesta matéria podemos citar Bruce Lee, quando dizia: "Um professor nunca é um transmissor da verdade. Ele é um guia, alguém que aponta para a verdade que cada aluno tem de encontrar por si mesmo. Um bom professor é meramente um catalisador."

O respeito pelos outros é uma regra de educação. E um treino de JKD Unlimited é uma actividade que, a par de tantas outras, pressupõe o cumprimento de determinadas regras de educação.

O seu esforço por estar presente num treino, ao final de um dia de trabalho complicado e desgastante é uma demonstração inequívoca de respeito pela arte, pelo criador da arte, e por si mesmo. Nesse sentido, existe uma pessoa a quem deve agradecer no final de todos os treinos por ser o principal responsável pela sua evolução. Essa pessoa é você mesmo.

O que se veste durante um treino de JKD Unlimited?

Calças ou calções de treino, ténis e t-shirt. Simples, não é? O complicado é o que se despe; o ego deve ficar no balneário, ou mesmo em casa.

Existem cintos pretos em Jeet Kune Do?

Não. A utilização de cintos de cores para definir graduações é uma criação, por acaso recente, de algumas artes marciais tradicionais orientais, que hoje em dia é utilizado por diversos sistemas. O JKD não é um deles.

Não sei muito bem o que pensar. O Jeet Kune Do é ou não um estilo?

Para ajudar a clarificar, leia este trecho de uma entrevista de Brandon Lee, o filho de Bruce Lee: - "O Jeet Kune Do era a expressão muito pessoal do meu pai, das artes marciais. Ele tinha a intenção de, com ele, matar muitas vacas sagradas. Por isso, sinto-me sempre um pouco tolo ao dizer que pratico JKD, apesar de eu o ter, sem dúvida, treinado. Seria mais adequado dizer que pratiquei a minha própria interpretação do JKD, assim como, sinceramente, acho que faz toda a gente que pratica JKD. Porque foi para isso que foi criado. Dan Inosanto, o meu Sifu, fala sempre sobre ensinar conceitos de JKD. Por outras palavras, ensinar a alguém os conceitos, uma certa forma de pensar por trás das artes marciais, em oposição a ensinar-lhe técnicas. Para mim, isto ilustra a diferença entre dar a alguém um peixe, e ensiná-lo a pescar. Conhece a história, certo? Você pode ensinar a alguém um certa defesa, e então ela terá essa defesa. Ou pode ensinar a alguém o conceito por trás dessa defesa. E assim ter-lhe-á dado toda uma área de pensamento a partir da qual poderá crescer e evoluir, por si mesma. Então essa pessoa pensará: Ah, bom, então esse é o conceito. Sendo assim, posso, provavelmente, também fazer isto. Certo? E isso é, penso eu, muito do que está por trás do JKD. E que é portanto dedicado a criar um artista marcial verdadeiramente criativo e livre."