



KARATE 100

COMO UM NISSEI DE BELÉM DO PARÁ COM UM CORPO APARENTEMENTE NORMAL DERROTA VERDADEIRAS MÁQUINAS DE LUTA E SE TORNA CAMPEÃO MUNDIAL INVICTO DE VALE-TUDO? NA ENTREVISTA A SEGUIR, LYOTO MACHIDA OFERECE ALGUMAS RESPOSTAS: UM INVESTIMENTO TÃO FORTE NA PARTE MENTAL QUANTO NA FÍSICA, ALGO RARO NESSE UNIVERSO, E UM MERGULHO NA ESSÊNCIA DO CARATÊ, TRANSMITIDA POR SEU PAI YOSHIZO. PARECE QUE ESTÁ DANDO CERTO: 16 VITÓRIAS EM 16 LUTAS E O CINTURÃO DO UFC DOS MEIOS-PESADOS. “NÃO QUERO SER MAIS UM CAMPEÃO”, LYOTO AVISA. É A VOLTA DO CARATÊ ÀS MANCHETES. É A ERA DOS MACHIDA NO VALE-TUDO

POR DÉCIO GALINA, DE BELÉM
FOTOS CHRISTIAN TRAGNI



ARQUIVO PESSOAL

Yoshizo Machida passa o dedo na lombada dos livros enfileirados na prateleira. Todos são escritos em japonês. Um ou outro em chinês. “Esse, coisa de espírito...; esse, kung fu zen...; esse, arte marcial com ginástica...; esse, pontos vitais de acupuntura.” Por mais que Yoshizo viva no Brasil há 42 anos, as sílabas seguem carregadas de sotaque oriental. “Esse, como você se prepara para ser kamikaze no tempo de guerra...; esse, diálogo de cavalo com o homem...; esse, kendo, como ataca, recua, defende...; esse, aikido...; esse, coisa de judô, como começou, a história do judô.” Yoshizo, sem camisa, faz pausa para limpar o suor da testa. Belém é um forno. Neste fim de tarde de novembro – talvez por não ter chovido tudo o que se espera diariamente da capital paraense –, o bafo quente abraça ainda mais. Yoshizo muda de estante e apresenta as obras prediletas. “Esses, livros raros, raros, quase não tem. Samurai que escreveu, e jornalista colocou em idioma atual. Filosofia samurai. Como você vai fazer seu vida correto. Como você comia comida em tempo de samurai. Carne, pouquinho... verdeiro, como mastigava.” Entre as lombadas, um quadro de vidro conserva foto de Yoshizo jovem, de quimono branco. “Nesse tempo, eu era muito forte, muito rápido, relâmpago, né... 62, 65 kg, hoje, 83 [risos]... No Japão, eu brigava contra gente de faca, defendia amigo que não era lutador. Nunca usei faca, só caratê mesmo. Por isso treinei muito.” A viagem

ao passado é breve. Ele logo retoma os livros de outra parte da estante. “Não tenho professor desde 22 anos [idade em que chegou ao Brasil]. Professor de eu são os livros. Muitos anos lendo. Esse, ioga, como respira... Esse, filosofia de Buda, como é a vida, o mundo, tudo. Esse, Allan Kardec, não é muito diferente... Acredito em Deus, mas não tenho religião. Religião é o caratê.”

Cada palavra, cada livro, cada lembrança de Yoshizo é fundamental para compreender o estilo de luta (e de vida) de seu filho caçula, Lyoto Machida, ou Lyoto “The Dragon” Machida, 31 anos, 96 kg e 1,85 m. Trata-se do principal lutador brasileiro de vale-tudo do momento, campeão da disputadíssima categoria meio-pesado (até 93 kg) do UFC (Ultimate Fighting Championship). “Meu pai é o grande mestre. Não sou um lutador que usa a força pela força. Meus diferenciais são o espírito, a meditação. Minha preocupação é desenvolver a intuição.” Lyoto não sabe o que é perder desde que subiu pela primeira vez ao ringue, contra o japonês Kengo Watanabe, no dia 2 de maio de 2003. A invencibilidade já dura seis anos e 16 combates.

O cobiçado cinturão do UFC foi conquistado dia 23 de maio de 2009, após nocautear o norte-americano Rashad Evans. “O caratê está de volta!”, berrou Lyoto ao sagrar-se campeão no MGM Grand Arena, em Las Vegas. A vitória veio depois de um violento direto de direita, seguido de um cruzado de esquerda. O rapaz tem uma pancada animal com os dois braços. “Quando Lyoto

fez 11 anos, falou que queria ser campeão do mundo”, recorda o pai. “Na época, ele só escrevia com a mão direita. ‘Quer ser campeão?’, eu disse. Então, usa a mão esquerda. Dois mãos, usar igual. Desenvolve cérebro, equilíbrio. Não sou eu que digo. É cientista”, ensina Yoshizo.

O duelo em que o paraense (de fato, ele nasceu em Salvador, mas com 3 meses já estava em Belém) foi mais castigado aconteceu em seu último compromisso, no dia 24 de outubro (UFC 104), sua primeira defesa de título, contra o curitibano Maurício Shogun Rua. Lyoto venceu por decisão unânime dos três juízes, mas foi vaiado pelo público. “Vitória é vitória”, decreta. “Achei as vaias normais, pois se espera sempre demais de um campeão. Eu vinha de duas performances muito boas [nocautes contra Rashad e Thiago Silva], mas nem sempre isso é possível”, afirma. “Estou pronto para qualquer desafio. Shogun mudou o jogo dele para me enfrentar, mas sou eu que serei uma surpresa na próxima luta.” A revanche, aliás, já foi marcada para 1º de maio de 2010, em Montreal, Canadá.

Casado com Fabyola, pai de Tayo (de 1 ano e 4 meses), Lyoto vive longe da badalação norte-americana em torno do UFC e prefere não treinar nas principais academias do Rio de Janeiro e de São Paulo. “Gosto dos Estados Unidos, mas Belém é a minha cidade. Aqui, encontro tudo o que preciso. É um conjunto que faz a diferença, não adianta apenas treinar. Para mim, o lado afetivo, o psicológico e o familiar são essenciais.”

A relação com a capital paraense também está no detalhe de ela se localizar em plena selva. “Existe todo um mistério em viver aqui na Amazônia. Faço questão de treinar perto do rio, ou em alguma praia, ou numa fazenda distante daqui. É uma ligação com a natureza muito forte.” Dois meses antes de uma luta, Lyoto intensifica a meditação em locais silenciosos. Encerra a meditação com uma prece de agradecimento. “Procuro me basear um pouco na história dos samurais, na forma como agiam.” O cuidado extremo com a parte, digamos, intelectual da luta explica o estilo observador de Lyoto no ringue. “Lá em cima, são duas pessoas fazendo a mesma coisa. O que importa é o pensamento ser diferente.”

Trip passou um sábado com os Machida, dia em que a família se reúne para almoçar ao redor do sábio patriarca – que adora caranguejo. Acompanhe os principais trechos da entrevista com Lyoto, mas, antes, até por questão de respeito, veja um pouco mais o que o mestre Yoshizo tem a dizer.

1º ROUND YOSHIZO MACHIDA

QUAIS SÃO OS TRÊS PONTOS MAIS IMPORTANTES EM UMA LUTA?

O primeiro é o bista [vista]. Você vai olhar a distância meu e distância dele, tem que observar tudo. Você tem que olhar física dele, distância dele, tem que olhar antes. O que ele está pensando. Estratégia dele, né, sentir. Olhar, sente.

POR ISSO LYOTO É OBSERVADOR NO RINGUE E NÃO VAI LOGO PARA A PORRADA?

Isso. Com o bista você observa o ritmo dele, e já consegue entender o que o outro faz. O bista é exatamente sentir aquele ritmo e conseguir quebrar esse ritmo. Primeiro, é bista... Para ver distância, tudo. Depois, é base. Distância certa não toma, né?

ENTÃO, PRIMEIRO, VISTA; SEGUNDO, BASE.

Em cima da base, tem a cintura. Usa a cintura, cintura vira... Cintura vai avançar, cintura

**“O ESTILO DE LYOTO É A DEFESA. DEIXA PRIMEIRO ATACAR. DEPOIS CONTRA-ATACA. DESDE CRIANÇA É ASSIM. OBSERVA...”,
CONTA O PAI**

Yoshizo e Lyoto no quintal da casa do pai sob a placa Shin Sato (nome dos avôs do lutador, que batizaram um sítio que Yoshizo teve no Pará). Na outra pág., o patriarca sentado ao lado de um aluno da Apam (Associação Paraense de Artes Marciais) e escoltado pelos três filhos em pé





Reflexo do pai: Lyoto experimenta a faixa preta de Yoshizo. Com a selva ao fundo, o jovem lutador em 1991 na construção do sítio da família. Na pág. ao lado, troféus brotam no quintal dos Machida; Lyoto com as tias e o avô no Japão, em 2002; lutador paramentado com roupa de samurai

recua, cintura direita, esquerda... [Yoshizo mostra movimentos de caratê, vestindo um quimono japonês cinza.]

A CINTURA FUNCIONA COMO BASE DE ATAQUE?

Ataque, defesa, tudo. Cintura com o tronco. Não sou eu que falo isso. Tudo os lutadores, mestres. Muita gente esquece isso. Diz “velocidade, força”. Mas japonês fala mikiri, se você tá com faca, espada. Não pode defender com braço.

MIKIRI É O ATO DE SAIR E NÃO SE DEIXAR ENCOSTAR?

Isso. Significa golpe de bista. Caratê tem muito isso, dentro do fundamento, mas, às vezes, não usa porque é só fundamento, né?

O PONTO FORTE DA LUTA DE LYOTO ESTÁ NA CABEÇA?

O estilo do Lyoto é a defesa, o contra-ataque. Deixa primeiro atacar. Depois contra-ataca. Desde criança é assim. Observa...

O SENHOR QUE ENSINOU ESSE ESTILO?

É dele mesmo, né? O outro irmão dele ataca. O Chinzo [de 32 anos, filho do meio, dos três

naturais de Yoshizo com a baiana Ana]. Pouca pessoa que contra-ataca. Lutador de caratê, né? Quando luta esse MMA [Mixed Martial Arts], observa primeiro. Não é pra adversário bater, bater. Aí, fica garantido, se não tem chance, ele não entra.

O SENHOR NÃO ACHA QUE O ESTILO DE LUTA DE LYOTO PODE ESTAR COMEÇANDO UMA NOVA FASE NO MMA?

Eu acho que é. Tem bastante lutador bom que usa, mas poucos brasileiros. Um deles é o Anderson Silva [lutador paranaense de 34 anos], ele usa. Ele usa tudo. Usa bista, usa base, na hora de bater, usa cintura.

POR QUE O SENHOR ACHA QUE ANTES DE O LYOTO CHEGAR AO MMA O CARATÊ ESTAVA TÃO ESQUECIDO?

Porque tira muito o lado do esporte. Porque tira ponto. Não pode bater, então pensam que o caratê é isso, né? No MMA, o cara segura, você derruba. O caratê também tem isso.

O FILHO DO SENHOR ESTÁ RESGATANDO A ESSÊNCIA DO CARATÊ?

Ele quer lutar. E, quanto mais estuda,

quer ir mais fundo no antigo caratê. Por exemplo, o caratê meu, para derrubar, não precisa usar a mão. Só da posição que você ataca, o cara já cai para o outro lado.

NAS LUTAS DE LYOTO, COMO O SENHOR SE COMPORTA PERTO DO RINGUE?

Eu fico atrás dele, como corner, mas só observando. Se tem uma coisa, um detalhe assim, aí eu toca. Eu não falo direto com ele. Porque às vezes muita gente fala e atrapalha, né?

O SENHOR NÃO FALA NADA NA HORA?

Não fala nada. Eu mando comando, fico olhando e observando... Antes que acontece isso, eu avisa [passa rápidas coordenadas para Chinzo, filho que fica no corner e única pessoa a falar direto com Lyoto durante o combate].

O SENHOR AVISA ANTES O QUE VAI ACONTECER?

Eu avisa antes porque sente, né?

O SENHOR SENTE OS GOLPES QUE O ADVERSÁRIO ESTÁ PLANEJANDO?

Sente. O cara é rápido, mas ele pensa, tipo

assim, ainda mais para pessoa nova, porque eles pensam: “Ah, eu vou bater aqui...”. E eu já vejo isso antes.

O SENHOR SAIU DO JAPÃO E CHEGOU AO BRASIL COM 22 ANOS FORMADO EM ENGENHARIA CIVIL. POR QUE VEIO PARA CÁ?

Eu realmente formou em engenharia, mas antes disso queria ser professor de caratê. Mas meu pai e minha mãe proibiam isso. Então, quebrou o meu sonho... Aí, pedi para o meu pai me dar uns cinco anos... Depois de cinco anos eu volta para o Japão e continuo... Ele deixou, mas depois de cinco anos eu não voltei [risos]. Eu queria experimentar meu vida. Viagem de navio de 45 dias. Quando cheguei, ninguém conhece no Brasil. Nem português eu falava. Eu testava se realmente dava ou não, né? Um colega meu e muita gente foi embora pra Japão, mas eu não voltei. São 42 anos aqui. No começo, trabalhei com engenharia, governo japonês, trabalhava na mata, sem luz, sem nada. Aí, fazia construção de estrada, ponte, loteamento de fazenda. Depois saiu, cortar madeira. Depois, cortar mato, plantar pimenta-do-reino, seringa, essas coisas que a colônia plantava. Aí, saiu e comecei a lutar caratê, um ano em São Paulo, depois Salvador, três anos, depois pro Pará. Lyoto nasceu em Salvador. Chegou aqui com 3 meses. Depois, fiz a Apam [Associação Paraense de Artes Marciais].

POR QUE ESCOLHEU O PARÁ PARA VIVER?

Muita gente pergunta por que eu gosto desse Amazônia e rio, o rio Amazonas, que é um dos maiores, né? Eu acho que o tesouro está aqui no Brasil. Qualquer coisa que planta dá para crescer mais fácil. Tem terreno realmente grande. Trabalhava na fazenda aqui, plantava cacau, mamão. Ia vivendo disso. Gosto muito daqui do Amazonas.

QUAIS SÃO AS PREOCUPAÇÕES QUE O SENHOR TEM COM A ALIMENTAÇÃO?

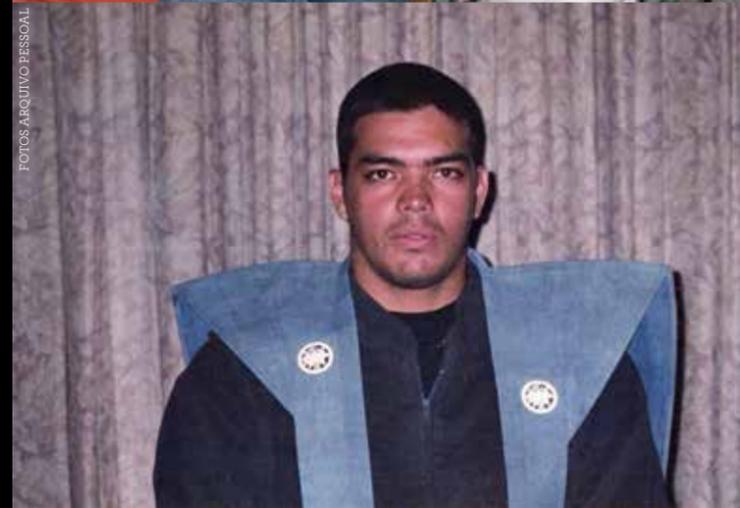
Eu como normal hoje. Eu como muito mais peixe. Carne, só uma vez por semana. Agora, verdura e peixe, muito mais.

QUAL VERDURA?

De tudo, né? Repolho, cenoura, alface...

QUE HORAS O SENHOR ACORDA E DORME?

A maior parte do tempo, eu acordo cinco da manhã, e dorme mais ou menos 10h30,



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



FOTOS ARQUIVO PESSOAL

11h. Relaxando para ler um livro ou assistindo um pouco de televisão. Durmo mais ou menos durante seis horas. Depois do almoço, descansa um pouquinho também. Porque aqui é muito quente, então, tem que descansar um pouquinho, senão, até de noite, não aguenta.

HÁ QUANTO TEMPO O SENHOR NÃO VOLTA PARA O JAPÃO?

Eu praticamente agora de dois, três anos, uma vez eu vai, porque já está melhorando a situação. Antigamente, era dez anos, 20 anos. Hoje, não. Porque eu estou dirigindo coisas de caratê para o Brasil. Sempre dou curso.

O SENHOR VIAJOU MUITO PARA LUTAR?

Sim. Em confederação, com seleção também. Em muitos países, eu passava. Estados Unidos, Canadá, França, Itália, Polônia, Espanha.

NA POLÔNIA TEM MULHERES BONITAS...

Bonitas, mas um pouco frias. Quem é mais quente mesmo são as brasileiras.

POR ISSO O SENHOR CASOU LOGO COM ANA, UMA BAIANA... (NA INFÂNCIA, ANA TINHA O HÁBITO DE RECORTAR DE REVISTAS CRIANÇAS DE ASCENDÊNCIA ORIENTAL. ELA CONTA COMO FOI QUE CONHECEU YOSHIZO)

ANA Ele foi convidado por um professor de Salvador a dar aula numa academia. Daí, teve uma festa de caratecas e eu fui. Yoshizo ficou me olhando. Antigamente, tinha que tirar para dançar. Não chegamos nem a ser amigos. Ele chegou para mim e disse que eu seria a sua namorada. Fiquei espantada porque eu nem conhecia aquele japonês. Namoramos dois anos e casamos em maio de 74, em Salvador.

COMO A SENHORA REAGE QUANDO LYOTO VAI LUTAR?

ANA Eu nunca vi uma luta do meu filho. Se fosse para o ginásio assistir, seria para jogar a toalha e acabar com a luta.

ALÉM DE CARATÊ, O QUE O SENHOR GOSTA DE FAZER HOJE?

Eu gosto de cavalo que pula. Tenho a cela de adestramento [*começa a mostrar fotos de adestramento*]. Tenho um cavalo andaluz. Fiquei treinando ele quatro anos.

Longe de Yoshizo, Lyoto sempre se refere com total respeito ao pai e aos ensinamentos por ele passados. Acompanhe agora trechos da entrevista com o campeão da categoria meio-pesado do UFC.

2º ROUND LYOTO MACHIDA

VOCÊ E SEUS IRMÃOS APANHAVAM DO PAI?

A gente apanhou muito do meu pai. A cultura japonesa era isso. Ele trouxe isso.

APANHAVA ONDE?

Na bunda. Às vezes, no rosto. Com a chinela, ele dava no rosto. Cinto. Mas, cada vez que ele batia, era amor que ele queria botar. Então, hoje ninguém tá revoltado, pelo contrário.

AGORA VOCÊ TEM O TAYO, SEU FILHO DE 1 ANO E 4 MESES. PRETENDE APLICAR ESSE TIPO DE EDUCAÇÃO?

Acho que muita coisa mudou. Meu pai não tinha uma relação de muito diálogo com a gente. E eu com meu filho não. Tenho como introduzir um caminho de diálogo.

VOCÊ CONHECE A SUA ESPOSA, FABYOLA, DESDE OS 15 ANOS...

Ela acompanhou toda a minha trajetória. Desde os sonhos até alcançar uma etapa do objetivo, que foi o cinturão [*do UFC*]. Eu quero muito mais do que isso.

O QUE VOCÊ QUER?

Quero me tornar o campeão... Não mais um campeão. Quero fazer várias defesas de cinturão. Encarar outros desafios que possam me colocar realmente à prova. São questões pessoais. Quero servir de exemplo também. Não só para o meu filho, mas para a juventude, que ela possa entender que não é porque luta que é um cara do mal. É um esporte agressivo, mas você traz a paz com essa agressividade. Você mostra agressividade dentro do ringue, mas fora você é um cara cortês, que sabe se comportar, que sabe servir. Esse é o verdadeiro lema do samurai. O samurai é um cara educado, trabalhava para o senhor, servia.

VOCÊ BRIGAVA MUITO QUANDO ERA MENOR?

Brigava no colégio, só na mão, no instinto mesmo do homem. Coisa de garoto.

SEU PAI INCENTIVAVA?

Não... Meu pai dizia que você não pode nunca começar a briga, nunca bater no mais fraco. Sempre procurar o mais forte, então. Ele sempre ensinou assim: “Meu filho, você não pode ser covarde”.

VOCÊ E SEUS IRMÃOS APRONTAVAM MUITO? RECEBIAM CASTIGOS?

A gente aprendeu a passar trote por telefone. Um dia, aproveitando que meu pai e minha

mãe tinham saído para jantar, a gente começou a ligar para umas pessoas e dar risada. Quando meu pai chegou, um dos meus irmãos falou o que fizemos... Aí ele disse que brincadeira tem limite, que a gente não pode fazer isso com a família dos outros e mandou a gente dormir na rua. Foi um choque aquilo. Pegamos lençol, travesseiro e saímos chorando, com medo. A gente foi procurar lugar pra dormir. Vimos um monte de mendigo dormindo... Voltamos pra frente da academia, tinha um jardinzinho na época. Frio pra caramba, botamos o lençol na grama e dormimos. Quando foi três da manhã, minha mãe acordou, jogou uma chave pra gente, e no outro dia fomos pedir desculpa pra ele.

PERGUNTEI ISSO PARA O SEU PAI TAMBÉM, MAS, EM SUA OPINIÃO, POR QUE O CARATÊ ESTAVA TÃO DESACREDITADO NO MMA?

O caratê, assim como outras artes marciais, foi criado para a guerra. Só que com a evolução, com o passar do tempo, a coisa se tornou esportiva, assim como o judô. E, com essa coisa de se tornar esportivo, criaram-se muitas regras: não pode dar cotovelada, não pode dar joelhada porque machuca o cara. Isso começou a tornar o esporte olímpico, mas pouco marcial. Essas coisas todas en-

fraqueceram a luta e ninguém mais treinava caratê em sua plenitude. A família Gracie bate em cima da finalização. A gente está preocupado com a essência da luta.

NO SEU ESTILO DE LUTA, QUAL A PORCENTAGEM DE CARATÊ E DE OUTRAS ARTES?

O MMA se define como uma mistura realmente. Acho que 70% do meu estilo é caratê; 30% eu uso o restante, que é o jiu-jítsu, não desmerecendo as outras artes, sei da importância delas. Caso eu caia no chão, vou ter que usar 80% de jiu-jítsu.

O QUE VOCÊ PRECISA MELHORAR EM SUA TÉCNICA?

Talvez um jogo na curta distância, tipo boxe, tenho que mesclar um pouquinho mais de boxe. Preciso melhorar um pouco mais da arte de queda também. Acho importante pois enfrentamos lutadores muito fortes fisicamente, caras que vêm do wrestling. Então, para continuar sendo campeão, preciso dessas artes que me dão suporte para que eu use mais tranquilamente o meu caratê. Sem medo de cair no chão, de ser agarrado.

NA LUTA, VOCÊ COSTUMA COLOCAR CERTA DISTÂNCIA DO Oponente, E O

“APANHAVA NA BUNDA. COM CHINELA, ELE DAVA NO ROSTO. MAS, CADA VEZ QUE BATIA, ERA AMOR QUE QUERIA BOTAR”, DIZ LYOTO SOBRE O PAI

De quimono cinza japonês, Yoshizo cercado pelos filhos, Takeriko, Chinzo e Lyoto, no jardim com lago para carpas. Na janela, a baiana Ana, mãe de Lyoto. Na outra pág., Campeonato Brasileiro de Sumô, em Tupã (SP), em 2001: Lyoto foi vice-campeão





PÚBLICO NÃO GOSTA, ÀS VEZES VAIA... VOCÊ NÃO SENTE CERTA PRESSÃO PARA MUDAR SEU ESTILO?

Acho que não... A partir do momento que meu golpe é conectado as pessoas passam a entender melhor meu estilo, que é realmente rápido. Às vezes não dá pra ver o golpe, então o público precisa de uma coisa mais concreta. Sempre acreditei muito no tempo e na distância da luta. Se tenho 1 t de força na minha mão, mas se eu parar um palmo antes, não adianta nada. E, se eu bater curto, não vai ser 1 t. A distância é superimportante. Não vou para fogo cruzado. Espero o momento certo pra atirar, pra não desperdiçar o golpe. Eu fui considerado recentemente o lutador menos atingido: a cada três rounds, tomo um soco, enquanto outros lutadores vão para o fogo cruzado. Isso aí é uma loteria, qualquer um dos dois pode cair.

POR ISSO QUE A MEDITAÇÃO É PARTE FUNDAMENTAL DE SEU TREINO...

A meditação ensina a paciência – e o caratê ensina o tempo de luta e a hora de atacar.

VOCÊ CONHECE OUTROS LUTADORES QUE ESTÃO INVESTINDO NA MEDITAÇÃO?

Difícil falar... Pode até ter quem faça isso, mas desconheço. Talvez nem 5% dos atletas se preocupem com esse lado. A maioria acha que o importante é só o físico. Importante é existir um equilíbrio entre o que chamam no Japão de shin, gi e tai. O shin é o seu espírito,

a força interior. O gi é sua técnica e o tai, o físico. Pra você alcançar o sucesso, essas três coisas têm que estar conectadas.

O SEU ESTILO ESTÁ INICIANDO UMA NOVA ERA NO UFC?

As pessoas ficam dizendo “a era Machida começou”, mas não é assim, porque a gente quer mostrar o verdadeiro caminho da arte marcial. O MMA começou visando muito a briga de rua, visando essa filosofia, esqueceu um pouco a origem da luta, que vem dessa doutrina, que engloba mais que a força e a técnica, um outro lado que ninguém vê.

OUTROS ATLETAS DEVEM COMEÇAR A PERCEBER QUE É IMPORTANTE PRESTAR MAIS ATENÇÃO NESSE LADO...

E o próprio público que assiste também. O público que gostava muito do MMA era o público bad boy, que gostava de confusão e tal. E hoje isso tem mudado muito. Por exemplo, o Ivo Pitanguy [cirurgião plástico] deu uma declaração de que gosta muito do meu estilo. Você pode notar que existe uma mudança no público. Hoje tem criança que assiste.

COMO É A SUA ROTINA DE TREINAMENTO?

Fora de época de luta eu gosto de acordar mais cedo pra treinar caratê. Meu pai puxa um treino na academia que começa às 5h30. Tenho faltado a esse treino porque tive uma luta atrás da outra – e quando tem luta é necessário descansar mais. Meu pai fala que

às 5h30 você já venceu só de acordar. Como iogurte com aveia e saio pra treinar. Por volta das 10h30, boto o quimono, treino jiu-jítsu. Volto pra casa, almoço, descanso e lá pelas 16h30, 17h, volto para a academia e faço a parte física: musculação, saltos, treino agilidade. 19h30, 20h, faço fisioterapia preventiva. Chego em casa 20h30, 21h, depende do dia. Aí, vou curtir meu filho, saio com minha esposa. Quando estou em fase de luta, acordo mais tarde, 8h30, aí faço meditação.

O QUE GOSTA DE COMER?

Comida japonesa, carne, churrasco.

O QUE É ESSENCIAL NA ALIMENTAÇÃO?

Minha alimentação não é o que eu como, mas como eu como. Por exemplo, prefiro comer ovo cozido do que ovo frito. Procuro não comer açúcar, não tomar refrigerante, mas não sou radical em nada. Em férias, relaxo um pouco, como um chocolatezinho, uma fritura, é importante até. Mas 80% do ano eu sou regrado.

DE QUAIS FRUTAS VOCÊ MAIS GOSTA?

De muitas... abacaxi, melancia... Açai hoje

FOTOS DIVULGAÇÃO

faz parte do meu cardápio diário. Como açai na cumbuca com adoçante natural ou sem adoçante, com aveia ou granola.

SAINDO DA ROTINA DE TREINAMENTO, O QUE GOSTA DE FAZER?

Gosto de ler um livro, jantar com a Fabyola.

O QUE VOCÊ GOSTA DE LER?

Biografias como a de Ayrton Senna, Michael Schumacher, Michael Jordan, Bernardinho. Gosto também de histórias de samurai, como *Musashi* [escrito por Eiji Yoshikawa, narra a história do samurai Miyamoto Musashi]. Estou lendo agora *O poder do subconsciente*, de Joseph Murphy.

VOCÊ DORME FÁCIL?

Não. [Fabyola aproveita para falar um pouco sobre o sono do marido...] **FABYOLA** Lyoto dorme leve... leve e dando soco...

COMO ASSIM?

FABYOLA Já levei cotovelada e socos enquanto Lyoto dormia. Acordei chorando por causa de uma cotovelada. Vou acionar a lei Maria da Penha, o povo vai me ouvir! [Risos.]

“EM BELÉM, A LIGAÇÃO COM A NATUREZA É MUITO FORTE. HÁ UM MISTÉRIO NA AMAZÔNIA. NÃO ENTENDEM COMO UM CARA QUE MORA AQUI E TOMA URINA TENHA CHEGADO LÁ...”

Ao lado, da esq. para a dir.: no UFC 104, em outubro passado, contra Shogun, a primeira (e polêmica) defesa do cinturão; as outras fotos são de 23 de maio, em Las Vegas, quando o americano Rashad Evans desabou na lona e deixou o título com o paraense

contrário: você tem que se entregar fisicamente para poder fortalecer o corpo.

VOCÊ TEM MEDO DE QUÊ?

De muita coisa eu tenho medo... como posso falar? Às vezes, tenho medo do desconhecido, de alguma coisa que não sei. Situações de vida mesmo. Nesse momento, eu procuro esvaziar, relaxar.

SE VOCÊ NÃO LUTASSE, O QUE FARIA?

Olha... eu não sei. Minha mulher diz que eu seria um psicólogo porque gosto de conversar, de ajudar, mas não sei, difícil falar. Sou muito apaixonado pelo que eu faço. Muito.

O QUE VOCÊ GOSTAVA DE FAZER NA JUVENTUDE?

Gostava de futebol. Na escola, sempre estudei pra passar, não fui aluno ruim. Gostava de biologia, química... Mas digo que entreguei grande parte da minha vida para o treino. Enquanto meus colegas tinham várias aventuras para contar de boate, bebida, eu tinha orgulho de ser diferente. Não fiz nada disso.

NUNCA FUMOU MACONHA?

Nunca fumei maconha. Bebi no vestibular, quando passei, porque queria testar. Misturei tudo: cerveja com tequila... Queria sentir como que era. Aí, fiquei doidão. Mas só foi uma vez também.

SEU PAI COLOCA MUITO A IMPORTÂNCIA DO RIO AMAZONAS NO FATO DE VOCÊS VIVEREM AQUI. VOCÊ TAMBÉM TEM UMA RELAÇÃO ESPIRITUAL COM A REGIÃO?



Lyoto ao lado do irmão Chinzo, que hoje fica no corner durante as lutas do campeão

Tenho. Nasci em Salvador, gosto muito de Salvador, tenho parentes lá, mas o meu coração é do Pará. Foi aqui que fiz amizades e passei toda a minha juventude. E essa ligação com a natureza é muito forte. Cria-se um mistério aqui na Amazônia, o rio, a floresta, os búfalos... Não entendem como um cara que mora em Belém e toma urina tenha chegado lá...

QUANDO VOCÊ COMEÇOU A TOMAR A PRÓPRIA URINA?

Em 1991, meu pai voltou do Japão com um livro que meu avô deu, sobre a urinoterapia, umas pesquisas que tinham sido feitas no Japão. Meu pai leu e se tornou adepto. Ele chamou a gente e perguntou: “Vocês têm coragem?”. Agora, a gente toma urina todo dia. *[Fabyola novamente toma a palavra e diz que “Lyoto não tem mau hálito e está sempre com a boca cheirosa.”]*

A LUTA MARAJOARA TEM ALGUMA INFLUÊNCIA NO SEU ESTILO?

Não tem. Sumô, sim. Participei de competições de sumô desde 7, 8 anos. Quando comecei a ficar maior, fui ganhando mais campeonatos. Com 19 anos, fui vice-campeão brasileiro na categoria até 115 kg. O sumô japonês é mais empurrando, sumô amador é mais de queda. A regra é a mesma, mas a técnica é diferente. Fui convocado pra seleção brasileira, Campeonato Mundial, em São Paulo, em 2001. Não participei porque estava me formando em educação física em Belém.

ARQUIVO PESSOAL

útil também para depois da Olimpíada. O esporte é a saída para muita coisa.

É POSSÍVEL IMAGINAR O MMA COMO ESPORTE OLÍMPICO UM DIA?

São duas categorias muito diferentes. O MMA está muito voltado para o lado do entretenimento, e o esporte olímpico, não.

VOCÊ TROCARIA UMA DISPUTA DE MEDALHA OLÍMPICA POR UMA DISPUTA DE UFC?

Já quis muito isso na minha vida, meu sonho era esse também, queria ter o reconhecimento olímpico. Mas hoje eu estou treinando por outro caminho, muito diferente. Esse outro caminho me satisfaz porque tenho a mesma exigência de um atleta olímpico na determinação, na alimentação, na persistência.

ANTES DE IR TREINAR NO JAPÃO, EM 2002, VOCÊ TEVE UMA TEMPORADA NA TAILÂNDIA. FOI UMA EXPERIÊNCIA DURA, NÃO?

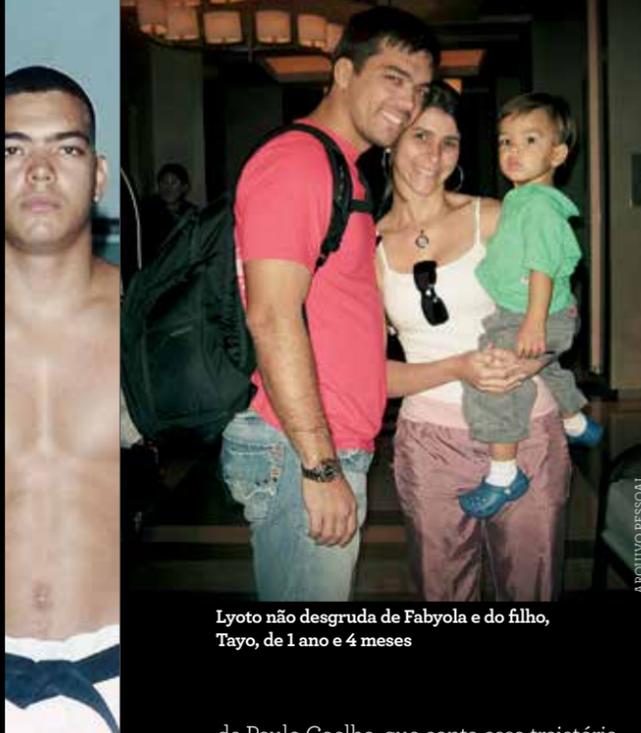
Foi. Morei em Bancoc, fiquei 40 dias num regime de internato, treinava de domingo a domingo. Emagreci de 95 kg para 88 kg.

POR QUE PASSOU POR ISSO?

Meu empresário na época achou que eu devia treinar muay thai na Tailândia. Achei que foi muito importante não só como experiência técnica, mas de vida também. Passei por uma situação muito difícil, comida diferente, muita pimenta, não conhecia ninguém, não falava nada. E fui na condição de ficar cinco anos longe do Brasil *[o que acabou não acontecendo]*. O empresário dizia isso pra mim, mexia com meu psicológico. Entrei numa zona de desconforto muito grande naquele momento, mas foi importante pra fortalecer.

FOI SEU MOMENTO MAIS DIFÍCIL?

Acho que foi, em termos emocionais. Estava acostumado com a vida aqui, com a família, uma rotina, mas tinha um sonho que talvez fosse maior do que tudo isso aqui... Eu queria vencer, pensava que tinha que sair daqui... Fiquei num dilema muito grande: “Vou pro meu sonho ou fico com a minha família?”. Eu me segurava nos livros, como *O Alquimista*,



Lyoto não desgruda de Fabyola e do filho, Tayo, de 1 ano e 4 meses

ARQUIVO PESSOAL

de Paulo Coelho, que conta essa trajetória de um cara que tinha um sonho, tinha que acreditar no que ele queria... Me inspirava em várias histórias de pessoas que passaram dificuldades... Meu pai dizia: “Você quer pular mais alto? Então, tem que abaixar mais, pra depois saltar mais alto”.

DEPOIS DESSES 40 DIAS NA TAILÂNDIA VOCÊ FOI PARA O JAPÃO...

Fui direto pro Japão, passei mais três meses lá, também dentro de uma academia.

E TAMBÉM FOI COMPLICADO?

Muito. Além de me roubar, que eu sentia que meu empresário me roubava, o cara tentava me jogar no psicológico o tempo inteiro: “Você tem que se separar da sua mulher”. Ele me deixava na academia dez dias sozinho. Mas aquele pensamento de treinar de madrugada, e não faltar comigo mesmo, me fazia seguir firme. No início, achei que ia estourar no Japão, que estava fazendo o caminho inverso do meu pai... Isso me deixava ainda mais doido...

HOUE UMA FRUSTRAÇÃO PORQUE VOCÊ NÃO ESTOUROU NO JAPÃO...

Não estourei e voltei pro Brasil, depois fui para os Estados Unidos, morei lá, e voltava ao Japão. Mas o escritório do Japão estava falido. Eu ia me mantendo com um salário, mas era baixo, o Japão é um país caro, não dava pra juntar dinheiro. Mas eu acreditei. Achava que era o caminho. Fiquei um ano sem lutar, mas não deixava de treinar nenhum dia. A virada aconteceu quando voltei para o Brasil em 2005 e passei a trabalhar com o meu empresário atual, o Jorge Guimarães.

VOCÊ TREMEU EM SUA PRIMEIRA LUTA NO UFC, CONTRA SAN ROGERS?

Não... Eu sou tranquilo, minha primeira luta da carreira foi com 50 mil pessoas. Botaram um adversário veterano, ansiedade normal, mas eu controlei bem e venci.

A LUTA CONTRA MAURÍCIO SHOGUN FOI A QUE MAIS TE CASTIGOU. MAS QUAL FOI SUA VITÓRIA MAIS COMPLICADA?

Acho que foi a contra o *[norte-americano]* Tito Ortiz *[24 de maio de 2008]*. Primeiro porque treinei errado para essa luta. Como havia uma pressão muito grande para eu vencer, achei que devia aumentar a carga de treinos nos dias antes do combate – erro que me desgastou demais. Fiquei gripado, garganta inflamada, fui fazer sauna para melhorar e piorei, amanheci sem voz. Sábado, no dia da luta, minha perna tremia, eu não conseguia ficar em pé. Faltando 30 s, para acabar a luta ele me encaixou um triângulo, eu disse: “Ah, você vai ter que me desmaiar porque eu não vou bater *[desistir]*”. Nessa hora, vi a derrota chegar perto. Eu disse, não, não vai! Passei o pé por cima, arranquei, dei uma capotada no ar, sabe, blum...

UM GOLPE MUITO PARECIDO COM LUTA MARAJOARA...

Sim, digna de luta marajoara *[risos]*. Aí, os fãs falando “saída crocodilo”, saí capotando... A vontade de sair dali era muito grande.

DEPOIS DA VITÓRIA CONTRA RASHAD EVANS E DA CONQUISTA DO CINTURÃO DO UFC VOCÊ FOI RECEBIDO COMO HERÓI EM BELÉM...

Eu sabia que minha popularidade aqui em Belém era muito grande. A cidade estava sem ídolo, futebol na terceira divisão, sabia que ia ter uma receptividade, mas não imaginava...

...CARRO DE BOMBEIRO

Carro de bombeiro, uma grande carreata, foi muito bonito, com chuva e tudo. Foi o momento mais emocionante da minha vida.

COMO VOCÊ LIDA COM A FAMA?

A fama ela... *[Pausa]* Acho que é consequência do meu trabalho. Sempre me preocupo muito com os fãs. Cada fã tem que ser bem atendido. Então, se eu não estou bem, nem saio de casa. Se sair, é porque estou disposto a encontrar todo mundo e

a tratar bem quem se aproximar *[a fama de Lyoto cresceu ainda mais quando DVDs piratas de suas lutas passaram a ser vendidos como água no centro de Belém]*.

VOCÊ É MAIS FAMOSO NOS ESTADOS UNIDOS OU EM BELÉM?

Acho que nos Estados Unidos. Em Los Angeles, Las Vegas, muita gente vem em cima, quer tirar foto... E se for próximo à data de algum evento de luta, então... Aí que não tem condições, as pessoas te atacam. Fui assistir a um evento e quase me derrubaram no chão. Tudo tem prós e contras. É o preço, não posso reclamar.

VOCÊ É RELIGIOSO?

Sou cristão. Acredito na espiritualidade, na reencarnação, em Deus. Respeito todas as religiões. Aqui tem o Círio de Nazaré, a maior festa religiosa do Brasil, com 2 milhões de pessoas.

SIM, EU JÁ PEGUEI NA CORDA (UM DOS PRINCIPAIS SÍMBOLOS DA FESTA) E SEI COMO É ESSA BRINCADEIRA. VOCÊ JÁ PEGOU NA CORDA?

Não.

TEM QUE PEGAR. É UMA LOUCURA.

Eu queria ir, mas estava próximo da luta e também o pessoal vai me derrubar, eu sei disso, é uma multidão. Podia me machucar. Tinha gripe suína, fiquei com medo. Mas quero muito participar, gosto da festa. Tem uma santinha comigo que o diretor das procissões me deu. Ele pregou a imagem na viagem de 55 km que a santa faz pela cidade, pegou energia de todo mundo e, no fim, ele retirou e me entregou, uma santinha toda de ouro.

O QUE MAIS TE DEIXA FELIZ E O QUE MAIS TE ABORRECE?

O que mais me aborrece é a fome. Quando eu tô com fome... E dormir mal também... Tenho que dormir umas oito horas. E o que mais me faz feliz é estar junto da minha família, os almoços de sábado na casa do meu pai. Junta todo mundo, a gente vai pra piscina e fica batendo papo, só sobre luta...

+ no site vídeos com trechos das entrevistas com Yoshizo e Lyoto, além de uma seleção das melhores lutas do campeão do UFC

Agradecimentos

Hilton Hotel Belém. www1.hilton.com
Frigorífico Santa Cruz. Tel.: (91) 3219-1209
www.machidalyoto.com.br

