



## AIKIDO: HISTÓRICO E CONCEITOS

Mauricio Fuzimoto

Aikido é uma arte marcial japonesa que utiliza técnicas e movimentos de maneira mais harmônica e que não fere o agressor. As artes marciais japonesas eram usadas como técnicas de guerra para combate pois faziam uso de golpes contundentes e traumáticos para alcançar o objetivo proposto. A violência estava presente em virtude do contexto bélico do cenário de guerra e a força bruta muitas vezes era minimizada com o uso de alavancas produzidas com o uso do próprio corpo.

O Aikido foi criado no pós-guerra, trazendo um conceito novo em arte marcial onde ao invés da violência e guerra, o fundador falou de Amor e conhecer a si próprio como a grande vitória. Utilizou das técnicas de alavancas já existentes acrescentando os movimentos circulares e o uso da força interna chamada de Ki.

Morihei Ueshiba nasceu em 14 de Dezembro de 1883 na província de Tanabe no Japão. Desde garoto estudou técnicas de artes marciais com mão livres e técnica com uso de lança. Mostrou-se desde a juventude com forte iniciativa para assuntos sociais da época e almejava conhecer novos lugares e as artes marciais mais a fundo.

Praticou durante vários anos quando conheceu o Mestre Sokaku Takeda que muito influenciou Ueshiba por sua eficácia de movimentos do chamado Daito Ryu Aikijujutsu. Esse movimentos posteriormente deram origem ao Aikido que hoje conhecemos.

Outra figura marcante para a criação do Aikido foi o reverendo Deguchi pela forte influência espiritual na vida do criador. Foi nesse momento que o lado espiritual de auto conhecimento e a relação com o universo mostraram presentes.

Assim o Aikido estava estruturado, com a base em movimentos de eficácia comprovada e o lado espiritual de vencer a si próprio como a verdadeira vitória.

A primeira questão que vem a mente é qual a diferença entre o Aikido e as outras artes marciais?

A diferença mais marcante é o fato de não haver o confronto físico como no conceitual.

A maioria das artes marciais vira uma luta onde o objetivo é derrotar o outro. No Aikido a idéia não é de vencer o outro, mas em chegar ao resultado mais harmônico. Poderíamos exemplificar no nosso dia a dia como chegar a um consenso ou numa melhor negociação, quando no caso de um confronto a vitória consiste em tirar o melhor proveito possível a qualquer preço independente do outro.

No Aikido estamos sempre atentos ao companheiro de treino, ele não é um oponente, mas alguém que mostra as dificuldades e facilitar sua própria compreensão. O bem estar do companheiro é fundamental pois durante o treino se machucarmos o próximo significa que o movimento ou técnica não esta sendo bem executada.

O bom Aikido nunca machuca o próximo, sempre respeita e tenta alcançar seu objetivo sem que haja desarmonia.

Assim, quando utilizamos a força física bruta o parceiro nota e sente a repulsão tornando o movimento desagradável e conseqüentemente fora dos nossos objetivos.

Do ponto de vista físico, um ataque nunca é bloqueado ou defendido, pois assim dependeria da força física para executar o golpe. No Aikido chamamos de movimento e não de golpe, pois não se trata de algo bruto ou repentino.

Dessa forma pode ser praticado por pessoas com força física menor.

Quando o ataque é executado pelo companheiro nossa reação mais comum é de nos defendermos, na prática do Aikido deixamos esse ataque simplesmente passar como se fosse atacar a água; moldamos-nos ao outro e não emboçamos reação contrária. Torna-se necessário o corpo flexível para executar as técnicas e uma percepção aguçada de tempo e espaço.

Não se trata de força pois ela nada importa se não há a sensibilidade de notar o que esta acontecendo ao seu redor.

Os animais têm essa percepção e nós humanos perdemos muito esse instinto natural devido a vida moderna e crenças que podemos controlar e dominar tudo com nossa força física. Ao tentarmos pegar um gato ou uma galinha, o animal fica atento, espera que você chegue próximo e quando vai agarrá-lo ele simplesmente se movimenta não permitindo que seja agarrado. Não há confronto de forças, ele simplesmente aguarda o momento certo e se move.

Outro detalhe em relação à força é que para ter um resultado ótimo é necessário que esteja numa posição anatomicamente favorável. Caso o oponente esteja numa posição em desequilíbrio, a força não tem sua potência máxima efetiva.

Observando mais detalhadamente vemos que há mais posições não favoráveis ao uso da força bruta do que locais mais propícios. Exemplo disso seria um levantamento de peso como no conhecido supino. Se a barra com o peso não estiver paralelo ao chão, ou seja, estiver inclinada provavelmente a pessoa que executa o exercício não conseguirá realizá-lo com êxito. A mesma coisa ocorre se esta mesma barra estiver um pouco na direção na cabeça ou pouco abaixo em direção a barriga, o exercício torna-se mais difícil.

A força física de grupo muscular isolado torna-se ineficiente se não estiver na posição correta. O Aikido faz com que o agressor fique nessa posição.

Outra questão que assusta as pessoas é o tamanho. Esse detalhe pode ser contornado ajustando a distância com a pessoa que executa o ataque.

Portanto partimos do princípio que a pessoa que ataca está em desequilíbrio ou fora de centro e quem executa o movimento de Aikido deve estar em posição de equilíbrio ou centrado. O praticante estando em equilíbrio não utiliza grupos musculares independentes como os de braços e ombros, mas faz uso de todo o corpo para que isso aconteça. Utilizamos o centro de força situado a 4 dedos abaixo do umbigo onde a energia Ki se propaga. No corpo o uso consciente do transverso do abdômen e relaxamento do corpo são fundamentais para que a energia possa fluir.

Apesar desse entendimento oriental existir a mais de 2000 anos, atualmente a ciência do ocidente tem descoberto e dado credibilidade ao fato como ocorre com o método Pilates.

A cinesiologia esta presente no Aikido na utilização do movimento do ataque na mesma direção e sentido possibilitando assim a harmonia e um movimento contínuo.

#### Contatos

Fone: não fornecido pelo autor  
Endereço: não fornecido pelo autor  
E-mail: [mauriciofujimoto@gamil.com](mailto:mauriciofujimoto@gamil.com)

**Tramitação**  
Recebido em: 15/06/10  
Aceito: 15/10/10