KARATE & KICKBOXING

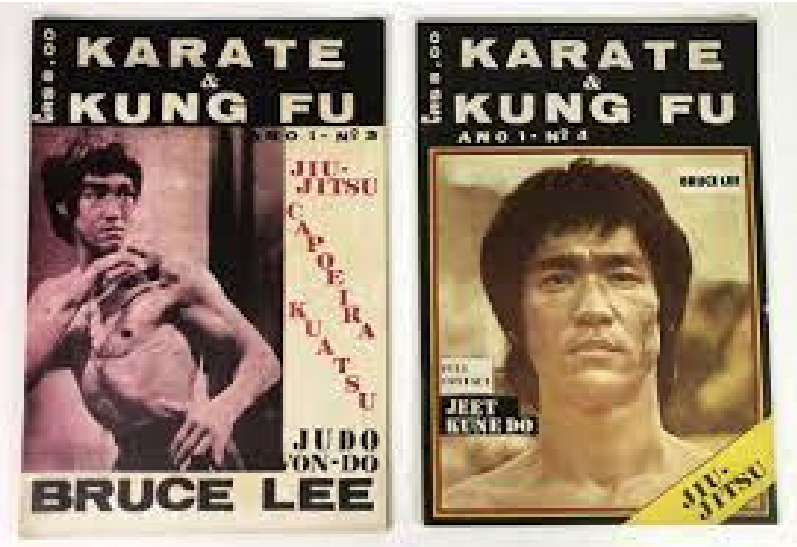
A FORÇA DO KARATE SHIDOKAN EM JUIZ DE FORA - MG

EDIÇÃO ESPECIAL

NOTA DO EDITOR:

A revista Karate & Kickboxing é uma ideia de continuação da revista Karatê & Kung Fu do grão mestre Emerson Martins uma revista de grande sucesso nos anos 70 e 80 . Criamos um novo nome um novo formato (tudo com o aval e pedido do grão mestre Emerson Martins) .

Shihan Carlos Eduardo Nunes da Silva



Grão Mestre Emerson Martins e
Shihan Carlos Eduardo Nunes da Silva

Karate Shidokan

Shidokan: O caminho do Samurai

O Karatê Shidokan, fundado por Yoshiji Soeno, é uma arte marcial híbrida conhecida como "a triatlo das artes marciais", que combina elementos do Karatê Kyokushin, Muay Thai, Jiu-Jitsu e outras disciplinas. Yoshiji Soeno, o criador do Shidokan, foi um dos alunos mais talentosos de Masutatsu Oyama, fundador do Karatê Kyokushin, e é reconhecido como um dos maiores lutadores de sua época.

Origens e História

- **Yoshiji Soeno nasceu em 1947 no Japão e começou a praticar artes marciais ainda jovem. Ele ingressou no Karatê Kyokushin, onde rapidamente se destacou, ganhando campeonatos e impressionando pelo seu estilo técnico e agressivo.**

- **Durante os anos 1960 e 1970, Soeno se tornou um dos maiores lutadores da organização Kyokushin, participando de torneios internacionais e desafiando adversários de diversas modalidades.**

- **Apesar de seu sucesso no Kyokushin, Soeno buscava expandir sua visão de artes marciais, incluindo técnicas e estratégias de outras disciplinas, como o Muay Thai, que ele estudou durante uma viagem à Tailândia.**

Fundação do Shidokan

Em 1981, Yoshiji Soeno fundou o Shidokan, que significa "casa do caminho do guerreiro". Sua visão era criar um sistema de combate abrangente, que combinasse:

1. **Golpes de impacto do Karatê Kyokushin, incluindo socos, chutes e técnicas de combate corpo a corpo.**
2. **Técnicas de luta em pé do Muay Thai, como joelhadas e cotoveladas.**
3. **Aspectos de luta no chão e grappling, inspirados pelo Jiu-Jitsu e outras artes de submissão.**

O Shidokan promove um treinamento que abrange todas as distâncias de combate: trocação, clinch e luta no chão.

Características do Shidokan

- **Regulamentos de competição híbridos: O Shidokan realiza torneios com regras que permitem o uso de várias técnicas, incluindo socos, chutes, joelhadas, cotoveladas, projeções e submissões.**

- Treinamento completo: Os praticantes treinam não apenas os aspectos tradicionais do karatê, mas também técnicas de artes marciais mistas (MMA).
- Filosofia do guerreiro: O Shidokan valoriza a disciplina, o respeito e o autodesenvolvimento, seguindo os princípios tradicionais do Budô (caminho do guerreiro japonês).

Expansão Global

O Shidokan cresceu e se espalhou para vários países, sendo praticado em dojos na Europa, América do Norte, América do Sul e Ásia. É particularmente popular em competições de artes marciais híbridas, onde os lutadores do Shidokan frequentemente se destacam.

Yoshiji Soeno permanece uma figura central na organização, sendo amplamente respeitado como um pioneiro que integrou a tradição com a modernidade no mundo das artes marciais. O Shidokan continua a ser uma disciplina única e desafiadora, atraindo praticantes que buscam um treinamento completo e um estilo de luta versátil.

Dojo Kun: Os Princípios que Moldam a Alma do Karate Shidokan

Seja bem-vindo ao mundo do Karate Shidokan, uma arte marcial que vai além dos socos, chutes e técnicas de combate. Aqui, o verdadeiro treinamento acontece dentro e fora do tatame, moldando não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito. E no coração dessa jornada está o nosso Dojo Kun, o código de conduta que guia cada praticante do Shidokan em sua evolução.

O Dojo Kun não é apenas um conjunto de regras. É um compromisso que assumimos diariamente, um juramento que conecta gerações de artistas marciais a uma filosofia baseada em disciplina, respeito e busca constante pela excelência. Hoje, como mestre de Karate, tenho o prazer de compartilhar com você os ensinamentos que definem nossa prática.

O Dojo Kun do Karate Shidokan

Ao praticar Karate Shidokan, cada aluno promete:

Honrar o espírito da arte marcial

Aqui, a arte marcial não é apenas sobre força, mas sobre respeito pela tradição, pela técnica e pelo oponente. Lembre-se: o Karate começa e termina com respeito.

Empenhar-se no aperfeiçoamento do caráter
A verdadeira luta é contra si mesmo. O caráter de um praticante é moldado no fogo da perseverança e lapidado pela humildade.
Exercitar a mente e o corpo e ser capaz de avaliar o próprio esforço
A força física sem controle mental é vazia. O equilíbrio entre corpo e mente é o que nos leva ao verdadeiro potencial como artistas marciais.

Respeitar e cultivar o amor ao próximo

O Karate não é sobre dominar o outro, mas sobre entender e respeitar o próximo. Em cada golpe, em cada treino, praticamos empatia e compreensão.

Não aceitar desafios ou lutar por motivos particulares
O Shidokan ensina que a verdadeira força está no autocontrole. Nunca utilizamos nossas habilidades para alimentar o orgulho ou para fins egoístas.

O Significado do Dojo Kun no Shidokan

O Dojo Kun do Shidokan é mais do que palavras — é uma filosofia de vida.
Ele nos lembra que o Karate é, acima de tudo, uma jornada de autodescoberta e superação. É por isso que, em cada treino, recitamos esses princípios, renovando o compromisso de crescer como lutadores e, mais importante, como seres humanos.

No Shidokan, acreditamos que o espírito marcial deve ser aplicado fora do tatame: no trabalho, em casa e na sociedade. Cada vez que honramos o Dojo Kun, trazemos os valores do Karate para o mundo real, impactando positivamente aqueles ao nosso redor.

Por Que o Dojo Kun é Essencial no Shidokan?
Desenvolvimento do caráter: Ensina disciplina, paciência e perseverança.

Controle emocional: Ajuda os praticantes a cultivarem equilíbrio e autocontrole.

Respeito pela tradição: Mantém viva a essência do Karate como arte e filosofia de vida.

Ética marcial: Garante que as habilidades aprendidas sejam usadas com responsabilidade.

O Dojo Kun e Você

Se você deseja iniciar sua jornada no Shidokan, lembre-se: o primeiro passo é entender o Dojo Kun e o que ele representa. Não importa se você é um iniciante ou um faixa-preta, esses princípios são a base de tudo o que fazemos. Ao seguir o Dojo Kun, você estará não apenas praticando Karate, mas vivendo o espírito do Shidokan.

Junte-se a nós nessa jornada. Como dizemos no dojo:

"Treine duro, viva com propósito e carregue o espírito do Karate Shidokan em cada passo que der."

Palavras-chave para SEO: Karate Shidokan, Dojo Kun, princípios do Karate, filosofia do Karate, ética marcial, Karate moderno, espírito do Karate, Yoshiji Soeno, Karate híbrido, desenvolvimento do caráter no Karate.

O Karate Shidokan tem como base o espírito do guerreiro, unindo o treinamento físico com a formação de uma mente disciplinada, inspirada nas tradições japonesas.

Yoshiji Soeno
Criador do Karatê Shidokan

A trajetória do Shidokan começou em 1981, quando o renomado mestre Yoshiji Soeno fundou a World Karate Association Shidokan.

Anos 1970
Discípulo de Masutatsu Oyama

Sosui Soeno e sua esposa

Durante anos, ele atuou como uchi deshi (aluno interno) do grande mestre Masutatsu Oyama, fundador da Kyokushinkai Karate.

Yoshiji Soeno

Missão na Tailândia 1974
Torneio de Muay Thai em Bangkok

Como lutador experiente, Soeno desafiou especialistas em Muay Thai em Bangkok, experiência que transformou sua abordagem nas artes marciais.

Full-Contact

Renshi Misumi

Shihan Paulo Misumi

Renshi Misumi

Shihan Paulo Misumi

Sosui Soeno criador do Karatê Shidokan

Shihan Carlos Silva

Shihan Alexandre Prates

Shihan Carlos Silva

Shihan Alexandre Prates

Shidokan em Juiz de Fora - MG

Alunos Shidokan

Meu nome é Alexia Januário Garcia Silva, tenho 12 anos e sou graduada na faixa marrom.
Quando comecei a conhecer as artes marciais, eu tinha apenas 6 anos de idade. Fui influenciada pelo meu padrasto Lucas, junto com seu pai Betinho, que sempre foram uma grande inspiração para mim. Eles me viram crescer e sempre estiveram presentes na minha criação e no meu dia a dia.
O Betinho já conhecia o Karatê, pois havia treinado em sua adolescência no antigo Tupi, e foi assim que, junto da minha mãe, eles me incentivaram a começar a treinar.
No ano de 2019, iniciou-se a minha história e paixão pelo Karatê Shidokan. Desde então, comecei meus treinos com o sensei Léo Rocha e, durante esse tempo, fui me interessando cada vez mais e evoluindo dentro do Karatê.
No início de 2020, veio a pandemia e, com tudo acontecendo, até mesmo as academias foram fechadas.
Mesmo assim, consegui continuar treinando, aprendendo os katas e me dedicando ao máximo, sempre com o apoio do meu sensei Léo, que esteve comigo, me orientando e me ensinando.
No início de 2020, veio a pandemia e, com tudo acontecendo, até mesmo as academias foram fechadas.
Mesmo assim, consegui continuar treinando, aprendendo os katas e me dedicando ao máximo, sempre com o apoio do meu sensei Léo, que esteve comigo, me orientando e me ensinando.
Com o passar do tempo, as coisas foram voltando ao normal e aconteceu o nosso primeiro exame de faixa em São Paulo (SP). Foi lá que fiz minha primeira graduação, da faixa branca para a laranja. Esse foi um dia inesquecível, pois tive a honra de conhecer a maior lenda do Karatê Shidokan, Shihan Renshi Misumi, junto com seu filho Shihan Paulo e meu Mestre Carlos Silva.

A partir daquele dia, tive a honra de fazer parte da família Chakuriki oficialmente.

No ano de 2021, fui convidada a treinar na matriz com o Mestre Carlos Silva, onde treino até hoje. Cada treino e cada exame que passei ao lado dele e dos meus parceiros de treino foram experiências marcantes e fundamentais para a minha evolução no Karatê.

Hoje, sigo treinando com muita dedicação, disciplina e respeito, levando comigo todos os ensinamentos que aprendi ao longo dessa caminhada. Cada treino é um novo desafio, cada correção é uma oportunidade de evoluir e cada faixa conquistada representa não apenas uma graduação, mas uma superação pessoal.

Meu maior sonho dentro do Karatê é alcançar a faixa preta, não apenas como um símbolo de técnica, mas como a prova de anos de esforço, perseverança e amor por essa arte marcial. Sei que a faixa preta não é o fim do caminho, mas sim o início de uma nova jornada, onde a responsabilidade, a humildade e o compromisso com o Karatê se tornam ainda maiores.
Além disso, sonho em me tornar uma sensei, para poder ensinar, orientar e inspirar outras pessoas, assim como fui inspirada pelos meus mestres e professores. Quero transmitir os valores do Karatê, como respeito, disciplina, autocontrole e coragem, ajudando crianças e jovens a crescerem não só como atletas, mas também como seres humanos.
Tenho consciência de que esse caminho exige paciência, dedicação e muito treino, mas estou disposta a enfrentar cada desafio com determinação e fé. Acredito que, com esforço e apoio da minha família, dos meus mestres e dos meus parceiros de treino, poderei realizar esse sonho.
O Karatê faz parte da minha vida e da minha história, e seguirei firme, passo a passo, faixa por faixa, até alcançar meus objetivos, sempre honrando minha família, meus mestres e a arte marcial que escolhi amar.

Alexia Januário Garcia Silva

Alunos Shidokan

Meu nome é Tiago Pereira Rosa, tenho 25 anos, sou faixa azul de karatê e aluno do Mestre Poluceno Braga.

Comecei no karatê como uma forma de complementar o kickboxing. Antigamente, eu treinava em vários horários, mas, por causa do trabalho e dos estudos, precisei interromper alguns deles. Então, surgiu a oportunidade de incluir o karatê como complemento.

O que era apenas uma forma de somar a outra arte marcial acabou se tornando a que eu mais gosto hoje. Inclusive, foi nela que conquistei meu primeiro campeonato de karatê Shidokan, tornando-me campeão brasileiro no kumite e ficando em 4º lugar no kata.

O que me chama atenção não é apenas o fato de ser uma luta sem luvas e sem caneleiras, mas principalmente a filosofia por trás da arte marcial: a meditação, o respeito, a disciplina, os estudos sobre autocontrole e autoconfiança. Muitos não se identificam com essa parte mais tradicional do kata, mas eu gosto.

Hoje, para mim, o karatê não é apenas uma arte marcial ou um hobby, como alguns dizem. É algo que contribui diretamente para a formação da nossa personalidade e do nosso caráter.

Gabriel Teixeira Honório, tenho vinte anos e sou faixa branca. Fui aprovado para a faixa azul. Sempre gostei de artes marciais, então, quando me mudei para o São Pedro em 2024, comecei a procurar um lugar que ensinasse Karatê, para que eu pudesse ocupar o tempo e me distrair um pouco da faculdade.

Foi uma surpresa quando soube pelo Instagram que havia uma academia perto do meu apartamento que ensinava Karatê de contato. No começo foi difícil me adaptar a esse estilo de luta, pois eu não conhecia as regras e nem os fundamentos.

Porém, atualmente me esforço para melhorar, sinto que estou evoluindo aos poucos e me sinto bem sempre que aprendo algo novo.”

Tiago Pereira Rosa

Gabriel Teixeira Honório

Alunos Shidokan

Ricardo Paulo Quincas, 50 anos, faixa preta 1º Dan.
Em 2019, eu estava treinando em São Pedro o Karatê Shotokan com o sensei Renato. Era muito bom, porém cerca de 90% dos alunos eram adolescentes, e havia poucos adultos.

O Karatê Shotokan era mais voltado para a parte esportiva, e eu não via muita contundência. Para falar a verdade, eu achava até um pouco estranho esse negócio de apenas tocar o adversário, dar uns gritos e virar as costas para comemorar a pontuação.

Eu queria algo mais intenso, algo de contato. Na época, eu trabalhava como segurança/vigilante e precisava de algo mais realista.

Foi então que o Johnny Rambo, você conhece o André, né?, me indicou o local. Ele sempre me falou muito bem, disse que o pessoal tinha um caráter excelente. Então eu fui conhecer.
Lembro direitinho: era junho ou julho. Estava um frio
Uma senama depois voltei, e comecei a treinar o Karatê Shidokan

Anderson Geraldo Andrade Júnior, 42 anos, Faixa verde.
Eu já conhecia o Karatê, mas nunca me interessei muito. Até conhecer o Karatê de contato, da Shidokan.
Antigamente eu via campeonatos de Karatê Shotokan, mas nunca tive interesse. Já fui a alguns eventos, Shotokan, mas ainda assim não achava tão interessante, até conhecer o Karatê Shidokan, o Karatê de contato.
Conheci o Karatê através do Sensei Charles e o Sensei Léo, O Sensei Charles foi um grande amigo e por muitos anos e me apresentou o Sensei Léo. A gente começou treinando em uma garagem que tinha em casa e, hoje, eu treino com o mestre Carlos Silva.
O Shihan Carlos Silva, para quem o conhece, é uma pessoa que tem um enorme conhecimento em artes marciais. Ele é praticamente uma enciclopédia das artes marciais. Tenho aprendido muito com ele e espero aprender muito mais dessa arte, que também tem me ajudado a lidar com vários problemas pessoais.
Tive diversos problemas pessoais que, às vezes, acabam nos desanimando, mas o karatê tem ajudado na nossa disciplina. E é isso, osu.”

Ricardo Paulo Quincas

Anderson Geraldo Andrade Júnior

Alunos Shidokan

Meu nome é Matheus Felipe , apelidado como " Matheus Karatê". Sou um lutador de Kickboxing do Estilo Chakuriki , tenho 29 anos e treino Karatê há 7 anos . Desde 2023 venho treinando o Karatê Shidokan ministrado pelo Shihan Carlos Silva , onde me adaptei com as regras e estilo de combate . Em Novembro de 2025 participei do Campeonato Brasileiro de Karatê Shidokan , onde me consagrei vice-campeão no Shidokan Glovers.
Desde criança tenho o sonho de me tornar um Faixa Preta de Karatê , e esse é meu objetivo , para poder ensinar tudo que aprendi aos meus filhos e também ser uma boa influência no mundo das artes marciais .

Minha trajetória no Karatê Shidokan teve início em 2017, quando me filiei à organização por intermédio do meu Mestre Carlos Silva (hoje Shihan Carlos Silva), a quem registro minha profunda gratidão por ter me apresentado a essa respeitada linhagem do Karatê de contato e competitivo.
Em 2019, tive minha faixa preta oficialmente reconhecida, juntamente com os demais faixas pretas formados pelo Mestre Carlos Silva, após submeter-me a rigoroso exame de reconhecimento técnico. Como resultado, recebi o certificado internacional de faixa preta Shidokan, diploma emitido no Japão e assinado pelo Kanchō Yoshiji Soeno, fundador do estilo — honra que carrego com grande orgulho.
Atualmente somos filiados à Shidokan Brasil, sob a liderança dos Shihans Mizume e Paulo Ken Mizume, aos quais manifesto meu sincero agradecimento, juntamente com o Mestre Carlos Silva, por todos os ensinamentos transmitidos ao longo dessa jornada marcial.
A prática no Shidokan representa para mim não apenas a busca pela excelência técnica, mas também o aperfeiçoamento constante do caráter, da disciplina e do espírito.
Sensei Leonardo Rocha

Matheus Felipe

Sensei Leonardo Rocha

Alunos Shidokan

Sou Fernando José de Oliveira Camilo, 43 anos, Faixa marrom em Karatê Shidokan.
Treino mais ou menos 10 anos , por incentivo do Sensei Luis e do Shihan Carlos Silva que nós proporciona conhecimento em se tratando de artes marciais e Karatê , comecei desde o início da faixa branca até a marrom e cada nível alcançado foi uma experiência incrível , o Karatê e uma forma de vida , todos que praticam são pessoas diferenciadas ! Pois buscamos sempre o fortalecimento físico , mental e espiritual elevando assim nosso aprendizado !
OSU

OSU!
Meu nome é Thalles Gabriel Gregorio Spatin, sou faixa amarela de Karatê Shidokan, aluno do Mestre Carlos.

Meu avô e meu tio praticavam Karatê, e eu quis seguir o mesmo caminho. Meu tio me colocou no Karatê com 4 anos de idade, Pratiquei até os meus 6 anos ,porém parei por causa da pandemia.

Retornei com 12 anos no dia 14/10/2025 para continuar fazendo o que eu mais gosto: praticar o Karatê Shidokan.

OSU!

Fernando José de Oliveira Camilo

Thalles Gabriel Gregorio Spatin

Alunos Shidokan

Meu nome é Elias Mota, tenho 13 anos, sou faixa azul . Eu morava em Paraíba do Sul, onde praticava o Karate Shotokan. Pratiquei esse estilo por mais ou menos um ano e meio, dos meus sete aos oito anos. Mudei para Juiz de Fora no início do ano passado e, buscando no Google, vi que havia aulas de Karate Shidokan na academia EcoCT. Pesquisei sobre a modalidade, me interessei e comecei os treinos, gostando muito. Gosto porque as aulas do Sensei Popo são muito boas, os treinos que ele monta são bem intensos e estou evoluindo a cada dia. Pretendo sempre dar o meu máximo, começar a participar de campeonatos e evoluir cada vez mais.”

Meu nome é Laura Sofia, tenho 11 anos e vou completar dois anos lutando na Chakuriki. Sou aluna do mestre Carlos Silva e conheci o Karatê através da minha amiga e da sempai Alexia. Desde o início, o Karate foi uma grande inspiração para mim. A cada treino, aprendo coisas novas que me ajudam não só dentro do tatame, mas também fora dele. O Karate é uma arte marcial muito bonita, interessante e cheia de ensinamentos importantes. Passei a gostar do karate porque ele me ensina a ter disciplina, respeito, concentração e responsabilidade. Além disso, me ajuda a controlar as emoções, pois sou muito ansiosa, e a ter mais confiança em mim. Sempre que aprendo algo novo, percebo o quanto evoluí e fico muito feliz com o meu processo até agora. Sou muito grata, pois aprendi a me defender, a lutar com respeito e, principalmente, a nunca desistir.”

Elias Mota

Laura Sofia

Alunos Shidokan

Daniel Sampaio Mattos, 27 anos, faixa azul.
Comecei a treinar há cerca de um ano e meio e tive influência direta do professor Poluceno Braga, com quem também fazia o Kickboxing, comecei o karate quase que na mesma época que o Kickboxing.
Decidi iniciar no Karate principalmente por conta de um problema de mobilidade no quadril. Sempre tive vontade de conseguir executar chutes mais altos, algo que via com frequência nas lutas e em filmes, mas não conseguia realizar. Antes disso, já havia praticado outras artes marciais: fiz Judô por muitos anos quando era criança e cheguei a praticar Boxe depois, mas nunca algo que envolvesse chutes de forma mais intensa.
Por conta dessa limitação de mobilidade, resolvi começar no Karatê, gostei muito. Comecei para melhorar a mobilidade e continuei treinando e acabei me identificando muito com o estilo. É um Karatê que trabalha bastante a mobilidade, mas que também tem contato real, não sendo aquele Karatê apenas de ponto. É um treino que forma um atleta mais resistente, preparado fisicamente e mentalmente para suportar impactos.
O treino ambiente de treino da Chakuriki, é muito bom. Além da parte técnica, o ambiente de treino é algo que faz muita diferença como uma família. É um treino que realmente é eficaz para uma defesa pessoal.
Participamos de competições, inclusive do Campeonato Brasileiro, e é nesse momento que se percebe o valor da tradição.
Essa tradição é algo que considero fundamental e que, infelizmente, muitas academias acabam perdendo ao longo do tempo. A Chakuriki consegue manter os rituais, o respeito e a essência do Karatê faz toda a diferença na formação do atleta. Não se trata apenas de crescimento físico ou técnico, mas também de um crescimento pessoal e de caráter, sempre respeitando a tradição da arte marcial.

Daniel Sampaio Mattos

Alunos Shidokan

Meu nome é Pedro Henrique e comecei a treinar karatê há sete anos com o sensei Leozin, que me ensinou os primeiros passos na modalidade. Comecei a treinar Karatê porque gostava muito de assistir aos filmes Karatê Kid e, quando iniciei os treinos, gostei principalmente da parte de combate e de aprender os katas. O Karatê me ajudou muito na saúde e me deu mais confiança; aprendi a acreditar em mim mesmo e a superar meus limites. Também me ensinou disciplina, a sempre ouvir meus senseis e meu mestre Carlos Silva. Aprendi ainda a respeitar os mais velhos e os professores, pois sempre temos algo a aprender. Almejo continuar aprendendo, pois ainda estou no começo da minha jornada, e quero, quem sabe, um dia competir. Meu grande sonho é chegar à faixa preta.

José Dirciney Vieira Fonseca Junior , 40 anos , faixa azu

Então, o motivo de eu ter entrado no Karatê foi que eu já gostava de luta, já assistia bastante há uns anos atrás. Sempre gostei da cultura japonesa também. Sempre fui muito fã da cultura japonesa e de várias coisas, não só de luta. Sempre tive vontade de ir no Japão. Vou em breve, esse ano, se Deus quiser, ou no ano que vem no máximo.

Eu já fiz Judô quando eu era novo com o professor Jackson, na academia meji que era no centro ali. O senhor inclusive conhece ele, conhecia ele, acho que ele faleceu. E eu quis agora voltar a praticar arte marcial. Eu queria arte marcial japonese e com mais contato, diferente. Que judô é legal, Jiu-Jitsu, outras coisas e tal, mas não é minha praia. Eu sempre gostei do Karatê.

Aí o Luis Felipe , doutor, me convenceu. A gente conversou na casa dele, ele foi me convencendo aos poucos. Aí eu fui ver o treino, gostei do que eu vi, voltei e não vou sair mais até eu chegar na faixa preta, no mínimo até a faixa preta. Igual eu falei, quando eu entro em alguma coisa eu não desisto.

E é isso, resumindo, a minha história é essa.

Pedro Henrique

José Dirciney Vieira Fonseca Junior

Alunos Shidokan

Poluceno Alvarenga Braga, 44 anos, faixa preta 2º dan de Karatê Shidokan.
Iniciei meu contato com as artes marciais pelo Muay Thai e pelo Kickboxing, sempre treinando com o mestre Carlos Silva. A convite dele, passei a treinar Karatê e me identifiquei profundamente com a modalidade. O Karatê é uma arte marcial muito completa, que me proporciona inúmeros benefícios. Atualmente, atuo como professor de Karatê, compartilhando minha experiência e dedicação com os alunos.

.

Me chamo André Luiz Ferreira, tenho 49, sou faixa azul de Karate Shidokan, sou aluno e treinador do Shihan Carlos Silva há 16 anos. Sou formado em outras artes marciais é também formado pelo Carlos Silva em Muay Thai e Kickboxing 3º dan. Eu comecei a treinar Karate Shidokan tem 3 anos, e pretendo me formar em Karate Shidokan. O que me motivou a treinar o Karate Shidokan foi o Shihan Carlos Silva para me aprimorar ainda mais os meus conhecimentos nas artes marciais.

Poluceno Alvarenga Braga

André Luiz Ferreira

Alunos Shidokan

Meu nome é Renan Corrêa, 37 anos, faixa marrom.

Eu comecei a treinar com o Shihan Carlos Silva em 2006. Iniciei no Muay Thai com ele e, desde então, sempre treinei ao seu lado. Por um período, precisei me ausentar das artes marciais por questões pessoais.

No final de 2016, o mestre trouxe o Karatê Shidokan para Juiz de Fora. Na época, eu estava fazendo musculação na mesma academia e comecei a observar os treinos de Karatê. Aquilo reacendeu em mim a paixão pelas artes marciais.

Lembro que, lá atrás, em 2006, o mestre fazia uma dinâmica com a gente e dizia: “Agora é hora de Kyokushin”. Todos tiravam as luvas e começávamos a fazer sparring sem luvas. Eu era pequeno e, no meio dos mais experientes, muitas vezes saía no prejuízo, mas achava aquilo incrível. Via como um combate real, uma luta verdadeira, não algo ensaiado. Foi isso que me fez gostar da arte marcial em si: o contato real, a verdade da luta. E essa lembrança reacendeu novamente essa paixão dentro de mim.

Sempre gostei da disciplina e da filosofia do Karatê, porque não é apenas uma arte marcial — é um estilo de vida. Quando você leva isso para o seu cotidiano, para sua maneira de viver, faz um bem enorme para a saúde e para a mente. Hoje em dia, não consigo ficar sem o Karatê. Mesmo quando não estou treinando, ele faz parte da minha rotina, do meu modo de pensar e do meu modo de agir. Eu respiro a filosofia do Karatê.

No finalzinho de 2016, voltei aos treinos depois de ter ficado cerca de quatro anos parado. Na metade de 2017, o mestre me convidou para disputar um campeonato brasileiro em São Paulo. Como eu estava retornando, fui competir como faixa branca, tranquilo, pensando apenas em participar pela experiência.

Quando cheguei lá, fiquei deslumbrado com o evento e comecei a repetir para mim mesmo: “Eu vou sair daqui campeão. Eu quero esse troféu comigo.” Coloquei isso na cabeça e enfrentei cada adversário com determinação. Quem estivesse na minha frente, eu encarava sem hesitar. Eu queria ser campeão — e consegui.

Lembro que o Shihan Misumi apertou minha mão e disse: “Você é um guerreiro forte. Parabéns.” Aquilo me deixou extremamente orgulhoso.

Quando voltamos, fui fazer o exame de graduação e, pela determinação e dedicação que demonstrei, fui graduado diretamente da faixa branca para a faixa marrom. Disseram que nunca tinham visto algo assim, mas que eu merecia.

Desde então, eu vivo o Karatê. Ele faz parte da minha vida, e eu nunca mais vou largar. Essa história ficará na minha memória para o resto da minha vida.

Renan Corrêa

Alunos Shidokan

Sou Bárbara Rocha, tenho 27 anos e treino artes marciais há 13 anos. Participo de competições há bastante tempo e sou faixa-preta em Muay Thai e Kickboxing.
O Karatê Shidokan entrou de fato na minha vida no ano passado, em 2025. Foi um ano em que participei de menos competições, pois estive mais dedicada à faculdade. Porém, por incentivo do Mestre Carlos Silva, nosso Shihan, fui motivada a participar de uma competição.
Através dessa competição, consegui me destacar no Campeonato Brasileiro de Shidokan, competindo com meninas já graduadas. Mesmo sendo faixa-branca, conquistei o título após três lutas.
Isso virou uma chave na minha cabeça e despertou ainda mais o meu interesse em iniciar nessa arte marcial, que é a base da Chakuriki. Tornou-se algo pelo qual passei a me interessar profundamente, buscando conhecer mais e evoluir cada vez mais dentro do estilo.

Meu nome é Leandrio Ilído, tenho 43 anos e sou faixa-preta.
Comecei a treinar Karatê Shidokan em 2011, sob a orientação do Shihan Carlos Silva. No ano passado, em 2025, minha aluna Bárbara Rocha foi campeã brasileira de Karatê Shidokan, em São Paulo.
Atualmente, estou retornando às atividades com mais intensidade nos treinos, buscando incentivar o crescimento do Karatê e levar cada vez mais alunos a competirem, contribuindo para o fortalecimento e a expansão do nosso esporte.

Barbara Rocha

Leandro Ilídio

Alunos Shidokan

Meu nome é Ítalo, conhecido como “Gigante”. Sou faixa-marrom e treino com o Mestre Carlos Silva desde 2016.
Gosto do Karatê Shidokan por ser um sistema versátil, que une o Kickboxing e o Karatê. Sou muito fã do contato pleno, especialmente do kumitê sem luvas. Desde então, venho treinando cada vez mais e tenho grande apreço por essa modalidade.

Zilnadson Luís Nascimento Vilela, 45 anos, faixa preta 2º dan.

Eu comecei, em 2015, a treinar Karate Shidokan com o Shihan, por meio de um convite que ele me fez para conhecer esse estilo. Eu já havia feito o exame no Karate Kyokushin e estava na faixa marrom. Gostei muito do sistema de treinamento, que é bastante parecido com o do Kyokushin, e a parte dos katas é praticamente a mesma.
Com isso, fiz o meu primeiro exame de faixa preta, conquistando o 1º dan. Depois, realizei o segundo exame e alcancei o 2º dan. Hoje, sou faixa preta 2º dan e tenho gostado muito de ensinar e praticar o Karate Shidokan.
É um sistema de treinamento com filosofia samurai, que nos ensina a ter mais humildade, confiança, respeito pelo próximo e a buscar sempre a evolução pessoal.
O Karate, para mim, é vida. É o meu código de conduta. É onde encontro equilíbrio. Acredito que, sem o Karate, talvez eu não fosse quem sou hoje. Hoje, o meu código, o meu Bushidô, é o Karate.

Italo Gigante

Zilnadson Luís Nascimento Vilela

Alunos Shidokan

Jádua Tito Fernandes, faixa verde.
Dentro do Karate Shidokan, eu comecei nas artes marciais em 2013, treinando Muay Thai e Kickboxing, nosso estilo Chakuriki, com o Sensei Luiz.
Em 2018, depois de já graduado no estilo Chakuriki, como aluno mais experiente, fui convidado a treinar o estilo Shidokan. Ainda em 2018, no final do ano, consegui realizar meu primeiro exame de grau e conquistamos a faixa azul — a primeira, mas não menos importante que as outras, porque é onde tudo realmente começa.
Vieram novas experiências e mais responsabilidades com os treinos. Assim foi durante um longo período, até que veio a pandemia. Ficamos meio afastados das academias, mas mantivemos os treinos, na maioria das vezes treinando sozinhos, como o senhor sabe.
Somos um pouco distantes da matriz da Shidokan de Juiz de Fora, da academia do Sensei Luiz, em Leopoldina. Então, muitas vezes acabamos tendo que treinar sozinhos: parte física, parte de Kata, mas sempre com muita disciplina e esforço.
Em 2024, conquistamos a faixa amarela, mais uma vez com exame bem-sucedido. Em 2025, estivemos novamente em Juiz de Fora, na presença do Shihan, para realizar nosso exame de grau e, mais uma vez, fomos bem-sucedidos, alcançando agora a tão sonhada faixa verde do Karate Shidokan, uma das mais importantes, visto que a próxima é a faixa marrom.
A partir de agora, os treinos e a responsabilidade aumentam ainda mais. Continuo aqui na minha academia, fazendo meus treinos.
Foi muito importante para mim também este último ano, pois foi quando meu filho iniciou nas artes marciais no Karate Shidokan. Graças a Deus, também saiu vitorioso e já está graduado na faixa azul. Um passo muito importante.
Em breve estaremos realizando nosso exame e conquistando a faixa marrom.
Agradeço ao senhor pelo apoio e ao Sensei Luiz pelo incentivo e pelos treinos.
Osu.

Jádua Tito Fernandes

Carlos Eduardo Nunes da Silva
Diretor Geral

Marina Marques de Castro e Silva
Diretora Executiva

Gustavo Rocco Blasco
Jornalista responsável

PROPRIEDADE DA

Chakuriki Brasil – Escola De Artes Marciais
Avenida Sete de Setembro, 854 - sala 2, Juiz de Fora - MG

CORRESPONDENTES

José Augusto Maciel Torres
Bahia

Edimárcio Rodrigues
Ceará

José Koei Nagata
Sorocaba

Mauro Pellegrini
São Paulo

Eraldo de Andrade
Três Rios

Marcelo Barreira
São Paulo

Adriano Silva
São Paulo

Fernando Hartung
São Paulo

Carlos Gustavo dos Santos Higa
Ribeirão Preto

CORRESPONDENTES NO EXTERIOR

Venezuela

Argimiro Gonzalez

Chile

Gino Contreras Saldivia

Adolfo Iván Morales Díaz

Holanda

Thom Harinck

Japão

Nobu Hayashi