

# RENER GRACIE

Paul Volponi

---

## Os 32 Princípios



Utilize o poder do jiu-jítsu para  
ter sucesso nos negócios, nos  
relacionamentos e na vida

---

Prefácio de Jocko Willink

RENER GRACIE

Paul Volponi

---

Os  
32 Princípios

Utilize o poder do jiu-jítsu para  
ter sucesso nos negócios, nos  
relacionamentos e na vida

---

Prefácio de Jocko Willink

Tradução

Antenor Savoldi Jr.

Cassio Arantes Leite

Renato Marques



Copyright © 2023 by Renner Gracie, Paul Volponi.

Este livro foi publicado mediante acordo com BenBella Books, Inc., Folio Literary Management, LLC e Agência Riff.

TÍTULO ORIGINAL

The 32 Principles

PREPARAÇÃO

João Guilherme Rodrigues e Leandro Kovacs

REVISÃO TÉCNICA

Thiago Demétrio Escalera

REVISÃO

Midori Hatai e Rayana Faria

DESIGN DE CAPA ORIGINAL

Morgan Carr

ADAPTAÇÃO DE CAPA

Laísa Andrade

FOTO DE CAPA

Racquel Kussman

DIAGRAMAÇÃO

Tanara Vieira

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

G757t

Gracie, Renner, 1983-

Os 32 princípios : utilize o poder do jiu-jítsu em busca do sucesso nos negócios, nos relacionamentos e na vida / Renner Gracie, Paul Volponi ; [tradução Antenor Savoldi Jr., Cassio Arantes Leite, Renato Marques. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2023. 320 p. ; 21 cm.

Tradução de: The 32 principles

ISBN 978-65-5560-610-2

1. Jiu-jítsu - Brasil. 2. Artes marciais. 3. Autorrealização. 4. Técnicas de autoajuda. I. Volponi, Paul. II. Góes, Marina. III. Savoldi Jr., Antenor. IV. Leite, Cassio Arantes. V. Marques, Renato. VI. Título

23-85763

CDD: 796.8152

CDU: 796.853.23



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2023]

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303

22640-904 – Barra da Tijuca – Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

*O jiu-jítsu é uma filosofia. Ele me ajuda a aprender a encarar a vida.*

—Helio Gracie, fundador do jiu-jítsu brasileiro

*Para minha mãe: muito obrigado por sempre  
me inspirar a aplicar os ensinamentos do jiu-jítsu  
nos momentos mais importantes.*

—R. G.

*Dedico este livro a todos os meus professores – das salas  
de aula às esquinas da cidade – que me mostraram  
que nada vem fácil: é preciso propósito e trabalho duro.*

—P. V.

# Sumário

<i>Prefácio de Jocko Willink</i>	9
<i>Introdução</i>	15
<b>Capítulo 1:</b> O Princípio da Conexão	25
<b>Capítulo 2:</b> O Princípio do Afastamento	35
<b>Capítulo 3:</b> O Princípio da Distância	41
<b>Capítulo 4:</b> O Princípio da Pirâmide	49
<b>Capítulo 5:</b> O Princípio da Criação	59
<b>Capítulo 6:</b> O Princípio da Aceitação	67
<b>Capítulo 7:</b> O Princípio da Velocidade	75
<b>Capítulo 8:</b> O Princípio do Relógio	85
<b>Capítulo 9:</b> O Princípio do Rio	95
<b>Capítulo 10:</b> O Princípio da Estrutura	105
<b>Capítulo 11:</b> O Princípio de Kuzushi	115
<b>Capítulo 12:</b> O Princípio do Reconhecimento	127
<b>Capítulo 13:</b> O Princípio da Prevenção	137
<b>Capítulo 14:</b> O Princípio da Tensão	147

<b>Capítulo 15:</b>	O Princípio do Forcado	159
<b>Capítulo 16:</b>	O Princípio da Postura	167
<b>Capítulo 17:</b>	O Princípio da Falsa Rendição	175
<b>Capítulo 18:</b>	O Princípio do Esgotamento	185
<b>Capítulo 19:</b>	O Princípio do Isolamento	195
<b>Capítulo 20:</b>	O Princípio do Sacrifício	203
<b>Capítulo 21:</b>	O Princípio do Impulso	211
<b>Capítulo 22:</b>	O Princípio do Pivô	219
<b>Capítulo 23:</b>	O Princípio da Carona	229
<b>Capítulo 24:</b>	O Princípio da Sobrecarga	237
<b>Capítulo 25:</b>	O Princípio da Âncora	247
<b>Capítulo 26:</b>	O Princípio da Chave-Catraca	259
<b>Capítulo 27:</b>	O Princípio da Flutuação	267
<b>Capítulo 28:</b>	O Princípio do Controle da Cabeça	275
<b>Capítulo 29:</b>	O Princípio do Redirecionamento	285
<b>Capítulo 30:</b>	O Princípio da Mobilidade	295
<b>Capítulo 31:</b>	O Princípio da Linha Central	305
<b>Capítulo 32:</b>	O Princípio do Grande Mestre	315
<i>Agradecimentos</i>		319

# Prefácio

**“Jiu-jítsu é vida”, é o que costumam dizer os praticantes da arte suave.** Uns repetem a frase com um tom jovial: praticá-lo é tão divertido e envolvente que parece permear todos os aspectos da sua existência. Outros preferem adotar um tom mais sério: o jiu-jítsu influencia nosso cotidiano de tal modo que se transforma em obsessão e passamos cada momento livre tentando aprender, desenvolver e aperfeiçoar nossas habilidades nessa arte marcial. Mas, quando penso em “Jiu-jítsu é vida”, sempre me vem à mente uma correlação direta: as dificuldades, as provações, as tribulações e os triunfos que enfrentamos em nosso dia a dia se refletem no tatame, e vice-versa.

Fui apresentado à modalidade no começo dos anos 1990 por um reverenciado mestre-suboficial dos SEAL da Marinha dos Estados Unidos. Na época, eu era um jovem fuzileiro lotado em além-mar pela primeira vez. Durante nossa chamada matinal, o mestre-suboficial perguntou quem gostaria de aprender a lutar. Levantei a mão, e minha vida mudou para sempre.

Minutos depois, o mestre-suboficial — um cara magrelo, mais velho e bem menor do que eu — me aplicou uma série de nós, imobilizando-me em posições que não me deixavam outra escolha a não ser bater a mão em sinal de rendição. Fiquei besta. Que absurdo. Por mais que tentasse, eu não conseguia passar mais de trinta segundos atacadado ao sujeito. Tentei várias e várias vezes, dei meu máximo para dominá-lo, mas era impossível.

Meus camaradas não tiveram melhor sorte.

Ao final de quase uma hora, o mestre-suboficial encarou aqueles rostos extenuados e falou: “Cavalheiros, sejam bem-vindos ao jiu-jítsu da família Gracie.”

Eu não fazia ideia do que ele queria dizer. Aquele negócio estava mais para magia — um poder oculto além da minha compreensão. Mas uma coisa eu compreendi: precisava aprender quanto antes os segredos do poder mágico do jiu-jítsu.

O mestre-suboficial — seu nome era Steve Bailey — aprendera a lutar nos anos 1980 e 1990 na lendária Garagem Gracie, em Torrance, Califórnia. Como gostava de dizer, Bailey não era um mestre na arte, e sim um iniciante. Mas, para nos dominar completamente repetidas vezes e fazer com que nos rendêssemos com a maior facilidade, não precisou de mais do que alguns golpes básicos.

Assim teve início minha jornada no jiu-jítsu. Continuei treinando com o mestre-suboficial Bailey enquanto nosso destacamento permaneceu mobilizado. Quando regresssei aos Estados Unidos, procurei uma academia e conheci o professor Fabio Santos, cuja linhagem no jiu-jítsu remetia diretamente à família Gracie.

Dediquei à arte cada hora disponível, às vezes passando na academia no horário do almoço para um treino rápido, voltando à noite para mais aulas. Eu estava obcecado. Aprendi as posições básicas: a montada, os ganchos das costas, a guarda, a meia-guarda, o controle lateral. Aprendi as finalizações básicas, os golpes realmente capazes de render o oponente: a chave de braço reta, a *kimura*, a americana, o estrangulamento de gola, a guilhotina, o mata-leão, as chaves de pé, tornozelo e joelho. Com o tempo, aprendi a lutar. Mas também comecei lentamente a perceber que o jiu-jítsu não era apenas um catálogo de golpes individuais. Na verdade, os golpes estavam interligados — funcionavam melhor quando combinados em sequência, apoiando-se uns aos outros. Isso, por sua vez, me levou a perceber que o jiu-jítsu tampouco se resumia a combinações de golpes: existem princípios subjacentes que fazem todo o sistema funcionar.

Mais importante, porém, é que com o tempo me dei conta de que os princípios do jiu-jítsu não são apenas uma forma de lutar — são uma

forma de *raciocinar*. Percebi a correlação entre os princípios do jiu-jítsu, da liderança, do combate e da própria existência. Passei a aplicá-los em tudo que fazia. E quanto mais recorria a eles em todos os demais aspectos da minha vida, melhor ficava em conduzi-los: me tornei um fuzileiro melhor, um líder melhor, uma pessoa melhor.

Então, quando Rener Gracie, neto do criador do jiu-jítsu brasileiro Helio Gracie, me pediu para prefaciar seu livro, a empolgação que senti ao ler o título me fez dizer sim na hora: *Os 32 Princípios: Utilize o poder do jiu-jítsu para ter sucesso nos negócios, nos relacionamentos e na vida*. Era algo que fazia total sentido para mim, considerando a ligação pessoal de Rener com o fundador da modalidade, seu vasto conhecimento da arte, sua capacidade única de adaptar o jiu-jítsu para que qualquer pessoa fosse capaz de aprendê-lo, seu sucesso em vários empreendimentos comerciais (muitos deles sem relação com artes marciais) e sua honorável posição como neto, filho, marido, irmão e pai. Tudo isso simbolizava perfeitamente a máxima de que “jiu-jítsu é vida”. Não via a hora de mergulhar na leitura. E não me decepcionei.

O livro delinea os preceitos subjacentes ao jiu-jítsu executados tanto na luta quanto na vida. São os mesmos princípios que aprendi e apliquei a todos os aspectos do meu dia a dia. Mas Rener os sistematizou de maneira simples, clara e fácil, de modo a serem acessíveis a qualquer pessoa, em qualquer situação, independentemente de ser um faixa preta ou de nunca ter vestido um kimono. Esses princípios foram testados dentro e fora do tatame, e seguramente ajudarão uma pessoa determinada a implementá-los. Eis alguns deles:

O Princípio do Afastamento ensina que em algumas situações é mais vantajoso se separar do adversário, recuar, tomar distância. Isso também vale para algumas situações da vida: em certos momentos, a melhor opção é se afastar do problema. Se a pessoa está num relacionamento ruim ou num emprego pouco gratificante, às vezes a única coisa a fazer é simplesmente desaparecer e partir para outra.

O Princípio da Criação baseia-se em agir para provocar uma reação vantajosa. No tatame, significa executar golpes que levem a uma

reação do oponente; na vida, criar um cenário que o ajude a se movimentar em direção ao objetivo desejado — por exemplo, perguntar coisas específicas a seu chefe de modo a conseguir um aumento ou assumir uma postura proativa em um projeto para deixar claro que você está pronto para ser promovido.

O Princípio do Forcado requer que o praticante utilize ataques múltiplos e simultâneos a fim de deixar o adversário em má situação — cada um dos desfechos disponíveis termina com o outro espetado em um dos dentes desse garfo. Por exemplo, um lutador experiente usará, ao mesmo tempo, um triângulo, uma chave de braço e uma raspagem. Para se defender do triângulo, o adversário se estica, ficando vulnerável a uma chave de braço, até ceder ao peso, perder o equilíbrio e ser raspado. A aplicação desse princípio à vida nos ensina a sempre tentar extrair o melhor de qualquer circunstância. Seja uma aliança estratégica entre empresas, seja a relação com os filhos, quando atuamos em várias frentes para transformar o desafio em vitória estamos aplicando o Princípio do Forcado.

O Princípio do Esgotamento recorre à paciência, à persistência e à pressão para derrotar um oponente. No jiu-jítsu, esse princípio é óbvio: um lutador usa certas posições para conservar a própria energia enquanto o outro se debate. Com o passar do tempo, o oponente fica exausto e pode ser facilmente derrotado. Na vida, esse princípio é igualmente eficaz: em vez de tentar forçar uma nova ideia, algo que pode resultar em atritos e conflitos desnecessários, é melhor introduzi-la aos poucos, com o tempo, de forma a ser plenamente compreendida e aceita de bom grado.

O Princípio do Sacrifício nos ensina que para ter sucesso é preciso fazer... bem, sacrifícios! O conceito vem do xadrez: ceder um peão para eliminar uma torre. No jiu-jítsu, significa correr o risco de abrir mão de um triângulo para vencer a guarda ou deixar a montada para tentar uma chave de braço. Na vida e nos negócios, também nada vem sem sacrifício. Às vezes, é preciso ignorar o lucro de curto prazo em troca de um crescimento de longo prazo ou resistir à tentação de

dar aos filhos o que eles *querem* para ensinar a lição de vida que eles *precisam*.

O Princípio do Redirecionamento busca transformar uma situação negativa em positiva. Significa muitas vezes usar a energia do adversário contra ele próprio: quando você é empurrado com força excessiva, pode redirecionar essa energia para descobrir o outro com relativa facilidade. O princípio tem valor inestimável também fora do tatame, podendo ser empregado para apaziguar uma situação de conflito que esteja saindo do controle ou fazer aquele filho hiperativo que não consegue deixar o irmãozinho em paz direcionar as suas energias para algo mais produtivo, como brincar, se exercitar ou explorar coisas novas.

Enumerarei apenas meia dúzia de exemplos dos princípios delineados neste livro. Alguns podem parecer óbvios, enquanto outros contêm mais vieses, são mais sutis. Mas são todos efetivos – no tatame e na vida. Como é difícil explicar os movimentos e golpes de uma luta marcial apenas com palavras, Renner incluiu um QR code no início de cada capítulo, remetendo a um vídeo em que ele e seu irmão, Ryron, demonstram e ensinam como aplicar à luta o princípio retratado (ah, se Sun Tzu tivesse acesso à mesma tecnologia quando escreveu *A arte da guerra*...). Esses vídeos complementares oferecem uma experiência única, fazendo a importante ponte entre as aplicações dos 32 Princípios na luta e na vida.

Assim que o leitor compreende o princípio, automaticamente enxerga como se aplica em todo lugar e circunstância.

O propósito do livro é levar os ensinamentos do jiu-jítsu ao maior número de pessoas possível, de modo que possam ser aprendidos e utilizados para tornar o leitor um verdadeiro grão-mestre da própria vida.

Mas tenha sempre em mente o que diz o último princípio: Helio Gracie, o cocriador do jiu-jítsu brasileiro, nunca parou de buscar conhecimento. Nunca deixou de ser um aprendiz. Nunca acreditou que sabia de tudo. E é o que também devemos fazer.

Precisamos aprender constantemente. E este livro é uma grande fonte de aprendizado.

Aprenda suas filosofias. Aprenda seus princípios. Aprenda suas lições.

Aprenda até que a frase “jiu-jítsu é vida” se torne uma certeza.

Sou grato a Renner Gracie por destilar a arte suave a seus 32 Princípios essenciais e deixá-los tão acessíveis ao conhecimento e ao aprendizado do público geral.

E sou grato à família Gracie por tudo que proporcionou ao mundo, e a mim pessoalmente, com as técnicas e a sabedoria do jiu-jítsu.

—Jocko Willink,  
dezembro de 2022

O jiu-jítsu é mais do que uma arte marcial: é um estilo de vida que promove benefícios como saúde, confiança, disciplina, determinação e equilíbrio. Afinal, essa arte não é apenas um catálogo de golpes individuais: todos os movimentos estão interligados e funcionam melhor quando combinados em sequência, impulsionando uns aos outros. E o jiu-jítsu tampouco se resume a combinações de golpes: existem princípios subjacentes que são fundamentais para um melhor entendimento e aplicabilidade das técnicas, melhorando a nossa capacidade de raciocinar.

Rener Gracie é um dos instrutores mais famosos dessa técnica, desenvolvida, aperfeiçoada e disseminada por sua família há décadas. Em *Os 32 Princípios*, ele nos apresenta os ensinamentos fundamentais da chamada arte suave e explica como podem ser aplicados ao dia a dia de qualquer pessoa.

Destinado tanto a fãs e praticantes de jiu-jítsu quanto a quem não está familiarizado com as artes marciais, este livro – e seus 32 vídeos com demonstrações do próprio Rener para as aplicações físicas de cada princípio de defesa pessoal – ajudará você a ter mais controle e técnica para tomar decisões importantes em âmbito pessoal e profissional, a potencializar seu espírito empreendedor e a equilibrar seus relacionamentos em casa e no trabalho. Além da parceria com o premiado autor Paul Volponi, *Os 32 Princípios* também conta com depoimentos de mais de quarenta atletas campeões, treinadores de elite e pessoas que colheram os benefícios de aplicar os princípios atemporais do celebrado jiu-jítsu.

## **SAIBA MAIS:**

<https://intrinseca.com.br/livro/os-32-principios/>