

O movimento útil no boxe: base e golpes frontais

Luís Fernando Pereira

Resumo. O objetivo é apresentar certos fundamentos da prática do boxe – no caso, os golpes frontais e a posição de base – e discutir como tais movimentações podem se basear na economia e na precisão. Tais propriedades podem ser desenvolvidas através da prática e do treino, sem perder a espontaneidade e a expressão que caracterizam o gesto.

Palavras-chave: boxe, movimento, precisão, espontaneidade, gesto.

Abstract. The purpose is to present certain fundamentals of boxing practice – in this case, the frontal punches and the base position – and discuss how such moves can be based on economy and accuracy. Such properties can be developed through practice and training, without losing the spontaneity and expression that characterize the gesture.

Keywords: boxing, movement, accuracy, spontaneity, gesture.

*A própria mente desencaminha a mente: acautela-te contra a mente.
Ditado (koan) zen-budista*

O soco eficiente no boxe é preciso e seco. Não empurra o adversário, a força não se dispersa, mas é direcionada inteira para dentro do corpo do oponente. O bom golpe penetra e procura o centro e os pontos vulneráveis – olhos, nariz, boca, pescoço, coração, diafragma, por exemplo –, sem exibição ou excessos. Econômico, o peso do corpo está direcionado para o punho que se projeta, mas a rotação e a base firme do quadril e das pernas não permitem que se perca o

equilíbrio. Os pés estão plantados no chão. O golpe certo é um gesto que ganha forma através do treino, da repetição, da atenção e da retirada daquilo que, no movimento, é rebuscado e desnecessário. O bom soco é simples e, a técnica, quase invisível. Como uma frase precisa e bem construída, parece que nele não há qualquer artifício.

O soco seco não é só ataque, é também defesa. Ele atinge o adversário e, como se atado a um elástico, volta ao corpo do lutador, o braço e o punho de novo em guarda, protegendo as costelas e o rosto. Sem perda de equilíbrio ou tensão, o corpo continua em prontidão e movimento. Mesmo quando parece parado, o lutador deve conservar a potência do movimento, uma espécie de vibração corporal. O *round*, no boxe, dura três minutos. E as lutas têm vários *rounds*. É necessária uma coreografia.

O soco não está isolado numa luta. Ele faz parte de séries de movimentos que devem procurar o espontâneo. Devem ser mais próximas dos gestos do que das formas preconcebidas. Tais gestos são, ao mesmo tempo, naturais e aprendidos – ganham naturalidade com o treino e são orgânicos porque seguem os trajetos dos ossos e das musculaturas. O termo “gesto” remete à expressão. O golpe deve ser uma expressão, uma manifestação do corpo – nem exibição nem mero emprego de força.

A guarda do boxe traz o corpo em posição lateral, os pés afastados e apontando em diagonal (cerca de 45º) para a frente. Os joelhos estão semiflexionados e o peso do corpo desce pelo quadril através das pernas até os pés. As escápulas estão estabilizadas pela musculatura das costas, o que é fundamental para a rotação e a velocidade dos golpes. A perna à frente, nos destros, é a perna esquerda. Nessa posição, o braço esquerdo fica à frente da guarda. O direito, atrás. O braço da frente desfere o *jab*, soco frontal da frente da quadra. O braço de trás desfere o golpe direto, soco frontal que vem de trás da guarda. O *jab* costuma ser um golpe mais fraco, que mede a distância do adversário e prepara para golpes mais fortes. O direto é um golpe mais forte, capaz de impactar de forma mais contundente o adversário, causar danos mais severos e, no melhor dos casos, nocauteá-lo. Uma boa combinação de *jabs* e diretos, com variação e ritmo – aí está um dos fundamentos do boxe. A partir daí, e com uma base firme, novas sintaxes de movimento, com “frases” mais complexas, vão se tornando possíveis e consistentes.

Há, ainda, os golpes cruzados, os ganchos etc. Não falaremos sobre tais movimentos nesse texto. Abordaremos, apenas, questões referentes à base e aos golpes frontais. Porém, vale lembrar, a economia e a precisão são quesitos desejáveis e importantes para todos os movimentos da luta, e não apenas para alguns deles. Às vezes, certas propriedades plásticas e acrobáticas chamam atenção nas lutas marciais. Contudo, mesmo tais movimentos estão sujeitos a questões de economia e precisão. E são realizados para certas finalidades, com eficiência. O que quer dizer que eles são úteis àquele que os realiza. Não são raros os movimentos que não miram o corpo do adversário diretamente, mas sua postura psicológica ou estratégica. Muitos movimentos não são, assim, golpes no sentido estrito, mas buscam desestabilizar o adversário a partir do jogo, do engano, do artil. Constroem armadilhas tanto para o corpo como para a mente do oponente. Por isso, quando falamos de eficiência, é preciso visualizar um quadro maior e mais complexo do que apenas uma troca de socos – ainda que a luta possa ser, muitas vezes, principalmente ou só isso.

A ideia de útil, neste texto, tem pouco que ver com a noção de utilidade moderna e contemporânea da dita civilização ocidental – aquela do capital e da razão técnica. Vamos, antes, ao encontro de certa tradição filosófica que relaciona o útil ao necessário, àquilo que é preciso para a vida e, também, para a felicidade humanas. Não foram poucos os filósofos e as tradições de pensamento que discutiram e destacaram a importância das coisas úteis como meio de desapego em relação ao tumulto e à confusão gerados pelo excesso e pelo desnecessário. A felicidade estaria próxima das coisas úteis aos seres humanos. Já que nosso foco, aqui, está no corpo, citamos, dentre tais filósofos, Spinoza: “Por bem, compreenderei aquilo que sabemos, com certeza, nos ser útil” (SPINOZA, 2013, p. 158). Nesse contexto, é útil o que aumenta a potência do corpo humano. Aumento de potência é alegria. E a alegria é um estado superior de perfeição.

É útil ao homem aquilo que dispõe o seu corpo a poder ser afetado de muitas maneiras, ou que o torna capaz de afetar de muitas maneiras os corpos exteriores; e é tanto mais útil quanto mais torna o corpo humano capaz de ser afetado e de afetar os outros corpos de muitas maneiras. E, inversamente, é nocivo aquilo que torna o corpo menos capaz disso. (SPINOZA, 2013, p. 182)

Logo, podemos dizer, de forma simples, que são úteis ao lutador de boxe os estados mentais e corporais – os movimentos e os golpes – que o tornam mais capaz de afetar o corpo do adversário. Ao mesmo tempo, é útil aquilo que torna o lutador mais capaz de ser afetado pelo

oponente, sem, claro, acabar dominado, derrubado ou nocauteado – o que seria nocivo. O lutador deve estar presente, atento e perceptivo, capaz de responder – por meio de esquivas, absorção de golpes e defesas – ao adversário. Para tanto, são necessários preparação e conhecimento do próprio corpo. Quanto à importância dos golpes precisos: precisão é característica da necessidade (precisar/necessitar), e aquilo que é necessário é útil. Assim, quanto mais preciso, mais útil é o golpe.

É comum, no aprendizado do boxe, que, no começo, os praticantes não consigam realizar um movimento preciso e completo nos golpes básicos, os frontais. Ou seja, seus golpes não são úteis, ou são pouco úteis, pouco potentes. Os iniciantes estão mais preocupados com uma pretensa força do soco, ou com a forma, e não estudam o próprio movimento. O corpo está tenso, a base é fraca – o praticante não consegue sentar-se sobre as próprias pernas, não consegue deixar o peso do quadril acomodar-se e descer até os pés. Tal incapacidade leva à perda de mobilidade e destreza. Eles também têm dificuldades em ficar em posição lateral, que deixa o corpo menos exposto ao adversário, bem como não percebem e não realizam a contento os movimentos de rotação que são necessários para os golpes e para o conhecido jogo de pernas. Há pressa nos movimentos. Os músculos das costas, fundamentais na luta, estão quase fora de ação. Os ombros têm de suportar grande carga ao manter os braços em guarda e desferir os golpes, já que as costas e o abdômen são pouco acionados. O resultado é que, ao longo de três minutos de *round*, os lutadores iniciantes mal conseguem manter o corpo protegido, nem manter o ritmo da luta – falham os golpes e a movimentação –, nem conservar, através da contínua variação, distâncias apropriadas do adversário.

Mas isso não é o mais grave. Em um treino básico de boxe, temos, após o aquecimento, o treino de sombra, praticando movimentos e golpes na frente do espelho. Então, temos os treinos no saco. Para os iniciantes, e mesmo para os mais experientes, o treino na frente do espelho e nos sacos é muito importante, porque ajuda a perceber e conhecer o próprio corpo, afinando e aperfeiçoando os movimentos. Contudo, o foco dos iniciantes está quase sempre na força. Quando sobem ao ringue para treinar com outros lutadores, carregam na força dos golpes, na dureza do corpo, e querem acertar socos fortes mais do que aperfeiçoar os movimentos. Muitas vezes, acabam se expondo a contragolpes e se machucando na reação contrária que provocam – afinal,

seus adversários acabam obrigados a reagir para se defender dos ataques. Os iniciantes, no geral, jogam uma quantidade grande de socos de pouca eficiência, estão muitos tensos nos ombros, cansam-se rápido. Também há problemas de respiração, que não é fluída nem cadenciada o suficiente. O corpo, em resumo, está muito preso. E o treino, que poderia levar a uma espontaneidade a partir da atenção ao simples, nem sempre dá resultado, porque não é realizado com a devida calma ou com um método direcionado à consciência do funcionamento corporal. Ou no sentido da naturalidade e do prazer do movimento. E não estamos falando que treinadores de boxe deveriam ser experts em consciência corporal. Longe disso. O que acontece é que a atenção à naturalidade do movimento está ausente na própria estrutura da prática esportiva em geral. Da mesma forma que está ausente em nossa vida diária. Todo lutador vem, antes, de um cotidiano ordinário onde o corpo costuma ser resíduo quase esquecido. E o boxe, de forma específica, carece de elementos lúdicos mais óbvios, e essa pode ser uma das razões que traz dificuldades aos lutadores, sobretudo aos iniciantes. Falta a percepção de alegria no movimento. O que não é privilégio do boxe, bem entendido: muitos esportes, artes marciais e mesmo práticas de dança relegam o lúdico e se fixam somente nas formas e na eficiência de algum resultado, bloqueando a expressão e o movimento espontâneos. E no movimento vivo e espontâneo está a alegria fluída que se manifesta no presente e na presença do corpo.

Quanto menos base tem o lutador iniciante, mais afoitos são seus golpes. Seus movimentos são exaustivos e imprecisos e com um componente de urgência, como se ele manejasse um revólver com uma única bala. A luta física, nesse nível, regride o boxeador aspirante a um estado de sobrevivência precário. Tudo parece decisivo. O corpo perde fluência. Os joelhos estão hiperestendidos, as pernas duras, o abdômen não faz a força necessária para manter a estabilidade do corpo. A rotação dos punhos nos golpes diretos não se realiza até o final, ou se realiza para além do ponto, hiperestendendo os cotovelos, o que traz risco de lesão. Os socos empurram o adversário, a força dos punhos não penetra o corpo do oponente. Contudo, ao assistir uma luta ou um treino desse tipo, pode-se ter a impressão de que muita coisa está acontecendo. Porque muita energia está sendo despendida. Mas, se retirássemos os excessos e deixássemos só o necessário, sobraria pouco movimento útil. E, por movimento útil, no caso, entendemos movimento vivo, orgânico e consciente – gestos capazes de aumentar a potência do lutador. Em

outras palavras, movimento útil ao corpo. Movimento espontâneo, ainda que resultado, também, de treino e de repetição para seu aperfeiçoamento.

A base do boxe está sobretudo nos pés, nas pernas, na força no abdômen, na respiração. Apesar do boxe não usar chutes, os membros inferiores são fundamentais. A rotação de um golpe direto começa nos dedos dos pés, que empurram o chão e projetam força por toda musculatura – que não pode estar muito tensa – até o punho que se projeta contra o adversário. O movimento de rotação, se presente desde o pé até o punho, será fundamental para que, após o golpe, aconteça um retorno rápido para a posição de defesa – movimento como de uma mola. Também evitará que o eixo do corpo se projete para frente, situação que compromete a base e expõe o lutador. Uma base sólida ajuda a relaxar e dar fluência às partes superiores do corpo, inclusive à mente – lendas dão conta que, na China, ao entrar para o templo, os monges *shaolin* treinavam as bases do *kung fu* durante três anos e só depois avançavam para outros aprendizados.

Pelo visto, no boxe, a força não está somente nos golpes. A força está presente, em diferentes intensidades, no corpo todo, e é mobilizada e colocada em ação de acordo com as necessidades. Só é possível que o corpo tenha base com uso de alguma força: força nos pés e nas pernas para empurrar o chão, no abdômen e nas costas para manter a posição e a prontidão do tronco. Contudo, força em exagero pode deixar a musculatura demasiadamente tensa – endurecida – e impedir a passagem dos impulsos de força. Trata-se de um fino equilíbrio que, nos bons casos, atinge uma regulação espontânea através do trabalho de treino – prática e experiência. O treino útil talvez seja algo desse gênero, uma construção de experiências. Potência que se manifesta no gesto com a prática.

O bailarino, coreógrafo e professor de dança Klauss Vianna (1928-1992), que começou o desenvolvimento de um método de trabalho corporal baseado, sobretudo, na espontaneidade do gesto e do movimento, na fluência dos movimentos, diz:

Quando soltamos nosso corpo – o que não significa despencar –, o movimento que executamos flui livremente, obedecendo a uma forma de organização natural, a uma linguagem gestual que, de algum modo, já constitui parte de nossa dinâmica e está em harmonia com nossa capacidade anatômica e funcional, com nossa capacidade de movimento. (VIANNA, 2005, p. 113)

O corpo do lutador não despenca, constitui-se como base – essa base pode ser chamada, em alguma medida, de espontânea, porque o corpo, a partir das relações que estabelece, constrói sua própria base. Os movimentos fluem livres, numa dinâmica que segue os traçados anatômicos e funcionais do corpo, direcionando forças. A luta é também um gesto, conecta-se a emoções e comportamentos humanos tão presentes na evolução quanto o prazer e a alegria. Evidente que, no esporte competitivo e na dança profissional, o corpo acaba por perder o gesto e extrapolar suas capacidades, ferindo-se no processo de alcançar altas performances. Então, há pelo menos dois formatos nocivos de corpos: aquele excessivo, da competição e da performance de ponta; aquele esquecido, do dia a dia urbano do ordinário das pessoas. Entre ambos, talvez, o mais adequado seja o corpo anatômico, orgânico, disposto a nossas aptidões de espécie: caminhar e correr, arcar-se e esticar-se para alcançar coisas, respirar e transpirar, golpear e abraçar, exercitar os sentidos, apresentar ímpetos e reflexos, expressar emoções e sentimentos. O bom lutador, eficiente, faz uso de tudo isso na prática do boxe, ainda que não se dê conta de forma consciente a ponto de colocar tais informações em seu discurso. Muitas vezes, basta que tal consciência esteja em seu corpo.

O soco preciso e seco não é apenas forma técnica, mas gesto. Se apenas técnica, corre o risco de ficar vazio e sem ímpeto. Insustentável ao longo do tempo. Se muito carregado de força e tensão, afrouxa a conexão com o restante do corpo. Klauss Vianna não vê na espontaneidade do movimento um território de excesso:

Podemos dizer que o que traz a beleza de um movimento é a clareza, a objetividade. Quando o movimento é limpo, consegue expressar aquilo que busca expressar e, como consequência natural de sua verdade, ganha em beleza e emoção (...) É muito difícil manifestar um sentimento, uma emoção, uma intenção, se me oriento mais por formas condicionadas e conceitos preestabelecidos do que pela verdade do meu gesto. (VIANNA, 2005, p. 113)

Se parece estranha a relação da dança com a luta, não deveria. A capoeira, o *tai chi chuan*, as seqüências de *katis* do *kung fu* e *katas* do caratê, as transferências de peso e os direcionamentos de força do *aikido*, os bailados de espada da esgrima tradicional europeia ou do *bushido* samurai são luta e dança, ritmo interno/externo manifesto. E não são poucas as danças com ímpetos guerreiros, sejam elas artísticas, festivas ou rituais. Há um diálogo importante entre o gesto da luta e o gesto da dança. E, se pensarmos nos pares de dança, nas danças em grupo, também há

paralelo: todo combate se dá entre, ao menos, duas pessoas, e não são raras as práticas que treinam o lutador para o enfrentamento de múltiplos adversários. Em todos esses casos, há jogo, ritmo, desafio, cadência a ser encontrada, desenvolvida, levada a cabo.

No boxe, especificamente, para ficar no evidente, não haveria Muhammad Ali sem dança, intenção, gesto, artimanha, criatividade, expressão e espírito – espontaneidade – no golpe e na fala. Uma de suas frases mais conhecidas – com ritmo, aliterações e rima –, traz imagens de natureza, leveza, precisão e espontaneidade: “*Float like a butterfly, sting like a bee. The hands can't hit what the eyes can't see*” (Flutue como uma borboleta, ferroe como uma abelha. As mãos não podem acertar o que os olhos não podem ver) (WHITEMAN, 2016). A frase é certa e expressiva – ainda que treinada e aperfeiçoada, tal qual Ali treinava para cada luta e dançarinos treinam passos e rodopios. E a seleção de palavras, a composição, bem como a clareza e a ligeireza, dialogam com o estilo de luta de Ali. Dialogam também com os *koans* – contos breves que desafinam a lógica ordinária – do zen-budismo. Um quase-haikai quase-físico de um lutador-bailarino.

De volta às dificuldades dos lutadores iniciantes, vemos que a questão é mais ampla do que a de um corpo com dificuldades na luta: os problemas de consciência e movimento do corpo estão no cotidiano de gestos atrofiados e excessivos de uma sociedade média que se move e pratica esportes, no geral, em academias, em busca de forma física, emagrecimento, estética etc., ou treina com objetivos de desempenho esportivo, competitivo. Ambos os casos não favorecem a expressão do corpo nem a descoberta do golpe a partir do gesto (ou do gesto a partir do golpe – o corpo é território variável e poroso com diversos caminhos para a realização de suas potências).

Sobre o movimento dos golpes diretos e a alegria – a utilidade – do movimento, vale retomar a dinâmica que se dá com a estabilização das escápulas pela musculatura das costas. O mesmo movimento que arremessa um golpe em direção ao adversário traz o outro braço de volta ao corpo, à posição de defesa. Não estamos falando apenas de força em um determinado músculo, mas de torções de tronco onde há jogos de peso, combinações e oposições de diferentes ossos, articulações e grupos musculares. Há várias forças em ação, o que remete à composição de ritmos e à relação. O corpo, assim, é afetado de várias formas no traçado de seu gesto. E afeta o ambiente – o adversário, no caso – a partir dessa multiplicidade que, aí está o ponto, deve ser clara, precisa

e útil. Se acompanharmos Spinoza e Klauss Vianna, isso deve se dar (e talvez só possa se dar) a partir da alegria, da potência do corpo, de sua expressividade, de um conhecimento adequado de si e do mundo. Uma consciência corpórea, física – e não apenas um modo de consciência racional ou abstrata – incorpórea.

Evidente que não estamos propondo que um bom lutador de boxe tenha todas essas reflexões e instruções em seus pensamentos – pelo contrário, talvez o pensamento, ou o modo de pensamento abstrato, mais atrapalhe do que ajude no bailado da luta. Há maneiras de conhecimento e pesquisa que não se dão pela via racional, ou apenas por tal via. Há, no ser humano, outros modos cognitivos. Intuição, impulso, reflexo, emoção, sensações físicas, imaginação, atenção, espontaneidade, tensão muscular, prontidão: territórios que podem e devem ser mobilizados na prática da luta. Mencionamos o *bushido* (arte samurai japonesa) e o *kung fu* (arte marcial chinesa) – não é à toa que disciplina mental e meditação participam dessas e de tantas práticas marciais, e não para uma inflação do pensamento analítico, abstrato e da lógica binária, mas em busca de novas formas de existência a partir de certa tranquilidade e fluidez – esvaziamento – da mente, de uma postura corporal mais orgânica, da fluência de uma respiração sem tensões desnecessárias. Certa integração – articulação equilibrada entre as diversas dimensões da experiência humana – pode, segundo tais tradições, levar à excelência do lutador (e da pessoa), ultrapassando o mero conhecimento gramatical da técnica e as ações regidas por um ímpeto bruto carente de formas.

Sobre tal integração, que podemos considerar cognitiva,

Há um mundo acoplado e co-originado com o corpo. E, nessa experiência, o corpo ganha relevância, e a razão, a emoção, cognição, imaginação e os demais fenômenos-atividades passam a ser compreendidos como corporificados (...) a utilização do termo corporificado em relação à cognição se deve à dependência desta aos tipos de experiência que ocorrem ao se ter um corpo com várias capacidades sensório-motoras, e ao fato de que essas capacidades sensório-motoras estão arraigadas num contexto bio-psico-cultural. (RIBEIRO, 2012, p. 71)

Ora, se a cognição – a faculdade de conhecer – não depende apenas das atividades mentais vinculadas ao pensamento discursivo ou abstrato, por exemplo, então há formas de desenvolver consciência de corpo, de si próprio, do ambiente, enfim, da realidade, que não apenas pela razão

dita clássica – região da lógica, do cartesiano, do conceitual, das oposições binárias. E o movimento do corpo participaria dessas outras formas de cognição. Nesse caso, um excesso de pensamentos pode ser nocivo ao invés de útil. O lutador de boxe, então, à procura de base e golpes eficientes em sua prática, conta não apenas com o pensamento racional, mas também “com várias capacidades sensório-motoras (...) arraigadas num contexto bio-psico-cultural”.

O pensamento, no boxe, deve ser como um golpe frontal: enxuto, ligeiro e preciso. Feito o voo de uma borboleta, a ferroada de uma abelha. E, no mais, quase invisível, dando espaço, desde a base, ao gesto expressivo e espontâneo. Assim, o pensamento pode também se tornar útil, aumentando a potência e a alegria dos lutadores.

Luís Fernando Pereira é doutor em Comunicação e Semiótica.

lfreispereira@gmail.com

REFERÊNCIAS

- RIBEIRO, Mônica. **Corpo, afeto e cognição da rítmica corporal de Ione de Medeiros** – entrelaçamento entre ensino de arte e ciência cognitivas. 2012. Tese (Doutorado em Artes) – Escola de Belas Artes, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte. 2012.
- SPINOZA, Benedictus de. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2013.
- VIANNA, Klauss. **A dança**. São Paulo: Summus, 2005.
- WHITEMAN, Hilary. “Float like a butterfly, sting like a bee”: Best quotes from Muhammad Ali. CNN. 4 jun. 2016. Disponível em: <<http://edition.cnn.com/2016/06/04/sport/best-quotes-muhammad-ali/>>. Acesso em: out. 2017.