



**COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA  
COORDENAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA**

**AMANDA DA SILVA DE QUINTELA**

**KARATÊ KYOKUSHIN E PSICOLOGIA ANALÍTICA: APROFUNDAR-SE NA  
VERDADE, EM BUSCA DA INDIVIDUAÇÃO**

**Ilhéus, Bahia**

**2023.2**



**COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA  
COORDENAÇÃO DO PROJETO DE PESQUISA**

**AMANDA DA SILVA DE QUINTELA**

**KARATÊ KYOKUSHIN E PSICOLOGIA ANALÍTICA: APROFUNDAR-SE NA  
VERDADE, EM BUSCA DA INDIVIDUAÇÃO**

**Projeto de pesquisa entregue para  
acompanhamento como parte  
integrante das atividades de TCC II do  
Curso de Psicologia da Faculdade de  
Ilhéus.**

**Professor orientador: Me. Lahiri Argollo**

**Ilhéus, Bahia**

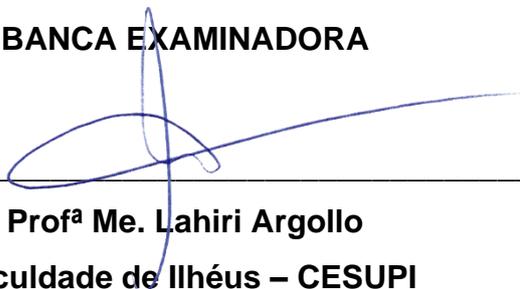
**2023.2**

**KARATÊ KYOKUSHIN E PSICOLOGIA ANALÍTICA, APROFUNDAR-SE NA  
VERDADE, EM BUSCA DA INDIVIDUAÇÃO**

**AMANDA DA SILVA DE QUINTELA**

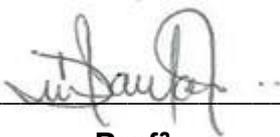
**Aprovada em: 12/12/2023**

**BANCA EXAMINADORA**



---

**Profª Me. Lahiri Argollo**  
**Faculdade de Ilhéus – CESUPI**  
**(Orientador)**



---

**Profª.**  
**Faculdade de Ilhéus – CESUPI**  
**(Examinadora I)**



**Laysa Rodrigues V. Moreira**  
**PSICÓLOGA - CRP 03/9086**

---

**Profª.**  
**Faculdade de Ilhéus – CESUPI**  
**(Examinadora II)**

# KARATÊ KYOKUSHIN E PSICOLOGIA ANALÍTICA: APROFUNDAR-SE NA VERDADE, EM BUSCA DA INDIVIDUAÇÃO

Amanda da Silva de Quintela<sup>1</sup>

Professor orientador: Me. Lahiri Argollo<sup>2</sup>

## RESUMO

O Kyokushin é um estilo de Karatê fundado pelo Sul Coreano Masutatsu Oyama, em 1957. Sua singularidade é encontrada no "Dojo Kun", princípios redigidos em forma de juramento, assim como no próprio significado da palavra "Kyokushin" que significa "aprofundar-se na verdade". Essa verdade é vista como um mergulho em si mesmo. Para além da arte marcial, o estilo consiste em uma filosofia de vida, cujo o treinamento físico é parte de um movimento na (re)construção da personalidade consciente e inconsciente. Através de um rígido treinamento físico e mental, o Kyokushin propõe que o indivíduo encontre a si mesmo, sua jornada interior. Observa-se um paralelo com ideias do psicólogo suíço Carl Gustav Jung. A Psicologia junguiana compreende o físico e psíquico como partes de uma personalidade maior, o Self, que se estende a nível inconsciente, funcionando em prol da designação pessoal, processo conhecido como individuação, o tornar-se quem é. O corpo, como extensão material do psiquismo, é visto por Jung como um meio de autoconhecimento e contato com o inconsciente. Essa pesquisa é de cunho bibliográfico por possibilitar pela ótica teórico-contextual, a discussão do Kyokushin, sua filosofia e a individuação na Psicologia Analítica apontando os pontos de aproximação entre ambas. Conclui que o Karatê Kyokushin, por sua filosofia, apresenta-se como um dos muitos instrumentos que facilitam a conexão com o inconsciente, que é uma das etapas a trilhar no caminho da individuação.

**Palavras-chave:** Karatê Kyokushin, Psicologia Junguiana, Individuação.

## ABSTRACT

Kyokushin is a style of karate founded by South Korean Masutatsu Oyama in 1957. Its uniqueness is found in the "Dojo Kun", principles written in the form of an oath, and in the very meaning of the word: "to go deeper into the truth". This truth is seen as a deepening of oneself. Beyond martial art, the style consists of a philosophy of life, in which physical training is part of a process of (re)building the personality. Through strict physical and mental training, Kyokushin proposes that individuals find themselves, their inner truth. There is a parallel with the ideas of Swiss psychologist Carl Gustav Jung. Jungian psychology understands the physical and psychic as parts of a larger personality, beyond

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. E-mail: 0608836201923@faculadadedeilheus.com.br

<sup>2</sup> Bacharel em Direito pela UESC; Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Ilhéus; Mestre em Propriedade Intelectual e Transferência de Tecnologia para Inovação; Coordenador do Curso de Psicologia da Faculdade de Ilhéus, Centro de Ensino Superior, Ilhéus, Bahia. E-mail: psicologia@faculadadedeilheus.com.br

consciousness, working towards global development, a process known as individuation, becoming who you are. The body, as a material extension of the psyche, is seen by Jung as a means of self-knowledge. This is a bibliographical study whose aim is to correlate the philosophy of Kyokushin Karate with the concept of individuation in Analytical Psychology. It concludes that Kyokushin Karate, due to its philosophy, presents itself as one of the many valid instruments of personality development in the individuation process.

**Keywords:** Kyokushin Karate, Jungian Psychology, Individuation.

## 1 INTRODUÇÃO

O Karatê é arte marcial milenar nipônica, com forte influência chinesa. É tido como uma meditação em movimento. Em sua prática, não é possível deixar de estar ali, presente. É preciso ter a mente limpa, conectada no agora e se manter flexível, fluído, aprendendo-se cada vez mais a utilizar da observação e escuta, para conseguir executar os comandos solicitados por um graduado (Funakoshi, 1975).

A arte marcial do caratê evoluiu significativamente, resultando em uma forma moderna que se concentra em três aspectos principais de treinamento: Kihon (técnicas fundamentais), Kata (formas que representam lutas simuladas com aplicações práticas) e Kumite (o ato de lutar, que varia desde simulações simples até combates esportivos ou competitivos). Essa evolução também levou à diversificação do caratê, que inicialmente surgia de uma fonte comum, mas acabou se ramificando em uma vasta gama de estilos e variações (Funakoshi, 1975).

Desde o início do século XX, o caratê sofreu uma fragmentação crescente, com o surgimento de várias associações e grupos, cada um com seu próprio entendimento e abordagem da arte, apesar de compartilharem origens e técnicas similares. No limiar entre os séculos XX e XXI, a prática do caratê se dividiu em duas vertentes principais: uma focada na preservação da essência marcial e filosófica da arte, e outra voltada para o aspecto esportivo e recreativo, com ênfase no desenvolvimento da condição física, como velocidade, flexibilidade e resistência aeróbica, especialmente para competições. Enquanto isso, as escolas mais tradicionais mantiveram práticas rigorosas para fortalecer a resistência física e técnicas como a quebra de objetos resistentes (Funakoshi, 1994). Dentro desta comunidade, distingue-se o praticante casual do carateca dedicado, que além de aprimorar o físico e a técnica, busca uma

disciplina rigorosa e o desenvolvimento de uma filosofia e ética marcial, com os *dojôs* servindo como espaços de aprendizado e transmissão desses valores.

O Kyokushin é uma de suas várias modalidades. Sua diferenciação se dá pelo conjunto de treinos e filosofia, que estabelecem um padrão de existência voltado para o alcance das verdades interiores do indivíduo. Nota-se na vivência do Kyokushin um paralelo com a ideia de individuação, de Carl Gustav Jung. Sua teoria concebe o físico e psíquico como partes integrantes de uma personalidade maior, além da consciência, representada pelo arquétipo do Self. A proximidade de conceitos levantou o seguinte questionamento: como a prática e filosofia do Karatê Kyokushin pode ser entendida e explicada a partir do conceito de Individuação da Psicologia Junguiana?

Na busca de respostas, realizou-se uma pesquisa bibliográfica por possibilitar a discussão do tema pela ótica teórico-contextual. Assim, fez-se levantamento bibliográfico na base de dados Scielo, usando os termos “Psicologia Analítica”, “Psicologia Junguiana”, “individuação” e “Karatê Kyokushin”. Os critérios de inclusão foram: artigos científicos publicados dentro do recorte temporal de 07 anos (pois não se encontram muitos artigos com recorte inferior a esse), artigos que foram disponibilizados de maneira completa e em português. Já os critérios de exclusão foram: artigos publicados fora do recorte temporal, artigos disponibilizados de maneira parcial e artigos duplicados.

Obteve-se o total de 41 artigos, sendo que, destes, nenhum abrange o Karatê Kyokushin e apenas 1 com o tema individuação. Dada a escassez de publicações sobre a temática, utilizou-se livros e escritos sobre os temas “Karatê Kyokushin” e “individuação”, a fim de se traçar um paralelo entre ambos. O resultado fomentou a elaboração deste trabalho.

O artigo inicia apresentando o Karatê Kyokushin e suas características. Depois, aborda conceitos sobre individuação. Por fim, estabelece-se relações entre ambos, apontando os pontos de aproximação.

## **2 O KARATÊ KYOKUSHIN**

O Karatê Kyokushin foi fundado pelo mestre Masutatsu Oyama em 1964. Ele nasceu na Coreia em 1923 e mudou-se para o Japão aos 12 anos, onde começou seu treinamento em artes marciais. Ele treinou inicialmente em judô e, mais tarde, em

karatê, sob a orientação de Gichin Funakoshi, o fundador do karatê Shotokan (Oyama, 1980).

Oyama ficou conhecido por sua força e resistência além da média, bem como por seus rigorosos métodos de treinamento. O Kyokushin é conhecido por seu foco no treinamento físico intenso, *sparring* de contato total e filosofia de força e autodisciplina. O estilo é distinto de outras formas de karatê por sua ênfase no combate de contato total, que era incomum nas artes marciais japonesas na época (Oyama, 1980).

Oyama queria criar um estilo de karatê que enfatizasse o combate real e a eficácia em situações de auto-defesa, resultando no desenvolvimento do Kyokushin. O nome "Kyokushin" é geralmente traduzido como "a verdade última", refletindo a busca de Oyama pela verdadeira compreensão do caminho marcial (Petini, 2005). Sua influência se espalhou rapidamente, e o Karatê Kyokushin se tornou uma das formas mais influentes e respeitadas de karatê em todo o mundo.

A organização Kyokushin, fundada por Masutatsu Oyama em 1956, tinha seu primeiro 'dojo' (local de treinamento) em um antigo estúdio de balé, próximo à Rikkyo University. Apesar do rigor dos treinos e da alta taxa de desistência, em 1957, Oyama tinha 700 alunos inscritos (García, 2003). Após a morte de Oyama, em 1994, o Kyokushin se ramificou em várias organizações, cada uma seguindo seu próprio caminho, mas todas mantendo os princípios fundamentais estabelecidos por Oyama (Petini, 2005).

O Kyokushin é uma das diversas modalidades de karatê. Parte de um sistema complexo, grande parte dos comandos é em japonês. Embora não seja necessária a fluência no idioma, é importante ampliar o repertório linguístico para entender o vocabulário essencial, incluindo saudações, nomes de golpes, posições dos pés e mãos, partes do corpo, e comandos como retornar, prosseguir, abrir ou fechar os olhos, começar, parar, virar, girar, entre outros (Lorden, 2000). A cada avanço de faixa, o conhecimento adquirido torna-se mais complexo e enraizado, e a graduação simboliza maior responsabilidade. O Kyokushin utiliza o corpo para desafiar a mente e os sentimentos, saindo da zona de conforto. O juramento da academia, composto por sete versos, expressa a filosofia dessa prática de vida:

Treinaremos com determinação corpo e mente para fortalecer nosso espírito.  
Compreenderemos o verdadeiro significado do Karatê Marcial para aguçar  
nossos sentidos.

Cultivaremos vigorosamente o espírito de sacrifício.  
Respeitaremos as regras de cortesia, honraremos nossos superiores e evitaremos a violência.  
Seguiremos nossas crenças e verdades eternas, mantendo a virtude da humildade.  
Aspiraremos à sabedoria e ao poder, evitando desejos fúteis.  
Através da disciplina do Karatê Kyokushin, buscamos a verdadeira filosofia da vida.  
Osu, uma palavra polissêmica no Kyokushin, pode significar cumprimento, saudação, confirmação, agradecimento ou perseverança. (Oyama, 1980, p. 12).

Lorden (2000) enfatiza que o propósito do Karatê Kyokushin não é apenas aprender defesa pessoal, ou ficar fisicamente mais forte, ou descobrir quem dá o soco ou o chute mais forte, ou quem faz o melhor “kata”. Busca-se o aperfeiçoamento pessoal, tornando-se uma pessoa melhor a cada treino. Quando o aluno retorna para sua casa ele deve ser uma pessoa melhor do que era antes de realizar o treino. Oyama (1980) ressalta que, apesar de ensinar técnicas de combate, o verdadeiro propósito do Karatê é evitar conflitos. Petini (2005) descreve a escrita estilizada de Kyokushin Kai no 'dogi' (uniforme de treino), simbolizando a busca pela verdade.

Existe um movimento de dedos feito num “Kata” (movimentos ou formas de lutas imaginárias) chamado “Kanku”. Petini (2005) explica, sobre a posição das mãos e antebraços, que as mãos se elevam para o céu com os polegares e os indicadores se encostando, formando na parte interna um símbolo. O movimento simboliza metas a alcançar (dedos), força (pulsos) e a continuidade do movimento circular (centro e círculo) que a tudo envolve. Este último traduz o infinito: alcançada a meta estabelecida, novas se abrem em novo patamar, como em uma espiral.

A ideia de um movimento contínuo de aprendizado e recomeço, em novos patamares, encontra um rico paralelo com conceito de individuação do psicólogo Carl Gustav Jung.

### **3 O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO PELA ÓTICA DA PSICOLOGIA ANALÍTICA**

A personalidade, para Carl Jung (1986), é vista como a expressão total e funcional do indivíduo, uma entidade unificada e não uma mera coleção de partes influenciadas pela experiência. Conforme Hall e Nordby (2014), o ser humano é inerentemente completo, já nascendo como um todo integrado. Esta perspectiva destaca que a personalidade é o resultado de um processo dinâmico que une o consciente e o inconsciente.

Para Jung, a personalidade não é um estado pré-existente, mas um processo em evolução. Ele argumenta que a realização plena do nosso ser é um ideal inalcançável (Jung, 1986), pois a totalidade é inacessível à consciência. Essa aparente contradição é resolvida pelo conceito de individuação, definido como o processo de se tornar o que se é, uma diferenciação gradual de funções e faculdades universais. O processo de individuação começa com o nascimento, quando o indivíduo já é uma totalidade, mas ainda indiferenciada. A realização da singularidade do ser, segundo Jung (1986), envolve um impulso intrínseco chamado designação, que nos impulsiona a nos emancipar do coletivo.

A individuação é um processo complexo e muitas vezes mal interpretado. Como explica Silveira (1981), a totalização da personalidade não é um caminho direto, mas um trajeto longo e desafiador. Segundo Franz (1964), a individuação não é sobre alcançar a perfeição, mas sobre se tornar completo, aceitando e convivendo conscientemente com tendências opostas e irreconciliáveis. Jung (1986) sustenta que o processo de individuação, a grosso modo, perpassa por quatro etapas: a desidentificação com a persona, o enfrentamento da sombra, a integração do animus/anima e o encontro com o self.

Murray Stein (2006), considera a individuação um processo dinâmico e contínuo que ocorre ao longo da vida de um indivíduo. Envolve transformações constantes do 'eu', marcadas pela interação entre o consciente e o inconsciente e pela passagem por diferentes arquétipos, cada um relevante para fases específicas do desenvolvimento humano.

Jacobi (2013), ao discutir a individuação, enfatiza que esse processo não é universalmente aplicável ou acessível a todos. Requer um acompanhamento cuidadoso, seja por um terapeuta ou por um autoexame consciente, para administrar adequadamente o emergir poderoso de conteúdos inconscientes e para integrá-los de maneira ordenada e consciente à personalidade. Jacobi defende que a jornada da individuação deve ser empreendida no momento apropriado na vida de uma pessoa, reconhecendo sua natureza desafiadora e potencialmente perturbadora.

A individuação é um impulso psicológico, não orgânico, e um fim em si mesmo. O processo envolve uma harmonia entre os aspectos conscientes e inconscientes da psique, estabelecendo um equilíbrio que permite a formação de padrões comportamentais e psicológicos mais estáveis e saudáveis. Este processo de

desdobramento contínuo é impulsionado pelo 'self', e a compensação atua como mecanismo para sua emergência na vida consciente do indivíduo (Stein, 2006).

Stein (2006) também explora o conceito de "Geschenlassen", ou "deixar acontecer", que sugere uma abordagem receptiva ao inconsciente. Individualizar-se implica permitir que o inconsciente se manifeste, promovendo a distância do ego e a aproximação do Self. Esse caminho inclui a aceitação tanto dos aspectos positivos (luz) quanto negativos (sombra) da psique.

As diversas imagens arquetípicas que emergem em diferentes estágios da vida - como o bebê divino, o herói, o puer e a puella, o rei e a rainha, a velha bruxa e o sábio ancião - são consideradas expressões do arquétipo do Self (Stein, 2006). Essas imagens representam os diferentes aspectos da jornada da individuação.

Em "O Segredo da Flor de Ouro", Jung (2001) discute o simbolismo do movimento circular e do centro, relacionando-os à prática de construção de mandalas. Ele descreve a circulação como o ato de se mover em torno do próprio eixo, envolvendo todos os aspectos da personalidade. Este processo envolve a alternância entre luz e sombra, simbolizando a interação entre o consciente e o inconsciente, e é visto como um passo essencial no caminho da individuação.

Apesar de ser um processo psicológico, a individuação é vivida também no corpo. O próprio desenvolvimento biológico (do nascimento à morte) é proporcionador de experiências de autoconhecimento e ampliação da consciência. Jung enfatizava a importância da integração entre o corpo e a psique no processo de individuação. Ele acreditava que a saúde mental e física estão profundamente interligadas e que o equilíbrio entre elas é crucial para o desenvolvimento pessoal (Ramos, 2006).

Soma e Psique agem como reflexos um do outro. Em várias culturas e práticas terapêuticas inspiradas por Jung, o corpo é visto como um reflexo da psique. Assim, as experiências corporais, como doenças ou sensações, podem ser interpretadas como manifestações de conflitos psíquicos ou processos internos. O corpo, em sua linguagem não verbal, expressa aspectos do inconsciente. Por exemplo, a postura, os gestos, e até mesmo sintomas físicos podem ser expressões de conflitos ou processos internos inconscientes. Nesse sentido, ao prestar atenção aos sinais do corpo e às suas necessidades, a pessoa pode ganhar insights sobre seu estado psicológico e emocional, auxiliando no processo de autoconhecimento pessoal (Ramos, 2006).

## 4 KARATÊ KYOKUSHIN E INDIVIDUAÇÃO

O processo de individuação é uma jornada fascinante de auto aceitação e compreensão. Nele, ocorre uma epifania transformadora, um momento de profundo insight onde se compreende a própria essência. Mais do que um caminho para o autoconhecimento, é um reconhecimento da própria contribuição à sociedade. Longe de ser um ato egoísta, a individuação representa uma homenagem à vida em sua totalidade. A pessoa, ao reconhecer suas peculiaridades, entende que estas não a separam do conjunto, mas a integram nele. É um percurso complexo, não acessível a todos, marcado pelo despertar de qualidades individuais e coletivas, aproximando-nos dos outros através do autoconhecimento. Neste processo, integram-se aspectos positivos e negativos do ser, ajustando o ego a uma consciência mais ampla, o que exige uma conexão consciente com o inconsciente, ou, em outras palavras, com a totalidade.

No universo do Karatê, essa busca pela verdade essencial também se manifesta através do movimento corporal. Na Psicologia Analítica, o corpo é visto como uma expressão do inconsciente, sendo um caminho para uma relação mais íntima com esta totalidade. Além do exercício físico, outras práticas, como a observação dos sonhos, a reflexão sobre músicas que surgem espontaneamente na mente, a visualização de cores, o desenho de símbolos e mandalas (como destacado por Jung em seus estudos), são meios para se aproximar do inconsciente. Estas práticas são ferramentas valiosas no caminho da individuação.

No Karatê, a filosofia de igualdade e aprendizado conjunto enfatiza a reverência e a humildade diante da sabedoria. Esta arte marcial promove a abnegação, um fenômeno que se alinha com o processo de individuação. O praticante aprende a agir em harmonia com a coletividade, desenvolvendo autocontrole e compreensão emocional. A filosofia de "aprender a lutar para não lutar" está intrinsecamente ligada à individuação, pois reconhece a importância de entender e controlar as próprias sombras, evitando agir sob sua influência. Esse entendimento profundo é uma expressão clara de autoconhecimento e domínio pessoal.

A relação entre o Karatê Kyokushin e a Psicologia Junguiana, especificamente no que tange ao processo de individuação, pode ser explorada em diversos aspectos. Em uma síntese, estas são algumas conexões que podem ser traçadas:

- **Desenvolvimento do Self:** No Karatê Kyokushin, assim como no processo de individuação, há um foco intenso no desenvolvimento pessoal e na superação de limites internos. A prática rigorosa e disciplinada do Kyokushin pode ser vista como um meio de confrontar e integrar aspectos da sombra, um conceito junguiano que se refere às partes reprimidas ou negadas do self.
- **Integração de Opostos:** Jung enfatizou a importância de integrar opostos dentro da psique. No Kyokushin, essa integração pode ser vista na combinação de força física e compaixão, agressividade e controle, técnica e espontaneidade. Essa harmonização de qualidades aparentemente opostas pode refletir o processo de individuação.
- **Enfrentamento da Sombra:** A prática de kumite (combate) no Kyokushin pode ser metaforicamente relacionada ao enfrentamento da 'sombra' de Jung. O oponente no ringue pode simbolizar os aspectos desconhecidos ou não aceitos do próprio self, que o praticante deve enfrentar e integrar.
- **Autoconhecimento e Autodesenvolvimento:** O Kyokushin incentiva a autorreflexão e o autodesenvolvimento. Isso ecoa a jornada junguiana em direção ao autoconhecimento e à realização do self, onde o indivíduo busca compreender e integrar diferentes aspectos de sua personalidade.
- **Experiência do Inconsciente:** A prática meditativa e a busca por estados alterados de consciência no Kyokushin podem ser vistas como uma forma de acessar o inconsciente, um aspecto central na psicologia junguiana. Essas práticas podem promover insights e crescimento pessoal alinhados com o processo de individuação.
- **Ritual e Simbolismo:** O Karatê Kyokushin, como muitas artes marciais, é rico em rituais e simbolismo. Jung acreditava que rituais e símbolos eram meios poderosos de expressar e integrar conteúdos inconscientes. Os katas (formas) no Karatê, por exemplo, podem ser vistas como uma dança simbólica que representa a jornada do guerreiro interior.
- **Transformação Pessoal:** O objetivo final do Karatê Kyokushin e do processo de individuação é semelhante: a transformação pessoal. No Kyokushin, essa transformação é manifestada fisicamente e

mentalmente, enquanto na individuação junguiana, é uma transformação psicológica e espiritual.

Em resumo, o Karatê Kyokushin e a Psicologia Junguiana, especialmente no contexto do processo de individuação, compartilham uma ênfase na jornada pessoal para a integração, o autoconhecimento, a superação de desafios internos e externos, e a busca pelo equilíbrio e harmonia dentro do self.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo foi construído através da revisão bibliográfica, utilizando-se de artigos, livros e escritos. A priori, as temáticas, Karatê Kyokushin e Individuação foram elucidadas, com finalidade em posteriormente trazer pontos comuns entre ambas. Conclui-se que o Kyokushin e o processo de individuação Junguiana são semelhantes no tangente à transformação pessoal, no karatê manifestada fisicamente e mentalmente, enquanto na individuação, uma transformação psicológica e espiritual. Espera-se que esta pesquisa possa fomentar o interesse da Psicologia frente a outras áreas da vida, afim de dialogarem com seus respectivos conhecimentos construindo uma visão mais ampla no movimento de pensar a Psicologia em outros espaços.

## REFERÊNCIAS

- FRANZ, M. – L. von. O processo de individuação. In: JUNG, Carl G. (Org). **O homem e seus símbolos**. Tradução de Maria Lúcia Pinto. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.
- FUNAKOSHI, G. **Karate-do**: meu modo de vida. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1975.
- FUNAKOSHI, G. **Karate-dō Nyūmon**: texto mestre. Nova Iorque: Kodansha, 1994.
- GARCÍA, F. P. **Kyokushin Karate** – Tradición y evolución en busca de la eficacia. Espanha (Madrid): Arkano Books, 2003.
- HALL, C. S.; NORDBY, V. J. **Introdução à psicologia junguiana**. Tradução de Heloysa de Lima Dantas. São Paulo: Editora Cultrix, 2014.
- JACOBI, J. **A psicologia de C.G. Jung**. Petrópolis: Editora Vozes Limitada, 2013.

JUNG, C. G. **O desenvolvimento da personalidade**. Tradução de Frei Valdemar do Amaral. 6ª ed. Petrópolis: Vozes, 1986. (Obras Completas de C. G. Jung; vol. XVII)

JUNG, C. G. et al. **O segredo da flor de ouro: um livro de vida chines**. Petrópolis: Vozes, 2001.

**Juramento da Academia**. Disponível em:

<http://furlanacademia.com.br/academia/juramento-da-academia/>>. Acesso em: 3 maio 2023.

LORDEN, M. J. O. **The Legend, The Legacy**. California: Multi-Media Books, 2000.

LUNARDI, OTAVIO DOMINGO; NARITA, SERGIO. **Apostila de Kyokushin Oyama**. [s.l: s.n.], 1994.

MASUTATSU ŌYAMA et al. **Vital Karate**. [s.l.] Weidenfeld & Nicolson, 1967. Monografia (Graduação) -Licenciatura em Educação Física. Escola de Educação Física da UFRGS. Porto Alegre, UFRGS, 2005.

OYAMA, Masutatsu. **Mas Oyama's Essential Karate**. New York: Sterling Publishing, 1980.

PETTINI, R. L. **Karate Kyokushin Oyama: uma visão geral**. Monografia (Graduação em Educação Física) – Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005. Disponível em: [https://www.academia.edu/13800439/KARATE\\_KYOKUSHIN\\_OYAMA\\_UMA\\_VIS%C3%83O\\_GERAL](https://www.academia.edu/13800439/KARATE_KYOKUSHIN_OYAMA_UMA_VIS%C3%83O_GERAL). Acesso em: 3 maio 2023.

RAMOS, D. G. **A psique do corpo: a dimensão simbólica da doença**. 3. ed. São Paulo: Summus, 2006.

SILVEIRA, N. da. **Jung: vida e obra**. Rio de Janeiro: Paz e terra, 1981.

STEIN, M. **Jung: o mapa da alma**. São Paulo: Cultrix, 2006.

