

Aikido from the Inside Out - Howard Bornstein

Os Princípios:

Os princípios apresentados aqui são desenhados de meu próprio estudo do processo de aprendizagem do aikido, de meus pares que compartilharam de suas experiências comigo, e de meus estudantes que têm, freqüentemente, participado em minhas experiências, às vezes incomuns.

Para a finalidade de aprender os princípios do aikido, eu os separei nas seguintes categorias:

Conexão;

Harmonia;

Centro;

Flexibilidade;

Distância apropriada (ma ai);

Atemi.

Para mim, estes princípios dão forma à essência da experiência do aikido. Os tópicos cobertos neste livro são também importantes, mas os princípios são claramente o fundamento onde tudo é construído. Eu espero que, começando aqui, você possa descobrir um sentido nestes princípios para o guiá-lo através das e ensinos contraditórios que você encontrará em seu trajeto.

Howard Bornstein

Conexão

A conexão pode ser o princípio mais importante da prática do aikido. É o que faz o aikido "trabalhar" sem esforço. É o aspecto da prática que elimina a oposição.

Está aqui a idéia na teoria: Se você e seu parceiro estiverem se esforçando, você experimenta a resistência e a oposição. Entretanto, se somente um de vocês se esforçar o esforço e a oposição cessam.

A conexão, em aikido, requer que você "toque" o centro de seu parceiro. O "centro" é considerado ser uma área abaixo do umbigo, é o centro de gravidade. Nós falaremos apenas sobre o centro físico, mas como você pratica, você verá que o centro pertence a outras esferas também.

Uma Prática Simples

Está aqui uma maneira simples praticar encontrar o centro do corpo e observar como é afetada:

Imagine que você tem um parceiro muito agradável e que faça o que quer que você sugere. Melhore ainda, encontre um parceiro real para experimentar. Seu parceiro está na base hanmi, típico do aikido. Oferece-lhe sua mão direita, como em um aperto de mão- polegar para cima. Entretanto, seu braço está relaxado e com o cotovelo ligeiramente dobrado.

Você está indo agarrar sua mão e braço e tentá-los deslocar seu corpo. Primeiramente apenas agarre seu pulso e mova seu braço para os lados na sua frente. O resultado, naturalmente, variará com cada pessoa, mas geralmente, você poderá mover facilmente o braço do seu parceiro. Entretanto, o movimento parará no cotovelo, ou possivelmente no ombro. Ou seja movendo o braço do seu parceiro para a esquerda e para a direita você o deslocará até seu cotovelo ou ombro. O centro de gravidade de seu parceiro não mudará.

Agora agarre o pulso direito do seu parceiro com sua mão direita e comece-o girá-la no sentido horário (a sua direita). Isto significa que você está torcendo em torno da linha central ao longo do braço dele. Sua mão começará com a palma apontando para direita. Como você gira, sua palma apontará para baixo, e então para a esquerda.

Você pode poder girar sua palma para o teto, mas você estará começando a encontrar alguma resistência.

Encontre o primeiro ponto de resistência

Este ponto onde você encontra a resistência é de importância especial e nós voltaremos a ele.

Agora, continue a girar lentamente no sentido horário o braço de seu sempre paciente parceiro. Seu parceiro não resiste ao movimento. Em seguida, com sua mão esquerda, agarre seu braço direito acima do pulso. Continue a girar lenta e firmemente o braço. Você observará que você está movendo o ombro direito dele e ele começará abaixar dianteira do corpo. O torso superior começará dobrar-se para a frente ligeiramente. Você está chegando perto! Continue girando o braço um pouco mais, de modo que o torso se dobre para a frente claramente.

Neste momento você provavelmente não deslocou o centro de seu parceiro ainda. Sem mudar a posição do braço de seu parceiro, dê um pequeno passo para trás, afastando-se. Você quer terminar em posição hammi, com seu peso bem dividido, a uma distância confortável e com os joelhos ligeiramente dobrados.

Mova-se simplesmente deslocando seu peso

Lentamente e firmemente, desloque seu peso a seu pé de trás. Isto resultará em uma tração no braço do seu parceiro para fora, no sentido de seus dedos. Recorde fazer a isto uma tração suave e não um tranco. Muito provavelmente, seu parceiro perderá o equilíbrio e cairá para a frente enquanto você puxa. Assim que isso ocorrer, deixe-o ir. Seu parceiro dará um passo para recuperar seu equilíbrio

Simplesmente por haver segurado o braço de parceiro sócio, você estabeleceu um tipo da conexão. Esta conexão tornou-se clara quando você deslocou seu peso para trás. Por estar conectado (e porque você tinha interferido na posição de seu parceiro torcendo seu braço), o centro de seu parceiro deslocou para a frente alguns centímetro quando você deslocou sua parte traseira. Estes poucos centímetros foram suficientes para fazê-lo perder o equilíbrio e cair.

O mais importante não é o fato de seu parceiro ter caído, mas que, por um momento, você esteve conectado. Quando você se moveu, seu parceiro moveu-se de uma maneira correspondente. Enquanto havia necessidade de algum esforço de sua parte, o tipo do movimento era do tipo que requer um esforço muito pequeno. Não era nada mais do que deslocar seu peso entre seus pés.

Um segredo

Aqui está um segredo sobre a prática do aikido. Se você se conecta com o centro de seu companheiro, a parte essencial de qualquer "arremesso" é o simples deslocamento de peso. É importante compreender que o deslocamento somente não é a solução, na maioria dos casos. O movimento é somente de poucos centímetros, não necessita ser grande, exagerado.

Quando você se conecta desta forma, você se torna "uno" com seu companheiro. Quando você se move, seu companheiro se move, no mesmo tempo e na mesma direção. Você está realmente conectados em termos de movimento. Sua experiência de movimento é basicamente a mesma de como se você estivesse se movendo por você mesmo. Em outras palavras, uma vez que você se conecta ao centro de seu companheiro, não é necessário mais esforço para mover você e a seu parceiro do que o esforço necessário para mover-se sozinho. As implicações disto são poderosas. Você não faz mais esforço para jogar seu parceiro do que você faz para mover-se. Qualquer esforço a mais quer dizer que você não está conectado ou está usando mais força que o necessário;

Podemos realmente aprender isso?

Nesta prática, você usou um exercício muito simples com um colega muito cooperativo. Agora, como você poderá encontrar a conexão em um treino normal? Esta experiência deve ser aprendida pela prática, não lendo sobre ela. Mas você pode fazer esse exercício repetidamente até encontrar a sensação de conexão. Aqui estão aqui algumas dicas que poderão ajudar.

Encontre tantos pontos de contato quanto possível

É mais fácil estabelecer uma conexão com o centro do seu parceiro, ao menos no começo, quando há mais pontos da conexão física. Quanto mais lugares você tocar seu parceiro, melhor. Por exemplo, imediatamente antes de arremessá-lo, você pode simultaneamente tocar sua garganta, seu braço, seu ombro.

Observe o primeiro ponto de resistência

Há um sinal que você pode procurar para ajudá-lo a encontrar o ponto de conexão com seu parceiro. Procure o momento em que há resistência. A resistência pode ser causada por vários fatores. Pode significar o conflito básico -- isto é, forças que movem-se em oposição. Entretanto, se você seguir os princípios do aikido, essa resistência significa algo mais. Significa que você tocou escudo de seu parceiro. Este escudo é o primeiro ponto de contato com seu parceiro.

A prática de encontrar o centro do seu parceiro é a prática de mover sua percepção através de seu escudo e de seu corpo e, ao mesmo tempo, atingir as áreas tocadas.

Na exercício de torcer o braço de seu companheiro, você começa o movimento no pulso. No momento em que você detecta a resistência, você sente o movimento ir até o cotovelo e então o ombro. Continuando a torcer ligeiramente e puxar, você dirige o movimento através do ombro e no torso superior. Você pode seguir mais

até o centro de seu companheiro. Quanto mais próximo você estiver do centro dele, você necessitará de menos esforço para movê-lo.

Preste atenção na qualidade do toque

É realmente a qualidade do toque que você está tentando aprender. Geralmente, suas mãos devem ser leves e firmes. Mantenha suas mãos relaxadas e pesadas. Contate o corpo de seu parceiro com a palma de sua mão, não com as pontas de seus dedos. Deixe a gravidade exercer a maioria da força. Qualquer força além da força da gravidade é provavelmente demasiada.

Você nunca deve agarrar. Isto “corta” seu ki e evita sentir para onde seu parceiro está indo. Uma luz, um toque macio, relaxado é tudo que é necessário. Não confunda um toque macio com falta de conexão. Mesmo que o toque seja leve, você deve sentir como se estivesse tocando "através" de seu companheiro, em suas profundidades.

Você terá que praticar repetidamente para encontrar esta qualidade do toque. Na maioria de casos, aprender este toque irá requerer a habilidade de esquecer outros hábitos ao invés da aprendizagem de algo novo.

Esta luz, este toque conectado permite que você sinta o que seu parceiro está fazendo sem ter que confiar em seus olhos. Você vai querer aprender a sentir os movimentos e intenção de seu companheiro somente pelo toque. O toque que permite sua conexão ao centro do seu parceiro é o mesmo toque que o deixa sentir a intenção dele.

Harmonia

O princípio mais básico do aikido é o princípio da harmonia. Harmonia, representada pelo caracter japonês “AI”, pode também ser interpretado com mistura ou afluência de energias ou forças. O princípio de harmonia é evitar ou resolver conflitos ou oposição.

Desvie-se ao invés de colidir

Geralmente, a primeira ação em uma técnica de aikido é a harmonia. Quando você é atacado, deve desviar do mesmo de alguma maneira. Um dos métodos para desviar-se é simplesmente sair do caminho do ataque ou então poderá se machucar. Mas é importante desviar-se de forma inteligente. Os movimentos do aikido são desenvolvidos para sair da linha de ataque e ir para uma posição segura. Desviando, você evita o impacto do ataque, dando a seu parceiro a ilusão de estar fazendo o que ele quer. Se o ataque de seu parceiro não for bloqueado, ele poderá usar toda sua energia no ataque- energia que você poderá usar e direcionar.

Quando treinando com seu companheiro, uma das melhores medidas de quanto de “aikido” você está usando é notar quanto de oposição está em prática. O princípio da harmonia é que ao invés de movimentar-se diretamente para dentro da energia de seu parceiro, você se move em torno ou redireciona. As técnicas de aikido foram criadas para permitir a você fazer isso. Mas a chave é aprender a sentir o senso de conflito e oposição em primeiro lugar.

Você e seu parceiro estarão tentando tocar seus centros, estender sua energia e ganhar vantagem tática um sobre o outro. Consequentemente, como seu parceiro ataca, você tenta desviar e redirecionar sua energia. Entretanto, em qualquer momento, seu companheiro pode alterar o ataque. Você necessita notar onde há oposição e imediatamente modificar sua resposta de uma maneira apropriada. Uma regra geral sobre harmonia é que no instante no qual você sente oposição, modifique sua estratégia e encontre uma forma diferente em que não haja oposição.

Saia da linha de ataque

Sair da linha de ataque é um dos temas centrais do aikido e é, algumas vezes, diferente das artes marciais tradicionais. Em muitos estilos de caratê, por exemplo, uma pessoa ataca e a outra responde bloqueando o ataque e contra ataca da mesma forma. Aikido é diferente nessa questão.

O aikido baseia-se na idéia do eixo. Seu eixo vai do topo de sua cabeça e desce, separando seu corpo em duas partes simétricas. O eixo é significativo no aikido pois a maioria de seus pontos vitais- rosto, garganta, plexo solar e genitais – estão nesse eixo. Seu eixo é seu núcleo, o centro vulnerável que, se ferido, afeta toda sua existência. Se seu braço for golpeado você pode ser doloroso mas você continuará tendo condições de se defender, mesmo que seja somente fugindo. Se você for golpeado em um de seus pontos do eixo, você poderá ser derrubado ou morto.

Assim no aikido, melhor que defender-se enraizado em um ponto, é nos movermos para fora da linha do ataque, para uma posição mais vantajosa. Mover-se para fora da linha do ataque pode ser um feito inteligente ou não. Por exemplo, se nosso companheiro atacar repetidamente e nós simplesmente recuarmos, mesmo que nós pudéssemos evitar o primeiro golpe, permaneceremos na linha do ataque e permitiremos que nosso parceiro tenha outras oportunidades de nos golpear novamente.

Do mesmo modo, se pularmos para o lado novamente iremos evitar o primeiro golpe mas criaremos espaço entre nós – espaço que o atacante provavelmente preencherá com um novo ataque. Novamente nós somente adiamos o inevitável.

Mover-se inteligentemente em resposta a um ataque em aikido normalmente quer dizer girar ou avançar (nós usamos os termos *irimi* e *tenkan* para entrada e giro. Algumas escolas usam os termos *omote* e *ura* para descrever conceitos similares. Apesar de existir uma sutil diferença entre os termos, consideraremos os mesmo iguais neste livro).

Irimi significa Entrada

Irimi é um grande, escondido segredo do aikido, estranhamente esquecido em muitas outras artes marciais. Irimi significa entrada. Entrada, como muitos conceitos em aikido, inicialmente parece ser intuitivo. Por exemplo, seu oponente está a ponto de atingir sua cabeça com um longo cano. Parece que a última coisa que você gostaria de fazer é entrar em sua esfera.

Irimi quer dizer entrar em um local seguro. No exemplo acima, você entra atrás de seu oponente, onde é seguro. Mas você deve entrar como se quisesse perfurar o centro dele. Com um movimento de irimi você se dirige em linha reta para o centro do seu atacante e desvia do choque no último momento. Irimi nos dá um grande número de vantagens. Porque você não bloqueia ou foge do ataque, você dá ao oponente a ilusão de que lhe irá te atingir. Ele acha que seu ataque sairá como planejado e então ele não volta atrás nem muda a direção. Isso funciona como uma vantagem.

Se seu irimi estender-se ao ki (ki será discutido mais tarde), seu oponente sentirá seu centro perfurado quando você entrar. Isso pode ter o efeito de parar o ki de seu ataque na metade, o que o desequilibra. Poderá finalizar o ataque se feito com ki suficiente.

Você pode “desaparecer” diante os olhos de seu parceiro com um bom irimi. Uma vez estava praticando irimi nague com um kohai quando ele fez um maravilhoso irimi. Eu o ataquei, meu alvo estava bem na minha frente e ele parecia estar ali só esperando que eu o golpeasse. Ele estava relaxado e sorrindo. Eu ataquei rápido e com força e minha impressão foi de que ele simplesmente sumiu diante de meus olhos. Sua entrada foi tão limpa e pura que eu não o vi deslizar mas apenas desaparecer. Claro que logo depois ele apareceu atrás de mim e me jogou no tatame.

Irimi é a força da lança, a força de uma onda. Seu movimento de irimi deve perfurar o centro do seu parceiro e também lançar-se sobre seu parceiro como uma onda gigante.

Tenkan significa Girar

O outro movimento típico do aikido é o tenkan ou giro. Se nosso parceiro empurrar nosso ombro, nós giramos em torno dele estendendo os braços, mantendo contato com o braço do oponente e com o corpo. Girando, nós saímos da linha de ataque e nos posicionamos ao lado do oponente que é um lugar muito mais seguro que na frente dele.

Como o irimi, o tenkan impede que sejamos atingidos por um ataque inicial e nos posiciona em uma posição relativamente segura, onde podemos seguir com movimentos ou técnicas adicionais. Normalmente o tenkan continuará com o movimento de giro conduzindo a energia de nosso parceiro em um círculo ou espiral em torno de seu centro.

Tenkan é a força de um tornado ou ciclone. Você está no centro e seu parceiro está girando nas extremidades da força desse ciclone.

Equilíbrio e Centro

Aikido está intimamente muito ligado com conceitos de centro, gravidade e equilíbrio.

Da perspectiva do Aikido, você move um ponto conhecido como centro ou hara. Trazendo sua consciência para o centro e movendo esse ponto, você pode experimentar um sentimento de unidade e integração do movimento. Uma grande energia é disponibilizada por esse unidade.

De maneira similar, se você quer deslocar seu parceiro, a melhor forma é deslocar seu centro. Se você atinge o centro de um oponente, seu corpo se moverá mais facilmente. As duas variáveis que poderão ser usadas para atingir o centro de seu parceiro e seu equilíbrio são sua conexão com ele e a força da gravidade.

Conexão e Gravidade

É através de sua conexão com seu parceiro que você pode desequilibrá-lo para deixar que a gravidade o leve ao chão. De várias formas, tudo o que você faz no Aikido é empurrar/puxar alguém. A diferença é que no Aikido você faz isso com sensibilidade e controle

Uma excelente prática para por em prática esse senso de qualidade é ter um parceiro relaxado. Coloque sua mão em seu braço ou ombro. faça uma conexão de seu centro com o de seu parceiro através de seu braço e quando você movimentar seu centro o centro de seu parceiro movimentará também. Tente com diferentes ângulos e posições e encontre em qual direção e ângulo é mais fácil movê-lo. Experimente encontrar o mínimo esforço para desequilibrá-lo.

Se essa prática parecer simples ou incompreensível, você poderá aprender muito com a tentativa. Uma coisa que você deverá notar é o quão pouco esforço é realmente necessário para desequilibrar alguém. Em um arremesso, grande parte do que você deve fazer é desequilibrar e possivelmente modificar o momento de seu parceiro. A gravidade faz todo o trabalho para você.

Torne seu Parceiro mais Leve

Uma outra forma de pensar sobre conexão com o centro do parceiro é pensar em termos de torná-lo sem peso. “Quando seu parceiro está solidamente equilibrado, com os pés firmemente plantados no solo, você terá dificuldades para movê-lo. Imagine ao invés disso, que seu parceiro está na ponta dos dedos, desequilibrado. Nessa situação, ele estaria (da sua perspectiva) praticamente sem peso. Um simples empurrão leve com um só dedo seria suficiente para derrubá-lo, a gravidade faria todo o trabalho. Tocando o centro de seu parceiro, você poderá levá-lo ao seu estado de leveza.

Está acabado já no Princípio

Trabalhando com o princípio do equilíbrio, a meta é atingir o centro de seu companheiro e desequilibrá-lo de forma a desestabilizá-lo e torná-lo mais leve.

Esse aspecto da prática ocorre no início da técnica. No final, você quer ter estabelecido um relacionamento com seu parceiro pois ele já está sem peso. Em outras palavras, seu parceiro ataca e você esquiva para sair de seu caminho sem oposição. Entretanto, ao mesmo tempo, você se conecta ao centro de seu parceiro de forma a finalizar seu ataque, ele perde seu equilíbrio e fica leve.

Se você aprender como tirar o peso de seu parceiro, não haverá preocupação em arremessá-lo. O arremesso será sem esforço pois que seu companheiro já estará caindo.

Flexibilidade

Flexibilidade me aikido quer dizer muito mais do que ser capaz de tocar a palma das mãos no chão. Flexibilidade está relacionada com sua habilidade de percepção e resposta, particularmente quando as coisas estão em processo de mudança. Essa habilidade é difícil de ser aprendida em uma aula de aikido pois as condições da aula fazem com que você aguarde a mesma situação o tempo todo. Nas aulas é comum praticar repetidamente com o mesmo ataque e resposta. Enquanto esse método permite a você aprender os movimentos você sempre sabe o que irá ocorrer posteriormente.

O que acontece se seu parceiro faz algo que você não esperava? Esse é precisamente o caso em que você tem que usar suas habilidades no aikido para autodefesa. Se você sempre se condiciona a praticar aikido de uma forma fixa então quando você se depara com uma nova situação, não estará hábil a responder apropriadamente.

É aí que entra a flexibilidade. Além de aprender os princípios, você deve ser flexível em sua aplicação dos mesmos.

Praticar com Diferentes Pessoas

Em uma aula normal, você pode trocar de parceiros enquanto está praticando a mesma técnica. Essa é uma forma muito útil de prática pois a próxima pessoa com a qual irá treinar será completamente diferente da anterior. Eles terão diferença em tamanho, peso, temperamento,... Se você tentar aplicar a técnica em seu novo parceiro exatamente da mesma maneira que aplicou no outro, provavelmente falhará.

Uma técnica não existe por si só, depende de um ataque específico. Uma técnica é uma aplicação dos princípios do aikido aplicado a uma situação específica. Logo, não há uma forma correta de fazer uma *irimi nague* ou *kote gaeshi*. Há uma forma genérica e você terá que adaptá-la para a situação se alguém atacar.

Se você estuda com diferentes professores de aikido, você verá muitas variações de uma mesma técnica. Cada professor ensina a técnica da maneira mais apropriada para si mesmo. Cada variação é baseada em seus entendimentos dos muitos princípios de aikido adaptados a seu tipo físico e temperamento. É assim que deve ser. Seu desafio é pegar o que você vê e adaptar ao seu corpo e temperamento. Você cometerá um grande erro se simplesmente tentar imitar alguém.

Veja se você consegue entender os princípios da técnica mostrada e então tente aplicar aqueles princípios à sua própria situação. Dependendo das circunstâncias, a sua forma poderá ser bem diferente daquela que você viu, e você poderá ter feito a técnica muito bem.

Quando você desenvolve a flexibilidade, você verá que fazendo a mesma técnica no mesmo parceiro requer que você comece uma nova a cada vez.

Variações

Flexibilidade é algo que você precisará desenvolver por si mesmo. Requer constante experimentação. Algumas escolas ensinam, por exemplo, que todas as técnicas de aikido devem ter um elemento vertical e os movimentos horizontais são errados. Descubra por si mesmo. Quase todas as técnicas têm um ângulo de movimento que é o mais eficiente. Experimente esse ângulo. Tente todas as variações possíveis.

A técnica requer um ângulo de 45° ou o 45° é só um dos infinitos números de variações que são possíveis nessa técnica? A fim de ganhar uma compreensão completa de uma técnica, você precisa tentar as muitas variações dela. Você necessita mapear a técnica para saber onde estão os princípios do aikido e onde elas começam a dissolver. Então o primeiro aspecto prático de flexibilidade é tentar o maior número de técnicas que você puder.

Quando a Técnica não Funciona

Quando uma técnica não funciona é quase sempre porque você abandonou um ou mais dos princípios do aikido. É por isso que é útil ter um claro entendimento desses princípios básicos. Quando uma técnica não funciona, você pode fazer as seguintes perguntas para ver qual foi o erro:

- Você manteve uma distância apropriada?
- Você se moveu junto com o ataque?
- Você manteve seu equilíbrio?
- Você estabeleceu conexão com o centro de seu parceiro?
- Você guiou a energia de seu parceiro na direção que te deixaria em vantagem?
- Você deixou seu “ki” estendido?
- Você permaneceu relaxado?
- Você se lembrou de respirar?

Na maioria dos casos, quando uma técnica falha é devido à falta de um ou mais desses princípios. tente identificar o elemento perdido e reintegre-o à sua prática.

Uma coisa que tem que estar clara é que às vezes uma técnica não funcionará pois é não é apropriada para o ataque. Esse tipo de confusão às vezes aumenta no ambiente artificial das aulas. Um professor tenta comunicar algo sobre um princípio específico e pede a você que pratique uma técnica contra um ataque específico. Enquanto essa técnica pode ser apropriada para seu mestre e seu parceiro, pode não ser para você e o seu.

Por exemplo: Irimi nague não será apropriado para você se você for muito pequeno e seu parceiro muito alto. Isso não quer dizer que o irimi nague é impossível nessa situação. É só que se você esteve livre para escolher a resposta que fosse mais eficaz você não deveria escolher o irimi nague.

Entretanto, seu professor mandou você fazer o irimi nague. Então tente pois você atentar para os detalhes de seu irimi nague “pessoal”. Mas se seu treino estiver centrado em adquirir flexibilidade, essa experiência poderá ser frustrante pois seus instintos estarão lhe falando para você responder de outra forma.

A razão de chamar a atenção para isso é que esse é um dos muitos instintos que você está tentando encorajar enquanto pratica aikido. Então é importante saber distinguir entre dificuldade de sua própria natureza e problemas devido à falta de algum princípio do aikido.

Jiyuwaza desenvolve flexibilidade

Certamente o princípio da flexibilidade mostra que se uma técnica não funciona, você deveria tentar uma técnica diferente. Tais mudanças são absolutamente requeridas na prática do jiyuwaza ou livre estilo.

Eu quero mencionar o jiyuwaza pois, incrivelmente, algumas escolas de Aikido não praticam ou se o fazem, somente praticam quando o aluno está em um estágio avançado, normalmente depois da faixa preta.

Acho isso errado pois tudo que você pratica na aula de aikido foi desenvolvido para ser levado ao jiyuwaza. Pense sobre uma escola de jazz que ensina todas as técnicas mas que nunca incentiva seus alunos a improvisar. Jiyuwaza é a prática da improvisação no aikido. Na prática, você não tem idéia de que hora será atacado. Você precisa responder ao ataque no momento certo, usando todos os princípios do aikido. Cada ataque requer uma resposta diferente e espontânea. Se você só pratica com respostas fixas, será difícil agir espontaneamente.

Se sua escola não pratica o jiyuwaza, recomendo que você o pratique por conta própria. Organize um grupo de estudantes e pratique após as aulas. Devido ao jiyuwaza demandar mais que a prática de técnicas básicas, é importante começar devagar. Não há grande vantagem em praticar jiyuwaza rápido, especialmente no início.

Você também pode restringir a prática a certos ataques. Deixe o ataque sugerir a resposta.

Distância Apropriada (Ma ai)

Ma ai quer dizer, literalmente, “harmonia de espaço” e o significado tem tudo a ver com o espírito do aikido. Ma ai em aikido geralmente se refere à distância apropriada de um atacante, mas a noção de manutenção de um senso de harmonia com o espaço é uma boa forma de encontrar o ma ai.

Neste simples sentido, ma ai é o espaço que permite a você estar seguro. Mas ma ai muda junto com o ataque. Enquanto você não quer estar na influência da esfera de seu parceiro antes do ataque (desde que ele possa atacá-lo e derrubá-lo), uma vez que o ataque ocorre, seu relacionamento (ma ai) muda drasticamente. Pelo fato de o aikido responder quase sempre usando entradas (irimi), desvios e giros (tenkan), você se encontrará muito próximo de seu parceiro. Nada de pânico!! No aikido, como no amor, proximidade é bom.

A distância é o inimigo

A tendência natural é manter distância entre nós e o parceiro. Em aikido, o oposto é verdade. A distância é o inimigo no aikido. Isso é verdade por um número de razões.

A distância deixa você aberto e deixa que o ki de seu oponente o toque. Se você é um objeto de ataque, sua distância requer que seu atacante vá até você. Isso leva o ki de seu oponente para o seu centro. Em uma prática mais avançada, você pode usar isso em vantagem própria mas como você está aprendendo sobre ma ai, pense que a distância é algo ruim.

A distância dá a seu parceiro espaço para atacar

Se seu parceiro tem distância suficiente entre ele e você, ele tem espaço para entrar com um forte soco ou chute. Quando você está próximo, não há o mesmo espaço para atacar. Para a maioria dos ataques, isso reduz significativamente a eficiência do ataque. Imagine, entretanto, que há certos estilos de artes marciais que têm técnicas de lutas para pequenas distâncias, logo, reduzir a distância nem sempre é certeza de segurança.

A distância “quebra” a conexão

Desde que a essência do aikido é mexer com o espírito do agressor, quando há distância, é difícil manter uma conexão. Estar próximo de seu parceiro permite a você contatar-se e mantém uma boa conexão. Essa conexão transmite a você as intenções e ações de seu parceiro.

Harmonia é intimidade

Estranhamente, manter o ma ai apropriado para um ataque põe você em uma íntima relação com o oponente. Aproximar-se e fazer a conexão necessária normalmente significa permitir que uma outra pessoa fique muito próxima de você. Essa proximidade pode ser sentida e de fato é muito íntima.

É importante entender que enquanto o aikido for íntimo, isso não tem significado sexual. Mesmo que alguns alunos achem essa intimidade assustadora e perturbadora. Contudo não pode ser de outra maneira se você quiser conectar-se com seu atacante. Aprender a permitir a proximidade de uma pessoa que está tentando acabar sua vida é um dos desafios grandes do aikido.

Ki

Ki literalmente significa energia mas tem uma conotação de um princípio fundamental. Ki tem muito significado em aikido pois é o segundo caracter que forma a palavra “aikido”. Mas como podemos compreender sua conexão com o aikido na prática, de forma não teórica?

Quando começamos a praticar aikido, inevitavelmente fazemos os golpes usando os músculos e a força. Mas músculos e força não funcionam realmente em aikido. Um outra coisa é necessária - o uso do ki.

Lembro de ter treinado com um experiente aikidoísta quando estava começando a praticar aikido e de ficar impressionado com como ele parecia assustadoramente forte. Sem parecer necessitar de nenhum esforço, ele mostrava uma força fenomenal - um simples movimento e eu podia ser arremessado longe.

De fato, eu estava tão impressionado com a força de alguns parceiros que quase desisti pois me sentia muito longe de um dia obter aquele tipo de força. Felizmente, esse fenômeno foi fascinante o suficiente para manter-me interessado e estudando. Eu diria agora que esse tipo de força é a extensão do ki. No estudo do aikido, uma das mais importantes transições é de que não existe uma técnica para se adquirir o ki. Um aspecto interessante dessa transição é de que não existe uma técnica para se adquirir o ki. Alguns professores dizem que você pode construir ki através de várias práticas. Minha experiência é que isso é falso. O ki já existe em todas as coisas. Como em muitos outros aspectos de aikido, o maior desafio com o ki é desaprender velhos hábitos ao invés de aprender novos.

Força X Ki

Iniciantes, especialmente iniciantes que são muito fortes fisicamente, freqüentemente sentem o paradoxo da força versus ki mais cedo. Quando você usa sua força física contra um aikidoísta experiente, quase sempre não funciona. Essa inesperada derrota é devido a duas razões. Primeiro, você está usando força física contra a força do ki, e um ki desenvolvido é mais poderoso que a força física. Em segundo lugar, a força física cria o esforço e o esforço dá a seu parceiro uma oportunidade de resistir.

Por exemplo, se você está aplicando um ikkyo contra um shomen uti e usa seus músculos, imediatamente você dará a seu parceiro uma chance para ele resistir. Há algo sobre a qualidade da força muscular que deixa seu oponente empurrá-lo de volta. No “reino” da força muscular, há uma lei de Newton que se aplica: para toda ação há uma reação contrária.

A força do ki tem uma qualidade diferente. É clara e poderosa. Ao mesmo tempo, tem a qualidade de um vento forte ou de uma poderosa onda. Enquanto os efeitos são palpáveis, parece ser impossível resistir. Quem pode manter-se de pé ante um vendaval ou uma grande onda?

O que é ki?

Então o que é ki exatamente? Ki é a força que não usa músculos, esforço. Então, se você não usa músculos, como se faz? Bem, esse é um mistério que você tem que explorar enquanto pratica. Você pode encontrar a resposta em seu próprio corpo mas o melhor caminho é para começar é tentar, intencionalmente, não usar os força bruta. Veja no que dá.

Este paradoxo clássico do aikido bate de frente com a sabedoria convencional. A sabedoria convencional diz: “Para fazer seu melhor, tente o máximo!”. Em aikido é mais: “Para fazer seu melhor, tente o mínimo!” Isso se deve ao fato de acharmos que “tentar nosso máximo” seja usar esforço. Mas isso nos leva à resistência que nos derrotará. “Tentando menos”, permitimos que algo mais se mova e faça algo por nós. Esse algo mais é o ki.

O ki aparece quando estamos relaxados. Relaxamento é imperativo para a extensão do ki. Aikidoístas dizem que tonificar os músculos acaba com o ki. Essa é uma das razões pela qual nós esperamos até o último momento para imobilizar nosso parceiro durante a técnica. Isso corta o ki. A maioria das técnicas onde usamos imobilizações podem ser feitas sem imobilização.

Você só precisa entender que quando você pratica, quanto mais você estiver relaxado, menos esforço você usa, algo mais estará trabalhando junto com você. Quanto mais cedo você se der conta disso, mais cedo poderá procurá-lo. Primeiro, você pode somente notar depois de haver ocorrido. Depois você notará durante a prática. Cada vez que você notar a presença, ela poderá ajudar a reforçar o valor de não usar os músculos, o esforço.

Ki ou Mente

Quando você trabalha com seu ki e com o ki de seu parceiro, você sai do âmbito do corpo e trabalha com a energia. Seu ser trabalha com sua própria energia tanto como com a de seu parceiro. Essa é uma experiência bem diferente. Nós todos temos muitas experiências e formas diferentes de lidar com o físico. Entretanto, a maioria de nós não tem experiência em lidar com energia (ki). Essa novidade permite a nós nos mover além de nossas respostas condicionadas e lidar com algo diferente

Por exemplo, sei que se estou treinando com alguém forte e grande e penso em mover meu corpo, terei que usar muito esforço e posso não ser bem sucedido. Essa não é a melhor conclusão a se tirar da situação. É uma delas, baseada na experiência de vida que diz que uma pessoa maior e mais forte sempre irá prevalecer. Se me aproximar dessa pessoa com essa atitude, certamente serei derrotado. Entretanto, se não vê-lo com 100 kgs de músculo mas ao invés disso exercê-lo como energia, repentinamente minhas opções aumentarão.

Se você treina com seu parceiro usando energia, tudo se torna mais simples. No esforço físico, em iguais circunstâncias, uma pessoa mais forte prevalecerá. Entretanto, no mundo do ki, força física quer dizer pouco. Você está movendo a energia de seu parceiro, não seu corpo físico. A energia é freqüentemente igualada à mente, intenção ou ki. Ou seja, se você afeta a energia de seu parceiro você afeta sua mente, sua intenção ou seu ki.

Há uma relação entre o físico e o energético. O físico segue a energia. Em outras palavras, se você atinge o campo de energia de seu parceiro, o corpo irá mover-se facilmente. Se você conduz a mente ou ki de seu parceiro, o corpo seguirá obedientemente.

Conduzir o ki é uma forma avançada de conexão - conexão da energia essencial de seu parceiro sem necessariamente entrar em contato físico.

Como conduzir o ki

Só podemos falar superficialmente sobre essa questão. As respostas reais vêm da própria prática e experiência.

Um bom início para praticar a condução do ki é começar a técnica antes de seu parceiro o tocar. Por exemplo, se seu parceiro te ataca e você aguarda que ele te segure antes de começar a técnica você terminará com alguém segurando você e você tentando arremessá-lo. Se, ao invés disso, você começar a técnica antes dele realmente te tocar, você estará habilitado para conduzir seu ki. Para segurá-lo, caso você já esteja se movendo, seu parceiro terá que seguir seus movimentos.

Certamente, o sincronismo é crítico para conduzir seu parceiro. Se você se move antes da hora, ele poderá abandonar o ataque e começar novamente. Se se mover tarde demais, perderá a vantagem de poder conduzi-lo.

Você escolhe com seu parceiro ataca

Conduzir o ki permite a você influenciar na forma com seu parceiro atacará. Freqüentemente falamos sobre dar a nosso parceiro abertura para o ataque. Se oferecemos a mão, ela se torna o objeto de desejo do ataque. Fazendo com que fique mais fácil seu parceiro atacá-lo de determinada forma, você estará fazendo com que ele o ataque da maneira que você quiser. Em outras palavras, você já saberá como você será atacado porque você deu a ele uma abertura. Essa é uma grande vantagem para você. Você tira de seu parceiro o elemento

surpresa do ataque. Se você pode guiar o ataque, você sabe antes o que ele irá fazer e onde ele irá terminar. Novamente, o segredo de conduzir o ki está n sincronismo.

Atemi

Atemi literalmente quer dizer ataque, mas em aikido tem um significado mais específico. O atemi é usado para atacar a abertura de seu parceiro e não para feri-lo, mas para levar seu parceiro agir e atingir ou guiar o ki de seu parceiro.

Preencha as aberturas

Um outro papel importante do atemi é preencher aberturas em sua própria esfera de modo que seu sócio não possa atacá-lo. Tome com exemplo o caso onde seu sócio agarra sua mão direita com sua mão esquerda. Em resposta, você levanta seu braço diagonalmente para a direita de modo que você possa ir debaixo de seu braço para um arremesso. Por entrar sob seu braço, você é potencialmente vulnerável a um ataque pela mão direita do seu parceiro. Quando você entra em seu parceiro, você bate com mão esquerda na face dele. Este ataque não quer dizer que você quer realmente feri-lo. Força-o simplesmente a levantar sua mão direita para proteger-se. Este bloqueio assegura que ele não estará usando essa mão para golpear. Você preencheu a abertura que momentaneamente seu movimento cria. No geral, o atemi tem três aspectos práticos:

- parar ou mudar o movimento ou ki de seu parceiro;
- preencher sua abertura em potencial de forma a seu parceiro não poder entrar;
- como última solução, realmente ferir o adversário.

Se todos falharem, o atemi pode ser usado para ferir. Quando sua vida está em perigo, você poderá usar o que estiver disponível.

As Técnicas: O que são?

Em muitas escolas de aikido, a grande ênfase é dada em aprender as técnicas. As técnicas são o repertório de movimentos do aikido e, alguns dizem, quanto melhor você aprende as técnicas, melhor você aprenderá aikido. Mas o quê você está tentando aprender quando você pratica as técnicas anos e anos a fio?

A maioria dos aikidoístas que tem praticado por muitos anos notaram que, depois de um tempo, alguma coisa muda na maneira de praticar aikido. Eles não se preocupam muito com os detalhes das técnicas. Ao invés disso, eles simplesmente defendem-se dos ataques usando aikido. Após repetições sem fim, eles finalmente fazem as técnicas por si mesmos e quando eles executam uma técnica, ele se torna pessoal, de seu próprio aikido.

Essa é a real razão para praticar as técnicas: fazer com que o aikido seja algo próprio. Pode-se pensar que essas técnicas são formas diferentes do aikido real. O real aikido é a incorporação dos princípios de aikido com as táticas do aikido.

Anatomia de uma Técnica

Técnicas têm algumas coisas em comum, como por exemplo o ataque e a resposta. Esses são os elementos de uma técnica que seguem uma ordem específica. São elas: esquiva, condução, controle e neutralização. A união desses elementos é o círculo da conexão.

Esquiva

A esquiva é o ai em aikido. É o método de defender-se do ataque sem se opor ao mesmo. Esquivando-se você se posiciona de forma a direcionar a energia de seu oponente sem bater de frente com a força do ataque.

Condução

Conduzir leva a energia de seu parceiro e estende-a apenas um pouco além do nível de conforto que seu parceiro teria ordinariamente. Esta extensão geralmente resulta no deslocamento do centro de seu parceiro. Isso o desequilibra. Neste ponto, você pode direcionar seus movimentos para onde quiser

Controle

Controle nesse contexto quer dizer conectar-se com o ki e o centro de seu parceiro e movê-lo para onde você precisar. Isso também quer dizer controlar seu próprio ki e centro.

O controle dá uma mão para mover seu parceiro. Você quer refinar o controle para que suas técnicas não tenham aberturas. Se seu controle falhar, seu parceiro poderá escapar, poderá reverter a técnica em você ou poderá feri-lo.

Por favor, lembre-se que controle de aiki é benevolente. É feito com amor não com crueldade e vingança..

Neutralização

Essa é a conclusão da técnica. Normalmente é ou um arremesso ou uma imobilização. Em ambos casos, o ataque é neutralizado, pelo menos por um momento. Lembre que um arremesso de aikido – do tipo que fazemos centenas de vezes em uma aula 0 pode ser devastador para alguém que não sabe cair. Logo, um arremesso pode neutralizar um ataque com danos a alguém. Esse é o motivo pelo qual devemos ter controle sobre nossos arremessos o máximo possível. É também porque você deveria imobilizar seu parceiro, se possível. Se o oponente sabe como cair, o arremesso pode não pará-lo por muito tempo. Se ele não sabe, o arremesso pode causar mais danos do que você pretendia.

Se você for hábil, simplesmente desequilibre seu parceiro de forma a impedi-lo de continuar o ataque. Este é também um tipo eficaz de neutralização.

Conexão

Conexão é a cola que combina esses elementos em um só. É o sincronismo para uma esquiva eficaz, o condutor por onde você estende o ki de seu parceiro, estabelece o “feedback” necessário para o controle e solidifica a neutralização no final.

Aikidoístas experientes reconhecerão que não há limite entre os elementos de uma técnica. Eles são um só. O primeiro movimento deverá conter todos os elementos.

Tente identificar esses elementos em cada uma de suas técnicas. Se alguma não for encontrada, sua ausência provavelmente irá causar algum problema.

O Valor das Técnicas

A melhor forma de usar técnicas novas é tentar entender os princípios das mesmas. Se você desenvolve um hábito de aprender a sentir o contexto de uma técnica, logo está apto a descartar sua forma e simplesmente praticar o contexto.

Jogue as Técnicas Fora

Isso trás um dos axiomas da técnica: aprender a jogar uma técnica fora tão logo quanto possível. O quanto antes você puder se mover além da forma rígida de uma técnica, o quanto antes você irá fazer com que o aikido faça parte de você. Mesmo que você leve anos para fazer uma técnica da sua maneira, se você treinar com o conhecimento de que “o mapa não é o lugar” –em outras palavras, que a técnica não é a verdade – você será mais eficiente.

Se você treina repetidamente a mesma forma, sua técnica não somente irá trabalhar em um limitado leque de condições para as quais aquela forma foi elaborada. Tão logo você se depare com outra situação onde a forma não funcione, você terá que usar os princípios do aikido e usar força ou não será capaz de fazer a técnica.

É melhor ir além dos aspectos intrínsecos (os princípios) da técnica. Uma vez que você tenha ganho um senso dos princípios, você estará apto para aplicá-los em qualquer situação. E o divertido acontece quando você começa a incorporar os princípios do aikido em toda sua prática. De repente mão e pernas se tornam pouco importantes. Você pode continuar a praticar mesmo que suas mão e pernas estejam de uma forma diferente daquela previamente aprendida. E finalmente você notará que sua forma é criada por um resultado da expressão desses princípios. Em outras palavras, cada vez que você pratica, cria uma nova forma de ikkyo ou kote gaeshi. Os princípios dão expressão à forma.

Técnicas são Tácticas

As técnicas envolvem tanto conhecimento quanto sentimento. Pelo fato de o aikido ser uma arte marcial, são usadas táticas para atingir seu fim marcial. Quando você aprende uma técnica é importante entender as táticas envolvidas. A aplicação dos princípios do aikido nessas táticas possibilitam o sucesso das técnicas.

Cada técnica envolve um número de táticas. Algumas podem ser gerais e são encontradas em todas as técnicas e algumas táticas podem ser específicas para a técnica. Tente identificar cada aspecto tático.

Problemas com Técnicas

Técnicas são facas de dois gumes. Por um lado, elas podem levá-lo a compreender os princípios do aikido. A tragédia é que as técnicas normalmente se tornam uma finalidade. Técnicas podem ser como a espada que tira a vida ou a espada que dá a vida. Elas tiram a vida quando se tornam rígidas e autoritárias. Elas dão a vida quando abrem portas para compreender o significado do aikido.

Se você vai a uma escola onde o professor de aikido insiste que sua demonstração é a própria ou a única maneira de executar a técnica, você deveria procurar uma outra escola. Os detalhes específicos da forma de uma técnica mostram o estilo, o temperamento, a estrutura corporal e a história do mestre. É também específico para o ataque que se recebe e a pessoa que está atacando. Quando um professor insiste que você deve mover seu pé de uma forma determinada ou do mestre sua mão deverá sempre estar dessa maneira, ele está confundindo sua expressão pessoal da arte com os princípios e táticas que fazem o aikido funcionar. Professores assim pensam que, desde que seu aikido funcione para eles dessa forma deverá ser eficaz e deve transmitir a seus alunos. Eles esquecem que o aikido engloba princípios universais que os expressam unicamente a todo o tempo. Você pode facilmente descobrir esse riqueza do aikido por você mesmo. Se você tiver a oportunidade de treinar em diferentes escolas de aikido, mesmo se a escola não for de sua linhagem, você encontrará diferentes formas de fazer a mesma técnica. E mesmo que as técnicas sejam diferentes das suas elas continuarão funcionando.

Não pretendo mais tocar nesse ponto: técnicas de aikido são expressões pessoais do praticante. Princípios de aikido são o que fazem as técnicas funcionar. Os princípios permanecem constantes, não interessa quem pratica ou em que situação.

Ukemi A Arte de Cair

Uma concepção comum entre iniciantes é que o ukemi ou a arte de cair é um aspecto difícil e menos desejável na prática do aikido. A parte divertida é jogar pessoas. A parte chata é ser arremessado. Mas há uma maneira diferente de enxergar o ukemi que fará com que ele se torne mais interessante, consideravelmente mais fácil de aprender e executar e mais eficiente.

Ukemi é um Esforço Ativo

Mesmo que, como uke, você está sendo arremessado, o ukemi continua sendo um esforço ativo. O uke tem dois rolamentos. O primeiro é como o atacante, O uke precisa dar um bom ataque para o nague se beneficiar com a prática. Aprender a aplicar seus ataques é um estudo muito pessoal. Uma vez que o nague desvia de seu ataque e começa se redirecioná-lo, sua experiência muda. Agora você não está guiando, mas seguindo. O nague tem está no controle e direcionando sua energia.

O erro que muitos iniciantes cometem nesse ponto é que eles se tornam passivos. Eles deixam o nague levá-los e jogá-los no chão como se fossem sacos de arroz. Como uke, você quer sempre ser ativo. Ao invés de ser empurrado e arremessado ao chão, você ganha uma tremenda vantagem se você ativamente seguir a levada do nague, movendo em torno de sua própria força e direção. Em algum ponto, o nague pode fazer algo para desequilibrá-lo. Uma vez que você notar que você está se desequilibrando, você ativamente se desconecta do nague e se joga ao chão! Note quem está fazendo o que nessa descrição. O Uke deveria sempre sentir que ele está no controle, mesmo sendo arremessado!

Jogue-se ao Chão Intencionalmente

Vamos usar o shomen uchi como exemplo. Você aplica um bom ataque no topo da cabeça de seu parceiro. Se ele usa um ikkyo, seu corpo é empurrado de volta e sua energia redirecionada para o chão. Você pode simplesmente ser jogado ao chão como uma toalha molhada ou você pode ser ativo. Ser ativo é arremessar-se ao chão intencionalmente. Você quer estar equilibrado. Seu parceiro está continuamente de desequilibrando e, para executar um ukemi ativo, você está continuamente reestabilizando seu equilíbrio. Essa dança irá terminar ou no solo ou com uma técnica de imobilização.

A razão tática para esse método de prática é que se seu parceiro oferecer uma abertura, você estará em posição (ou seja, controle) para mover-se por essa abertura. Você pode estar apto a reverter uma técnica em seu parceiro se você mantiver o equilíbrio e controle de sua própria queda.

O método de um ukemi ativo é muito simples. Uma vez que você sinta que está se desequilibrando, não resista. Dê um passo ou dois para recuperá-lo e então lance-se ao solo, mantendo o controle da situação. É claro, sua velocidade terá que sincronizar-se com a do adversário.

Para sentir para que tudo isso, imagine que você é o uke. Você ataca o nague e imagina que ele está fazendo uma técnica em você. Imagine os movimentos em câmera lenta. Se você estiver fazendo os movimentos sob seu controle, você poderá parar e reverter o movimento a qualquer instante. Você quer ter esses sentimentos (controle e reversibilidade) quando alguém realmente está te arremessando.

Se você puder fazer um ukemi dessa forma, você dá uma valiosa ajuda para os iniciantes porque você efetivamente os ensina o arremesso ou técnica que levam à queda.

Uma versão mais avançada de ukemi é quando você se move em uma direção (ou seja, não no lugar onde seu nague esperava que você caísse) depois de perder o equilíbrio. Isso pode desequilibrar o nague e de repente o nague terá que fazer um ukemi!

Respiração durante o Ukemi

Respiração é muito importante no ukemi. Se você segura sua respiração, seu corpo não estará tão leve e você irá se desgastar. Se seu ukemi parecer difícil, use sua respiração, seu corpo para ajudar a cair.

Se você controlar seu próprio ukemi, respiração e permanecer relaxado com o sentimento de ki fluindo em você, o ukemi será uma diferença completamente diferente. Você poderá terminar achando cair muito mais divertido que arremessar!

Os Aspectos Marciais de Aikido Intenção e Praticidade

Dois aspectos marciais de aikido são importantes para serem incluídos em seu estudo. São eles, intenção e praticidade. Intenção determina a seriedade do resultado e praticidade a eficácia.

Intenção

Quando você aplica o aspecto de aikido, você tem uma gama de escolhas de forma a proteger ou devastar seu oponente.

Depois que você atinge um grau de proficiência, a diferença entre uma resposta que seja protetora e uma que seja devastadora é somente a diferença de sua intenção.

Novamente: a diferença entre proteção e devastação é nada mais que técnica ou método. É somente uma diferença em sua intenção. A mesma técnica pode proteger seu oponente fisicamente ou devastar, dependendo de sua intenção.

Essa verdade nos dá um sentido de segurança e um senso de responsabilidade. Há segurança em saber que você pode lidar com qualquer situação com um apropriado grau de força. Há também a responsabilidade em reconhecer que força excessiva poderá resultar em perda de controle e temperamento. O melhor em trabalhar com intenção é trabalhar para produzir o maior efeito com a menor força. Essa prática tende a moderar a intenção de forma a não torná-la devastadora.

Praticidade

O aspecto marcial de aikido é uma boa referencia para usar quando julgando a praticidade da técnica. Do ponto de vista marcial, você tem que perguntar “ Isso funciona?” e “Isso cria alguma abertura?”. Quando você pergunta “Isso funciona?” você estará checando se você está apto para redirecionar a força de seu parceiro e energia de uma forma simples e harmoniosa, sem excesso de sua parte. Não é suficiente somente derrubar seu oponente. Mais importante é a qualidade com a qual você o derrota!

Aberturas são tempos e lugares em sua esfera onde você está vulnerável ao ataque. Aberturas também permitem que seu parceiro recupere o controle enquanto você tenta neutralizá-lo. Se você considerar que você tem uma esfera em torno de você de mais ou menos o diâmetro de seus braços abertos, você pode pensar que uma abertura é um ponto fraco nessa esfera. É através dessa esfera que seu adversário irá atacar efetivamente ou escapar. Quando você fizer uma técnica, é sempre importante observar se você cria alguma abertura. Aprendendo a observar suas aberturas, você irá ver as aberturas nas técnicas de seu parceiro também.

Treino de Aikido Regras, Atitudes e Dicas

A base do aikido é treinar. Nada substitui o treino. Entretanto há algumas regras gerais que fazem o treino se tornar mais eficiente e agradável.

Regras Úteis

Como tudo mais nesse livro, recomendo que você verifique por você mesmo se essas regras fazem sentido. Eu as acho eficientes no processo de treinamento. Você terá que ver se elas funcionam para você.

Treino é estudo pessoal e não competição.

Em nossa cultura, é muito difícil não ser competitivo em um treino de aikido. Mas você aprenderá mais rápido e profundamente se você puder resistir a essa tentação e voltar ao desenvolvimento pessoal.

Ir devagar é melhor. Você pode encontrar o sentido do aikido.

O desejo de realizar faz com que queiramos ir rápido quando na verdade é melhor irmos devagar. Ir devagar normalmente ajuda na prática pois dá ao sistema nervoso tempo para experimentar os movimentos- sentir os movimentos- que é como é normalmente aprendido.

Aprender a fazer mais com menos.

Esta aproximação ajuda superar o impulso quase irresistível de fazer aikido, particularmente, com músculos ou força. Se você aprende a fazer mais com menos, você irá encontrar o caminho do aiki para fazer as coisas.

Experimente tanto quanto puder.

Descubra tudo sobre uma forma. Conhecer onde as coisas não funcionam é útil para conhecer onde as coisas funcionam.

Nunca faça nada que seja perigoso ou além de suas capacidades.

Aikido é uma arte inteligente. A antiga máxima “sem dor, sem ganho” deveria ser mudada para “sem cérebro, sem ganho”. Não ignore os sinais de alerta de seu corpo. E aprender autodefesa pode significar defender em seu próprio dojo. Sempre cuide de você mesmo. Esteja certo de pedir a seu parceiro para ir mais devagar ou mais leve se você não estiver naquele nível de treinamento, Se por alguma razão ele não responder apropriadamente, para de treinar com ele.

Treine com prazer!

Se você não está se divertindo, você poderá perder algo no treino de aikido. Acorde!

Atitudes Úteis

Como você adota uma atitude? E por que deveria? Aqui estão algumas sugestões para serem consideradas enquanto você tenta responder a estas perguntas.

Relaxamento

Mantenha seu corpo relaxado durante o treino. Manter-se relaxado durante a prática é um paradoxo. É difícil de aprender a relaxar pois o ensinamento implica em fazer algo e se você tenta relaxar, a tentativa irá produzir

o efeito contrário. Relaxar é mais como não tentar. Isso não quer dizer que você não tem uma intenção. Quer dizer que você deixa a intenção fazer, não os músculos.

Grande Consciência

Preste atenção no todo. Esteja atento a tudo a sua volta. Mantenha sua consciência leve e no centro de seu parceiro, não no braço ou na arma. “Se você se fixar na espada, a espada irá cortá-lo!”

Calma

Cultive uma atitude de calma, relaxamento centrado. Essa atitude permitirá que você responda a um ataque com clareza, velocidade e precisão.

Atitude de reconciliação

Uma atitude de reconciliação eliminará a maioria dos conflitos antes dos mesmos começarem. Permita resolver os conflitos com o mínimo de dano.

Dicas para Aikido

Essas dicas, algumas das quais foram mencionadas em algum lugar nesse livro, vêm dos meus anos de meu treinamento e estudo. Eu as coloquei aqui como sugestão de direções, como você vê.

“Há diferenças entre os lados direito e esquerdo do corpo. Um lado normalmente é melhor em aikido, Ao invés de treinar com o melhor lado, treine com o pior. Deixe um lado ensinar ao outro.”

“Aprender aikido é realmente desaprender maus hábitos mais que aprender algo novo.”

“O princípio de aiki resolve oposições.”

“Aikido é um ‘sentimento’. Ultimamente é o sentimento de amor. Treinar com este sentimento muda a ‘qualidade’ de nossos movimentos.”

“Aikido é intimidade (não sexual).”

“Com esquiva, condução do ki do parceiro e deslocamento do centro você encontrará a técnica antes que o arremesso ocorra.”

“Faça todos os movimentos com todo o corpo, não só com as partes.”

“Se não está funcionando, tente com menos força!”

“Uma técnica é a aplicação dos princípios do aikido em uma situação específica.”

“É mais fácil mover a mente de seu parceiro do que mover seu corpo.”

“O físico segue a energia.”

“Mesmo que seu toque seja leve, você quer “atravessar” seu parceiro.”

“Aprenda a jogar suas técnicas fora tão logo quanto possível.”

“Tenha controle, mesmo quando estiver sendo arremessado.”

“O real aikido é a incorporação de princípios de aikido com as táticas.”

Sobre o Autor



Howard Bornstein estudou artes marciais por mais de 28 anos, os últimos 21 sendo dedicados ao aikido. Ele também gastou 18 anos com danças sacras de Gurdjieff e é certificado com professor de Feldenkrais desde 1992.

bornstein@designeq.com