

CHEGAMOS AO FINAL, E AO COMEÇO OUTRA VEZ

Mais um ano termina e partimos para um período necessário de recesso, pois, até do que é bom, precisamos descansar. Foi um ano muito produtivo, tanto para os alunos, pois houve uma evolução bem evidente para todos tecnicamente, muitas mudanças de faixa e um time inteiro de novos shodans. O grupo cresceu e se consolidou, fazendo com que a ocupação por metro quadrado faça com que todos aprendam a se aperfeiçoar no uso do espaço nas aulas.

Em alguns momentos vivenciamos a ansiedade gerada pela sensação de que as coisas estão acontecendo muito rápido, que falta oportunidade para descansar, e que a vida está, a exemplo do tempo, escorregando entre os dedos. Isso significa que trabalhamos muito, que treinamos, e saímos de um compromisso

para o outro de forma frenética, sem tempo para a reflexão.

Pois bem, após a sucessão vertiginosa de compromissos, treinos, apresentações, trabalho árduo para fazer frente à crise econômica e ética que vivemos no país, chegou finalmente a oportunidade de descansar. E devemos aproveitar de modo criativo esse período de ócio, ou seja, além de lazer e diversão, se quisermos podemos fazer um balanço, e avaliar as escolhas que fizemos durante esse ano e as que desejamos no ano que está por vir.

Sem cobranças, e sem compromissos, senão fica parecido com aqueles planos de dieta que começamos com muita avidez e alguns dias depois nos vemos obrigados a comer para não passar mal, ou deixamos para aquela segunda-feira que nunca

chega. Mais importante é avaliarmos o modo como estamos vivendo e, considerando o aikido como filosofia, o que nos impede de viver com a harmonia desejada.

Há, é verdade, imposições da vida moderna, a velocidade absurda da informação que temos nos dias atuais, além da forma como as coisas vão sendo descartadas. Mas, afinal, o que é perene nesse processo? Que escolhas fazer para aproveitar melhor as experiências, degustando as boas e aprendendo com as desagradáveis?

Tudo depende de escolhas. E o que temos de duradouro é nossa vida. Fazemos votos de que no próximo ano todos tenham melhores oportunidades de escolha, e dentre as alternativas, aquelas que privilegiem a família, a saúde, a felicidade e, claro, o aikido.

SEGURANÇA PESSOAL NO PERÍODO DE FESTAS

Os dias atuais afligem as pessoas quando a questão é segurança. Se não bastasse o risco cotidiano que enfrentamos o período de festas vem acrescentar alguns perigos adicionais. O primeiro deles é com a casa, pois, ao viajarmos para festejar com os parentes e amigos a deixamos sozinha.

Embora não vá impedir que um sinistro aconteça há algumas sugestões que ajudam a prevenir. Vejamos:

- ◆ Certifique-se de ter deixado a casa com todas as portas e janelas trancadas;
- ◆ Não deixe lâmpadas acesas, pois isso demonstra que a residência está vazia; e,

◆ Peça a um parente ou vizinho que recolha sua correspondência para não ficar evidente que a casa não está habitada no período.

Além dos cuidados com a casa é importante adotar hábitos seguros durante na viagem. Evite andar sozinho (a), especialmente à noite. Lembre-se, aquele não é o ambiente ao qual está habituado, eventualmente não haverá muitos conhecidos e, portanto, pode não receber ajuda em uma emergência.

Outro cuidado importante é no uso de caixas automáticos. Antes do uso, e na saída da agência, observe com atenção o entorno, para se certificar que não há riscos iminentes. Nas ruas, evite bolsas gran-



des, joias, e não deixe objetos de valor nos automóveis. Muitos dos assaltos acontecem porque a pessoa se porta com desatenção e ostenta objetos cobiçados pelos delinquentes. Lembre-se, Zanshin não é uma virtude a ser praticada apenas no dojo, deve estar presente o tempo inteiro para preservar o que você tem de mais valioso: sua vida.

Outro detalhe im-

portante, não reaja. Especialmente se for vítima de uma abordagem em que o outro esteja portando uma arma.

A arte marcial é treinada para propiciar saúde e manter desperto o sentido de alerta, e só deve ser utilizada como último recurso, pois uma falha pode trazer consequências irreversíveis.

Boas festas com segurança para todos.

QUANDO O AIKIDO SE TORNA FUNCIONAL



Uma vez que o período de festas ensaja a preocupação maior com segurança uma pergunta que sempre é renovada por alunos iniciantes diz respeito à eficácia do aikido. Embora

não recomendemos que as pessoas reajam em caso de se acharem surpreendidas em um assalto não podemos excluir essa hipótese em definitivo. Cada caso é particular, e estará rodeado

de contingências e circunstâncias únicas que podem levar uma pessoa, praticante de arte marcial, a reagir e, nesse caso, alguns têm dúvidas quando a eficácia da arte que praticam.

Não se iludam; isso não é uma particularidade do aluno de aikido, mas identificamos essa mesma insegurança em caratecas, judocas e outros. Como fazer para responder a essa questão?

Primeiro essa dúvida só será respondida com muito treino e dedicação às aulas. Algumas técnicas, se aplicadas com determinação, são letais mesmo que o praticante não tenha ainda um domínio vasto ou grande experiência. Um aluno mais experiente já superou em geral essa dúvida, pois já adestrou seu controle e sua emoção e,

nesse caso, a reação eficaz é a espontaneidade. E ela nasce dessa capacidade adquirida com o treino em que o corpo e a mente reagem sem que seja necessário o raciocínio.

Nossa arte marcial é treinada para atingir esse ponto em que a escolha não seja pensada e a experiência que já foi adquirida seja a melhor orientação em uma situação real.

Mais uma vez reiteramos, o ideal é não reagir, pois a vida é o único bem que não podemos reaver e deve ser preservado. Se for inevitável, o melhor é controlar as emoções e por em prática o que aprendemos no tatame, relaxar os ombros, controlar a respiração, e procurar efetuar a harmonização com o movimento do outo, como fazemos nas aulas.

ATEMI, ESSENCIAL PARA A PRÁTICA EFICAZ DO AIKIDO

Aproveitando o tema do texto que encima esta página, um detalhe importante para a eficácia do aikido é o uso correto dos Atemis (ataques). Os ataques são um detalhe importante, prova disso que todo início de treino são praticados e Vagner Sensei tem frisado sua correta utilização durante os treinos, o atemi tem funções essenciais para a eficácia e correta execução do aikido.

O'Sensei costumava, em suas palestras, dizer que o aikido que ele preconizava era basicamente irimi e atemi, ou seja, movimentação de base e o ataque que permitia ao nagê controlar o atacante. Com o atemi podemos paralisar o atacante, enfrenta-lo, desorienta-lo e desequilibrá-lo para assumir o controle e

conduzi-lo à técnica que desejamos utilizar para imobilizá-lo. O atemi pode diminuir a violência do agressor e permitir dosar a intensidade da técnica que o aikidoca resolve utilizar, prevenindo, assim, lesionar o agressor.

A essência do atemi é abrir espaços e ângulos de ação, e para isso é fundamental que ele seja feito com determinação e objetividade, características que garantem credibilidade, ou seja, antes de ser um simples gesto ele precisa ser firme, rápido e intenso o suficiente para facilitar o controle sobre o agressor.

Atemi, apesar de ser um ataque, não deve ser confundido com uma agressão, pois aí deixamos de ser praticantes de aikido e atuamos como uma pes-



soa comum usando violência contra outro. Ele não deve ser usado como uma reação de medo ou agressividade; deve ser treinado e compreendido tecnicamente para ser usado deliberadamente e com sabedoria. Como diz o Sensei Christian Tissier (7º Dan), o atemi, "quando bem aplicado, é a ação que permite a clemência contra o agressor".

Engana-se quem imagina que o aikido é ineficaz, uma vez que bem compreendido ele é vigoroso e perigoso, e conforme o aluno evolui no grau de compreensão, mais eficaz e mais bela tende a ser essa nobre arte marcial. Que não seja necessário, mas se for...

Akemashite Omedetu Gozaimassu