

Edson Lauro Marchini

**O AIKIDO**  
**Ensinamentos e aprendizagem**

Edson Lauro Marchini  
Reg.: 173906 - 3º.DAN  
Aikido Kawai Shihan  
Maringá - PR  
Sensei: Rodolfo Reolon  
Aikido Paraná

*O segredo do Aikido não está no modo como você move os pés, está no modo como você move a sua mente. Eu não estou ensinando técnicas marciais, estou ensinando a não violência.*

*Morihei Ueshiba (Ô Sensei)*

## **RESUMO**

Este trabalho descreve as atividades desenvolvidas no ensinamento do Aikido pelos senseis no âmbito da missão a eles dada em transmitir a essência da arte do Aikido, a motivação da contribuição na disseminação do conhecimento e na formação de aprendizes – discípulos que herdarão o conhecimento e o desejo de manter latente a essência do Aikido. Não se trata de nenhuma tese ou formação teórica de conceito, seu objetivo é apenas relatar o desenvolvimento do aprendizado, a evolução do domínio das técnicas e a transformação do indivíduo na formação ética, filosófica e espiritual proporcionada pela arte do Aikido. Os dados são empíricos e foram reunidos no decorrer de 22 anos de treinos e 17 anos de Aikido como professor por meio de relatos de professores, alunos e referências literárias narrativas de *uchi-deshis* do Ô Sensei e de outros mestres de Aikido. Como conclusão, sugere uma reflexão sobre o significado do DÔ – o caminho, objeto da busca pelo conhecimento.

**Palavras-chaves:** Ensinar; aprender; conhecimento; caminho.

## 1 INTRODUÇÃO

Desde que iniciou os primeiros discípulos Morihei Ueshiba (1883-1969), fundador do Aikido e chamado pelos seus alunos de “Ô Sensei”, se dedicava intensamente e com profunda espiritualidade a transmitir seus conhecimentos do *budô*, o qual considerava “A Arte da Paz” – o Aikido.

Com dedicação integral os *uchi-deshi* (alunos internos) não mediam esforços tanto em praticar técnicas novas em plena madrugada como em viajar para outras localidades com o objetivo de ensinar o Aikido. Foi assim desde o início, quando era dada ao discípulo a missão de difundir o Aikido levando o conhecimento para outras localidades, missão essa que, segundo relatos, eram executados com grande respeito e dedicação.

## 2 A MISSÃO

Para um simples *Kohai* (iniciante) ser um *senpai* (instrutor) é algo difícil de imaginar, visto que não é só o tempo define o conhecimento ou sua capacidade de dominar a técnica. Constituir um grupo para disseminar o Aikido em uma região é uma missão de grande responsabilidade. O primeiro questionamento que se faz é se o conhecimento adquirido é suficiente para transmitir um ensinamento, acompanhado da dúvida sobre a longevidade da motivação, sabendo-se que essa responsabilidade não permite abandonar os aprendizes transformando-os em *Ronins* (discípulos sem mestre).

Sem a experiência é impossível dimensionar quais os ônus que um sensei terá em sua caminhada, mas com certeza não será qualquer obstáculo que tirará a motivação. Motivação que preenche o coração quando se olha para a história e percebe que ela foi escrita sempre da mesma forma, se algo ainda vive ao tempo é porque foi plantada por um, cultivada por vários e disseminada por muitos outros. Um exemplo de missão de sucesso é a do Shihan Kawai, representante oficial do Aikido no Brasil.

Em 1961, o Mestre Aritoshi Munashige, 9º dan de Aikido, representante internacional do Aikikai, determinou para que Reishin Kawai (1931-2010) fosse representante do Aikido no Exterior

cuidando desta arte marcial no Brasil. Em 09 de janeiro de 1963 Reishin Kawai Sensei abriu sua primeira academia no centro de São Paulo. Em 1963, o Fundador do Aikido, Morihei Ueshiba, lhe presenteou com o Shihan diploma (o reconhecimento oficial como professor nível Master) e deu-lhe a missão de introduzir o Aikido no Brasil – uma missão Kawai Sensei aceitou sem hesitação. Kawai Sensei continuou ensinando até pouco antes de sua morte em 27 de janeiro de 2010. Foi impressionante sentir a energia fluindo através de seus movimentos, e o conhecimento e domínio com o qual exercia as técnicas de Aikido – até o fim. (MIRANDA, 2014).

Após um período de dedicação de estudo do Aikido como *uchi-deshi* (*aluno interno*), Rodolfo Reolon recebeu do seu mestre Kawai Shihan, em 1995, a missão de ir para Curitiba disseminar o Aikido no estado do Paraná, missão essa aceita sem questionamento.

A escolha do caminho não cabe só ao mestre, mas também ao discípulo em aceita-la. Descobrir se a decisão da aceitação de uma missão foi por vocação ou somente por oportunidade é uma tarefa que cabe ao discípulo. A sabedoria do mestre na escolha do discípulo a quem se entregará a missão só será compreendida no decorrer do tempo quando essa for cumprida.

### **3 O SENSEI**

Nos dias atuais é muito comum encontrar *senseis* (professores) que dividem sua dedicação ao Aikido com uma outra ocupação profissional, limitando-se a treinos noturnos após um dia todo dedicado ao seu trabalho. Sustentar uma economia familiar somente com uma escola de Aikido nos dias atuais requer uma dedicação total permeada de estratégias comerciais e de divulgação para atrair um número de praticantes suficiente para a manutenção do *dojo* (local de treino), esforço esse que compete com os conceitos filosóficos do Aikido, ao se compartilhar o desejo de ensinar com a necessidade do sustento. Segundo o próprio Reishin Kawai a missão do *senpai* é “viver para o Aikido e não viver do Aikido”.

Qualquer que seja a escolha, a busca pelo objetivo de ensinar o Aikido requer uma dedicação constante nos estudos da prática e do exercício do

conhecimento. Compartilhar esse conhecimento com os alunos, acompanhar a evolução passo a passo de cada um e formar discípulos aptos a ensinarem também é uma satisfação imensurável.

## 4 O ENSINAMENTO

Em uma arte marcial, tal qual em outras disciplinas, a dedicação ao ensino exige estudo constante de técnicas, teorias, filosofia e história. No Aikido não é diferente, compreender a essência dos princípios desta arte requer uma vida toda de treinamento.

Segundo o mestre Morihei Ueshiba, o Aikido é um Budô moderno, no verdadeiro Budô não existe inimigo. O Budô é uma função do amor, ele não luta ou destrói, mas protege e alimenta as coisas. A arte cujo interesse é derrotar o inimigo não é um Budô verdadeiro. O verdadeiro Budô é *masakatsu, agatsu, katsuhayabi* (A verdadeira vitória é a vitória sobre si mesmo, agora). Essa é a essência que o fundador revela ser o Aikido e é a primeira lição a ser ensinada.

Ensinar a não violência em uma arte marcial através de movimentos, técnicas de imobilização e arremesso requer um domínio total do sentimento próprio e na capacidade de percepção constante do desenvolvimento emocional do aluno. A essência do sentimento é integralmente transmitida no ensinamento no contexto em que as técnicas são transmitidas e seu objetivo atingido.

A compreensão do sentimento da não violência, do amor inserido em uma técnica física de aprisionamento (Katame waza) ou de arremesso (nage waza), resultado de um ataque ou uma agressão física, vai além da percepção do indivíduo que está iniciando seus estudos na arte. Mesmo aquele que pesquisou e se considera informado suficiente do contexto essencial do Aikido e inicia seu treino certo de que busca “aprender” o que julga já “conhecer”.

### 4.1 SUMIKIRI (PERFEITA CLAREZA)

Segundo Ô Sensei “O domínio das técnicas do Aikido está em focar a imobilidade e não o movimento”. Quando gira, o centro do pião parece imóvel e é

esse tipo de imobilidade – e não o movimento rápido do pião – que se deve focalizar (UESHIBA, 2006, p.25).

#### 4.2 IRIMI-NAGE, SHIHO-NAGE, KAITEN-NAGE, KOKYU-NAGE

Irimi-nage, shiho-nage, kaiten-nage, kokyu-nage são técnicas de arremesso fluindo circular e continuamente com *ukemis* (quedas) suaves e circulares, com uma condução perfeita para neutralização de um ataque sem confronto direto ou impacto na defesa. A movimentação do *Tori* (defensor) na defesa de um ataque, deve ser suave e sutil sem despertar no *Uke* (atacante) o desejo de interromper seu movimento antes do objetivo final. No ataque isso se chama “ataque sincero”.

Somente após a intenção do atacante surge a necessidade da defesa, que deve ser desprovida da pré intenção, sem o desejo de ser atacado, e pré concepção de qualquer técnica. O movimento de defesa do *Tori* irá conduzir o ataque do *Uke* para o seu controle de forma suave, conduzindo para outra direção como uma espiral tridimensional, arremessando-o para longe. Na defesa, esse é o conceito de “suprimir o desejo de não ser atacado”, desprover o coração do sentimento de vencer, também conceituado com *Sen* no Aikido. “A chave para os segredos do Aikido está do lado de dentro. Se seu coração for sincero, suas técnicas serão verdadeiras” (STEVENS, 1995, p.141).

#### 4.3 MA-AI

*Ma-ai* é uma distância apropriada entre o defensor e o atacante e é determinante na eficácia da técnica, possibilitando uma boa postura e intimidando o ataque do oponente. O *Ma-ai* determina a viabilidade ou inutilidade da técnica, podendo se atacar o oponente mas ele não encontrar abertura em sua defesa.

Nos treinos, o *ma-ai* é orientado pela posição das mãos no *kamae* (postura) *hanmi* onde os praticantes com as mãos à frente quase se tocam. Quando a postura é simétrica entre dois praticantes – o pé direito de um à frente e o esquerdo do outro, ou vice-versa – é chamada de *gyaku-hanmi*. Quando essa postura é

assimétrica – ambos com o pé direito ou esquerdo à frente – é chamada de *ai-hanmi*.

A compreensão do *Ma-ai* vai além da distância física que delimita o espaço seguro e confortável, envolve o sentimento do fluxo de energia do *Ki*, a interferência sentida e causada, a movimentação do corpo no espaço e no tempo.

#### 4.4 SEN

*Sen* é o conceito de antecipação, importante em todas as artes marciais e até em muitos aspectos da vida cotidiana, é o senso de antecipar e controlar qualquer situação.

Um bom *Sen* permite ao praticante dominar completamente o oponente antes que esse esboce um ataque e, se o praticante planejar seu deslocamento tanto para um lado quanto para outro, num determinado momento, provavelmente será derrotado.

Antigamente essa antecipação era categorizada em três níveis: *Sen*, antecipar e tomar a iniciativa de sobrepujar o oponente; *Sensen no Sen*, controlar a mente do oponente para vencer e *Go no Sen*, reagir ao ataque sendo capaz de interpretá-lo.

No Aikido, o *Sen* surge na mente não aprisionada. Ao enfrentar o oponente sem noções preconcebidas, sem nenhuma intenção de confronto, se fundindo sutilmente com o ataque e conduzindo o oponente para dentro da esfera do defensor de forma gentil.

#### 4.5 KI

O funcionamento maravilhoso do *ki* se deve às variações sutis da respiração. Esse é o princípio gerador, o princípio essencial do amor que manifesta o valor marcial. Em concordância com o funcionamento maravilhoso do *ki*, corpo e mente se tornam uma unidade (Morihei Ueshiba).

O Aikidô ensina a entender o sentido do ensinamento, o sensei não ensina uma técnica ou movimento, ele mostra ao seu aluno a essência da arte, o caminho para o conhecimento.

## 5 O APRENDER

Cada vez mais o Aikido é praticado em todo o mundo por todos os tipos de pessoas, de diversas idades. Com o avanço tecnológico dos meios de comunicação e com o surgimento da internet, as informações estão disponíveis para todos com conteúdos que vão desde os fidedignos até os hipócritas.

Geralmente os interessados na prática do Aikido são pessoas que conhecem algum praticante que o influenciaram, ou conheceram através dos meios de divulgação e despertaram o interesse na prática. Muitos são curiosos que se aventuram em iniciar o Aikido com o pré conceito de que irão dominar de imediato as técnicas e derrotar o oponente com facilidade e destreza, mas quando começam a prática descobrem a enorme dificuldade no domínio do corpo nos simples movimentos de *Tenkan-ho* e *ukemis* e acabam sendo derrotados por si mesmos.

Outros, no entanto, chegam com o desejo de aprender, com o sentimento de conhecer os segredos comentados e muitas vezes observados e não compreendidos do Aikido. Todo o corpo deve se mover continuamente de maneira coordenada com destreza, vigor e potência mantendo extraordinário grau de concentração mental com agilidade e equilíbrio, e com reflexos que possibilitam que os movimentos sejam suaves e rápidos.

*Certa vez em uma narrativa do Doshu Kisshomaru Ueshiba, filho do fundador, em uma demonstração para uma academia militar no Uruguai, o comandante comenta: "Fiquei impressionado com a estabilidade dos movimentos no Aikido, apesar de parecerem fluidos e livres como uma dança, nunca há perda de estabilidade, e todas as técnicas são suaves e aplicadas sem esforços" (UESHIBA, 2006, p.115).*



## 5.1 SOKU

*Soku*, também conhecido como *iki*, é o núcleo da respiração, indispensável para qualquer forma de vida, fonte ilimitada de energia. O controle da respiração está diretamente ligado à conexão do indivíduo com o *ki* universal, seu domínio é a base para a execução de qualquer movimento. A harmonia com o *ki* é essencial para o caminho marcial.

## 5.2 KOKYU

A definição de *Kokyu* é tão difícil quanto definir o *ki*. *Kokyu* é o ciclo da respiração, o inspirar e o expirar. Isso não é algo que se faz de modo inconsequente, isso produz um ritmo. Em determinada situação é fundamental saber quando inspirar e quando expirar e, nesse caso, é o ritmo que ajusta a respiração. O ritmo, a noção do tempo adequada da respiração, permite ao músico manter notas longas e curtas harmonizadas em uma música. Quando se consegue a união perfeita da energia, concentrada com a respiração em um ritmo se tem como resultado a verdadeira energia do *Kokyu*. Desenvolvendo essa habilidade, o praticante conseguirá dominar seu oponente conduzindo-o a um estado pleno de cooperação e sem se cansar ou perder o ritmo. “Quando nossa prática é firme e equilibrada, passamos a sentir uma forma natural de amor pelo nosso instrutor e pelos companheiros que praticam conosco” (STEVENS, 1995, p.141).

É comum os alunos iniciantes procurarem o sensei no fim da aula questionando sobre algum detalhe de posicionamento de mãos ou pés no deslocamento de uma determinada técnica, se sua pegada é de uma maneira ou de outra, se avança primeiro o pé esquerdo ou direito. Os movimentos são tão ricos em detalhes que se torna difícil memorizar tudo em um tempo tão curto. Os olhos veem o sensei demonstrando o percurso do movimento o deslocamento do corpo aproximando o *tori* do *uke*, segurando, projetando e aprisionando, traduzindo para a mente, mas o corpo não responde, não foi capaz de aprender o que acabou de ser demonstrado. Somente a prática constante e repetida é capaz de forjar o corpo fundindo o conhecimento e revelando o caminho do domínio da técnica. Não há

atalhos para a conquista do cume do conhecimento se não o treinamento constante, *Shugyo*.

Shigenobu Okumura iniciou seus treinos na Manchúria sob a orientação de Kenji Tomiki, foi aluno de Morihei Ueshiba nos anos 50, e narra que Ô Sensei podia mostrar trinta técnicas em uma hora, tudo muito rápido. Certa vez, um dos alunos confessou que eles não conseguiam se lembrar de tantas técnicas. Ô Sensei dizia: "Esqueçam as técnicas. Vocês não precisam memoriza-las" (PERRY, 2002, p.66).

Muitas vezes os *yudanshas* (faixas pretas) questionam suas formas de conduzir as técnicas indagando detalhes oriundos de seus trejeitos e vícios. Cada indivíduo tem suas características particulares, que define seu gênio e sua personalidade, como a caligrafia característica única de cada pessoa. "Era evidente o *ma-ai* na caligrafia de *Maskatsu Agatsu* de Morihei Ueshiba. O fluxo do pincel, o espaçamento dos caracteres e a conclusão atestavam um sentido vibrante do *ma-ai*" (STEVENS, 1995, p.108).

Ao atingir o nível de *yudansha* diz-se que o aluno inicia a aprendizagem do Aikido, até ali ele foi iniciado nas técnicas aprendendo como são constituídas, como são suas formas e como ele deve praticá-las. A partir desse ponto ele está apto a desenvolver seus conhecimentos, expressar sua obra de artesão marcial, reproduzir sua imagem em seus movimentos, edificando sobre os pilares cravados pelo Ô Sensei, com sua personalidade individual e própria. Não se aprende o Aikido com o sensei, se aprende o Aikido praticando. Cabe ao sensei mostrar o caminho e como se deve segui-lo para não pegar atalhos que levam a direções erradas. Cabe ao aluno entender e aprender a técnica, sentir a essência da arte e atingir o conhecimento.

## 6 O CAMINHO

O caminho deve ser seguido com **bravura**, é preciso ser forte e determinado para assumir o compromisso da prática e vencer os inúmeros obstáculos que irão surgir. Por meio de muito estudo e meditação se adquirirá a **sabedoria** que possibilita a tomada de decisões inteligentes e visão das coisas por uma ótica ideal. E somente o **amor** pelo próximo nos permite uma prática firme e equilibrada sem o desejo da destruição, do egoísmo, mas de um altruísmo. Quando se atinge

os níveis mais elevados do treinamento, se sente uma profunda **empatia** por todas as criaturas e o imenso desejo de que todas as pessoas compartilhem com o Caminho até o fim. Isso tudo constitui as atitudes, virtudes de *Keiko* do Aikido, “o uso da sabedoria tradicional para iluminar a prática”.

Segundo Ô Sensei, “a atitude que se tem em relação a *keiko* é mais importante do que os conteúdos do treinamento”.

## 6.1 SHUGYO

O significado de *Shugyo* é “percorrer o Caminho durante toda uma vida”. É por isso que *Shugyo* se aplica ao treinamento constante, à prática dedicada sem sentimento de tédio ou falta do desejo de praticar. *Shugyo* é praticar com desejo e amor, com sentimento profundo de treinar, treinar sempre sem desistir.

## 7 TRANSFORMANDO A SOCIEDADE

*Se os frutos de uma nova descoberta só beneficiarem poucas pessoas, ela não tem muito valor social. Um tesouro verdadeiro tem de estar ao alcance do mundo em geral. Esse foi o começo da expansão pós-guerra do Aikido (UESHIBA, 2006, p.83).*

O que é fascinante no Aikido é o poder de formatação da ética social das pessoas. Diante da filosofia do Aikido de não violência e não competitividade é evidente a influência causada no comportamento do indivíduo e o que ele representa no papel a sociedade.

*Originalmente o treinamento do Budo se baseava nas seguintes premissas: moldar o caráter, evoluir a mente, defesa pessoal e a manutenção da lei e da ordem na sociedade. Quando a sociedade está em desordem, o propósito primário do Budo é a proteção, [...] a defesa pessoal [...] O Budo se preocupa com as questões críticas da vida e da morte, crucial para todos os seres humanos. (UESHIBA, 2006, p.84).*

Muitos são aqueles que procuram o Aikido com o objetivo de uma defesa pessoal, pessoas que possuem uma relação profissional que o expõem a um público em situações delicadas de possíveis conflitos. Alguns buscam como atividade física por recomendação de algum profissional da área de saúde. Porém são poucos os que buscam o Aikido por sua filosofia ou idealismo.

O fato é que, todos aqueles que acabam permanecendo no Aikido, os que persistem por um tempo maior, acabam se identificando pela filosofia única dessa arte e expressam sua satisfação relatando paralelos dos conceitos do Aikido aplicado no seu cotidiano.

Nos treinos, muitas vezes o sensei exemplifica uma técnica com alguma situação relacionada ao trabalho ou à vida social e esses exemplos são logo testemunhados por algum praticante, que relata algum fato com a satisfação de ter vivenciado essa relação. Como narrado por um aluno, sobre estratégia aplicada em um cenário de negociação com seu cliente, onde o aluno compara o *irimi-tenkan* com sua estratégia de ação em que o cliente traz sua proposta e o aluno ouve, se posicionando a favor de seu cliente, e o conduz para o caminho de sua escolha, levando-o ao seu próprio objetivo final, concluindo com um *irimi-nage*.

Em outra experiência, o personagem relata um fato onde um conflito é conduzido com diálogo entre ele e o agressor, respeitando-o e permitindo que esse exponha toda sua insatisfação, o personagem então concorda com o exposto demonstrando o seu ponto de vista e convencendo o agressor que sua atitude não condizia com sua reputação, neutralizando assim a agressividade.

O relevante dessas narrativas é que as comparações ocorreram durante o fato e não após ele durante um treino. As pessoas estão conseguindo aplicar os conceitos do Aikido nas esferas profissionais, familiares, sociais, longe dos conflitos físicos e violentos.

Isso reflete diretamente que a proposta do Aikido em ser “uma arte marcial da paz” está sendo atingida, que é possível sim aplicar as técnicas de *katame waza* e *nage waza* sem ferir pessoas, e que essa ideologia está sendo compilada por aqueles que escolheram os ensinamentos do Aikido.

O sentimento de harmonia e do espírito livre de conflitos é contagiante no tatame unificando os praticantes em um grupo único sem divisões ou arrogâncias.

## **8 GRATIDÃO**

O respeito é expresso por um sentimento de gratidão. Essa gratidão é também uma oração sincera, um sentimento profundo de reverência pelo Caminho e pelo modo de vida do Aikido (STEVENS, 1995, p.90).

O momento de prática do Aikido sempre começa e termina com o *rei* (reverência), um sinal de respeito e gratidão. No Aikido, a gratidão é expressa a todo o momento, com o companheiro de treino, com o sensei, com os alunos, com todos aqueles que de alguma forma permitiram que o Aikido existisse e pudesse ser praticado.

A gratidão deve existir no coração de todos, pela existência de tudo, pela vida e tudo o que ela representa.

## **9 CONCLUSÃO**

O Aikido é uma arte rica, completa, repleta de valores, formadora de caráter e personalidade. São muitos os relatos de quem teve a experiência de viver o Aikido, ricos de conhecimentos e sentimentos de satisfação. Inúmeras páginas e incontáveis palavras seriam necessárias para expressar o que o Aikido é e representa suas conquistas, seus fatos e relatos.

Por fim, ensinar o Aikido é uma missão que quando aceita com benevolência pode ser cumprida com satisfação, certo do seu êxito. O conhecimento é uma conquista exclusiva atingida por aqueles que treinam com tenacidade, com a mente e o coração distendido e transponível, extrapolando a aprendizagem. O caminho é longo, porém confortável, e a gratidão é uma virtude dos sensatos e dos dignos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MIRANDA, André. **Kawai Sensei**. Instituto Ishindo - Cultura e Pesquisa do Budô, 2014. Disponível em: <http://www.ishindo.org.br/kawai-sensei>. Acesso em: 26 de junho de 2017.

PERRY, Susan. **Memórias do grande mestre (Ô Sensei Morihei Ueshiba)**. 11ª.ed. São Paulo, editora Pensamento-Cultrix Ltda, 2002.

STEVENS, John. **Os segredos do Aikido**. 12ª. Ed. São Paulo, editora Pensamento-Cultrix Ltda, 1995.

STEVENS, John. **Segredos do Budô**. 11ª. Ed. São Paulo, editora Pensamento-Cultrix Ltda, 2005.

UESHIBA, Kisshomaru. **O espírito do Aikido**. 11ª.ed. São Paulo, editora Pensamento-Cultrix Ltda, 1984.

UESHIBA, Kisshomaru. **A arte do Aikido**. 14ª.ed. São Paulo, editora Pensamento-Cultrix Ltda, 2006.