

APADA - Estágio de Primavera | 23 e 24 de Abril de 2016

Este documento foi elaborado com os textos escritos por cada um dos professores na preparação da aula do estágio.

Dia 23: 9h00-11h00

Aikido

AI - harmonia, união, encontro, ligação, ... amor universal, unidade.

KI - a energia vital, força intrínseca, espírito, alma, ... movimento da vida, dinamismo, sopro, respiração **DO**

- A Via, o caminho, ... o caminho para o aperfeiçoamento total do ser humano.

Aikido como sendo a “via da harmonização das energias” é usualmente aceite, ainda que se tenha noção da sua impossibilidade quanto a uma definição exacta.

Se KI é intrínseco ao indivíduo e o acompanha no percurso de vida, reservando à arte, e no caso concreto a arte do Aikido, o papel de o direccionar no sentido da transcendência, da realização espiritual, num caminho que nada tem de místico, o mesmo também se pode dizer de AI, que lhe acrescenta, necessariamente também, a interacção e socialização com os outros, com o meio que o rodeia; a assimilação de AI e KI traz à consciência a constatação de uma inteligência corporal e mental que é inata aos seres humanos e nos aproxima/faz regressar? ao movimento natural.

Praticar Aikido no Dojo, o lugar privilegiado para o estudo do DO, para lá de se ter presente a relação de AI com o Reigi (as regras de etiqueta), com o Tokonoma (o espaço sagrado, a referência do que se ensina), com o Sensei (o intermediário, o transmissor dos ensinamentos)... é com os parceiros de prática (Kohai, Sempai, Mukyu...) que a experiência de AI mais se testa, se vivencia de forma mais directa, manifesta.

O praticante que ainda não vivenciou “suficientemente” o movimento no sentido do AIKI, naturalmente atribui ao Tori/Aité o privilégio de vivenciar AI, relegando para Uke/Shité como que o papel submisso de "estar ali" apenas para se submeter ao estudo do parceiro.

Não, decididamente não, não pode ser esta a premissa da prática normal que se cristaliza. Quando Uke/Aité enuncia um ataque ou uma pega, a sua acção/presença não se esgota nesse gesto. A colocação da sua energia tem de ser honesta, precisa, controlada, para que Tori/Shité possa estudar sobre uma base sã (a energia correcta). Este estudo apresenta muitos percalços pelo caminho, mas é indubitável que a prática se engrandece se quem recebe o movimento (Uke/Shité) mantém a escuta e leitura de si e do parceiro e ao notar fragilidade na execução do movimento por parte de Tori/Aité, possa por sua vez ele próprio continuar o movimento e consumir o controlo ou projecção do parceiro, que vendo-se agora num outro papel, deve acalmar o ego, não ser reactivo, e limitar-se a continuar a ler e escutar, fazendo sempre prevalecer a ligação com o parceiro.

A 1ª aula deste Estágio de Primavera da APADA, terá como enfoque principal o estudo de AI. Numa primeira parte, haverá prática de Bukiwaza, em que recorreremos ao JO, e numa segunda passaremos ao Taijitsu, mais concretamente ao modo de prática KAESHI WAZA. Na prática de JODO, serão propostos alguns educativos a pares, em que ambos os parceiros, fazendo jus a AI, se "ligarão de tal forma", que respeitarão mutuamente os ritmos, intensidades, alinhamentos... Na prática, e transpondo para uma hipotética realidade, a ligação no absoluto leva a que nenhum dos parceiros prevaleça sobre o outro, reclamando "vitória"; os movimentos anulam-se, mantendo-se o controle mútuo de um sobre o outro. O absoluto, porém, é uma utopia, e ao acontecer um desencontro de intenções no processo do movimento, assim espontaneamente o Kumijo surgirá, sem o Kata a enquadrá-lo. No KAESHI WAZA (técnicas de reversão, contra-golpe), pretende-se que tanto Tori/Shité assim como Uke/Shité tenham a mesma "importância" no desenrolar do movimento, que não haja subalternização de quem enuncia o ataque ou uma pega.

Se se respeita os princípios idealizados por O'Sensei Morihei Ueshiba, neste modo de prática, Uke/Shité quando enuncia o movimento não vai á partida com a ideia de reverter o controlo em seu favor. Ele coloca a energia correcta no ataque/pega e se Tori/Aité executar um controlo efectivo e harmonioso, apenas terá de receber o movimento, mantendo sempre a ligação com o parceiro e não se abandonar. Somente quando pela sua leitura e escuta se apercebe da possibilidade de inversão de papéis, é que dá continuidade ao movimento e remete para si o controlo do parceiro. Por sua vez, Tori/Aité quando sente fragilidade no seu movimento e de imediato se "vê apanhado", não pode ser reactivo, o ego não se deve sobrepor... a agitação mental deve acalmar e aceitar com humildade o controlo, restando-lhe a "esperança" de entretanto o movimento determinar que a possibilidade de controlo do parceiro possa outra vez pender para o seu lado.

O KAESHI WAZA não é um fim em si mesmo. É um modo avançado de prática que permite de uma forma mais directa a que Tori/Aitê se aperceba das suas insuficiências quando pretende efectivar um controlo respeitando o Aiki, e o parceiro o confronta quando reverte para si a possibilidade desse controlo. No KAESHI WAZA os pratos da balança vão pendendo para um parceiro ou para o outro, até que haja possibilidade de um controlo efectivo de um parceiro sobre o outro.

Belarmino Martins

Professor de Aikidô na Sociedade Filarmónica Operária Amorense. Contacto:
sfoa@apada.pt

Dia 23: 9h00-11h00 Shin (espírito). Relação entre a vida quotidiana e o Aikido. Alguns erros a evitar

Para abordar a noção de espírito, convém encontrar um elo de transmissão autêntico e seguir um Mestre. A autoformação é excluída à partida. O "não dualismo" é uma boa ferramenta para abordar o Shin (espírito). Sem alguém a guiar os nossos passos, sem orientação, as dificuldades aumentam. A simplicidade não é simplista, o pensamento, por si só, não chega para guiar alguém, e sem experiência falta evidentemente qualquer coisa de essencial. Não é fácil encontrar um Mestre autêntico. Não existe certificação ou diploma, bitola ou grelha de avaliação exterior pertinente que permita saber se alguém tem uma vivência autêntica de Mestre. Para distinguir o verdadeiro do falso, estamos isolados. A nossa intuição pode desempenhar um papel crucial.

Existem muitos obstáculos neste caminho, alguns dos quais são fabricados por nós próprios. Viver em permanência na virtualidade (agitação mental, televisão, jogos, filmes, computador, ...) condiz com um andar para trás e provoca graves inconvenientes na nossa vida. A confusão entre a ficção e a realidade é o primeiro inconveniente. Acreditar nas aparências dum "bem" falso, e por "ingenuidade" validar a pseudo ausência do "mal", é um segundo. A negação da realidade é um terceiro, entre outros.

Não existe estratégia organizada ou prévia para abordar o Shin, no entanto uma vida sóbria, com presença (evitando o quase inconsciente e permanente endereçamento de tudo ao ego) é um passo importante.

Na Índia, a palavra (em sânscrito) Maya significa uma das qualidades da Energia cósmica escondendo (tapando) a realidade universal e individual ao ser humano para lhe dar uma aparência incompleta e enganadora.

Confundir o mental e o espírito é a ilusão usual, mas não menos grave, tal como o reflexo da lua na água do lago não é a lua. O mental está ligado ao ego e ao pensamento. Ele é o reflexo muito pálido do espírito. Para alguns Mestres, na Índia, não existem esquemas de progressão, ou de aproximação gradual que permitem chegar a atingir a noção de espírito. As construções intelectuais, filosóficas, psicológicas, não são os meios mais adequados para atingir o espírito.

Para iniciar ou prosseguir a Via (Dô), convém evitar depender de factores exteriores, ou ser atrapalhado por uma maneira de pensar em "kit prefabricado". O ideal é simplificar a vida e concentrar-se no essencial.

Uma concentração despegada, a meditação e o jejum de hábitos, pensamentos, alimentos/bebidas, telemóvel, televisão, rádio, computador, são elementos de interiorização e de silêncio interior a estudar.

Seguir uma Via e sintonizar-se espontaneamente com a providência, nos bons e maus momentos, remete-nos para uma vida sem demasiadas fugas à realidade, e sem sermos dominados pela fatalidade.

21 de Abril de 2016

Jean-Marc Duclos

Director Técnico da APADA

Contactos: chafarizdasterras@apada.pt

cem@apada.pt

mora@apada.pt

centralpark@apada.pt

Internet: <http://aikido-no-chafariz-das-terras.blogspot.pt/>

<http://aikido-na-vila-de-mora.blogspot.pt/>

Dia 23: 16h00-18h00 Reflexão sobre a prática

A prática não se justifica senão em função de um objectivo preciso, o que exige colocar a fásquia a uma determinada altura, e examinar com sensatez, o que se pode e se quer atingir. Qual é o meu objectivo? O que é que procuro? Quais são os meios para atingir um objectivo determinado? Na prática, a maneira como somos conscientes ou não ao movimento é fundamental. A noção de “consciência testemunha”, deverá assim ser validada durante a prática, favorecendo um estado de “adesão da inteligência”, que surge sem ser provocado intencionalmente por nós. Esse estar presente no “centro” irá criar um movimento fluido, assertivo e habitado por algo que não é fruto de um acto voluntário (o “não fazer”) e para o qual devemos estar cada vez mais despertos (“movimento natural”). É importante não “externalizar” em excesso a aprendizagem, adaptando -a às capacidades de cada um. Devemos tentar desenvolver uma prática criando condições para que essa adesão da consciência ocorra e esse “não fazer” se exprima, como uma inspiração, uma linguagem. Assim, vamos ensinar a forma validando aspectos que são mais centrais e menos periféricos, adaptando -nos à especificidade de cada aluno. A primeira condição a desenvolver é acalmar o mental, parar essa agitação que está sempre em acção parecendo dar ordens contraditórias, para podermos vivenciar o que temos em nós.

Na parte inicial da aula iremos começar pela inclusão de movimentos que favoreçam esse estado de acalmia e silêncio interior. O praticante deverá concentrar-se, trabalhar a liberdade da sua respiração, assegurando-se assim do seu bom equilíbrio em termos de postura: eixo vertical, firmeza dos pontos de apoio, boa fixação no solo, braços relaxados, independentes para deixar passar a energia até à ponta dos dedos, ombros baixos, corpo em vigília, punhos flexíveis... O estado de "separação", o bloqueio, a contracção indevida, o stress, a agitação, etc., dificulta a percepção do "centro". A repetição deve ser consciente, não deve ser cega e mecânica em movimentos mais ou menos exatos

No estudo das técnicas de base (Kihon) e sua livre organização, serão abordadas noções internas, como a relação do movimento cima/baixo, direita / esquerda, frente /trás, juntando a noção do centro, da gravidade, dos apoios, da espiral, da optimização rítmica da condutividade ou da transferência da energia, da orientação, do olhar, da intenção do gesto, da intensidade, dos estados de consciência, entre outros. Igualmente a relação de todas as partes do corpo com ele mesmo e com o exterior, bem como com o parceiro, e a respiração será o instrumento central que afina as nossas percepções.

Outro aspecto a trabalhar é a assertividade do gesto assim como a sua concretização (não deixando o movimento a meio). Quando atacamos temos de concretizar (não de forma bruta), pois é preciso que quem recebe compreenda qualquer coisa. O Aikidô é Ai (Harmonia), ou seja, há um sentido, e esse não é o ego, mas também não é espontâneo. Assim, a partir de diferentes formas de ataque (yokomenuchi, kosatori,...) vamos trabalhar uma certa cumplicidade, que está para além do imediato e das aparências, até que, quando nos apercebemos que o outro está à vontade podemos passar a trabalhar com uma intensidade mais forte.

Consciência, presença, assertividade, intenção sem especialização, são noções que deverão ser trabalhadas em qualquer nível de prática dos praticantes.

Lisboa, 10 de Abril de 2016

Joana Duclos

Professora de Aikidô na Sociedade de Instrução Musical e Escolar Cruz Quebradense

Contacto: simecq@apada.pt

Internet: <http://aikido-simecq.blogspot.pt/>

Dia 24: 9h00-11h00 Reflexão sobre a prática

Nesta prática é pretendido desenvolver a percepção do corpo, do espaço e do tempo, de forma a criar movimento pela sua forma natural e sem acréscimo de carga. Para podermos compreender o movimento é necessário o estudo do nosso próprio corpo de forma a este poder ser uma ferramenta de escuta dos sinais recebidos pelo exterior, sendo estes provenientes de contacto ou de deslocamento. A capacidade de escutar e interpretar permite estabelecer ligação entre dois ou mais praticante.

Na ligação, para podermos deslocar um parceiro é necessário fazer aquisição do peso, e criar uma união para se poder sentir a relação entre as duas massas. Após a percepção desta relação é possível criar deslocamento com alteração dos pontos de desequilíbrio da resultante, sem ser necessário a utilização de força muscular, mas sim pela intensão do próprio movimento. Para alterar os pontos de desequilíbrio é necessário manter o estado de todas as condições que permitiram a existência de união e ligação entre os praticantes.

No movimento natural é essencial que a colocação, o timing e a presença sejam adequados à situação e à envolvência.

Miguel Gonçalves

Professor de Aikidô da APADA

Contacto: geral@apada.pt

Dia 24: 11h00-13h00 Reflexão sobre o trabalho

A prática do Aikidô tem, quanto a mim, um foco importante em;

- Percepção e Consciência.

Assim os exercícios da prática devem tender a ser os que desenvolvem estes aspectos e, a atenção do praticante deve ser constante e de grande seriedade neste sentido. Uma das questões que surge para resolver, é que acaba por haver, também fruto desta seriedade, uma confusão.

A ver: Quando fazemos o transporte do peso, criamos uma forma de ligação. No movimento da prática, notamos relativamente bem quando conseguimos este transporte, por exemplo sob uma pega estável que conseguimos deslocar. É aqui que a confusão surge, confusão entre:

Ligação, Intensidade e Força

E, se o vazio é o ponto alto da prática, a ligação não pode ser refém da vontade de querer fazer, ou mesmo de querer "apenas" sentir. Quanto num movimento, numa técnica, sentimos o deslocar do parceiro, muitas vezes queremos perpetuar essa sensação, criando assim a ilusão de que a ligação depende desta "carga". No entanto ao observarmos mestres de referência, essa "carga" é muito mais imperceptível, ligeira, e conseqüentemente a mais rápida, adaptável e real.

O exercício proposto, sob ataque yokomen-uchi (ou qualquer outro), com diferentes graus de força, velocidade, continuidade e direcção, tem em mente a ideia de que o movimento deve ser permitido desenrolar-se, mudando assim o "foco da força" entre parceiros conforme a realidade guie. Sob um ataque forte e sólido não nos devemos prender, e isso é o que habitualmente trabalhamos e por isso aquilo para que vamos tendo mais facilmente "respostas", mas um ataque solto e "desligado" sob o qual intervimos também não deve influenciar a formação da ligação, exactamente porque a ligação não depende necessariamente de força ou intensidade. Claro que o principiante necessita de algum apoio para que forma não seja algo irresolúvel. Mas à medida que a prática evolui o "problema" também deve evoluir.

Ou seja a ligação se forte demais não funciona porque prende a mente, se for mole, ou rápido, demais também não funciona. Forte demais pode ser informação a mais para gerir no momento, mole ou rápido pode ser informação a menos. A meu ver, o meio-termo que nos permite viver o dia-a-dia, encontra-se na flutuação (maior ou menor) que fazemos entre estes "opostos". A ligação "tem" de surgir, mas não será sempre igual, antes pelo contrário a sua "quantidade" e "qualidade" tem de mudar como consequência de sermos organismos vivos.

O nosso trabalho de Percepção e Consciência deverá permitir apercebermos-nos desta multiplicidade viva que é a ligação entre pessoas e de como melhor nos integramos nela.

Rodrigo Melão Dias
Azambuja, 6 de Março de 2016

Professor de Aikidô da APADA
Contacto: geral@apada.pt

Dia 24: 16h00-18h00

Apresentação da aula

Recordo-me que quando comecei a praticar que uma das indicações mais recorrentes era a de não usar “força” para fazer os movimentos propostos. Ainda hoje, passados alguns anos, é frequente receber a mesma indicação e, curiosamente, após ter começado a dar aulas apercebi-me que estava a fazer a mesma observação a praticantes mais iniciados. Estas constatações levaram-me a pensar sobre as seguintes questões:

- 1) O que é usar “força”?
- 2) Porque não se deve utilizar “força”?
- 3) Porque é que usar “força” é a solução mais imediata para a maioria das pessoas?
- 4) Como é possível executar um movimento sem usar “força”, especialmente quando se encontra resistência ou oposição?

A expressão “usar força” indica que alguém está a contrair excessivamente um conjunto de músculos que julga serem determinantes para a execução do movimento. Ocorre frequentemente que os músculos excessivamente tensos são os que estão mais próximos do local de contacto, real ou percebido, com o parceiro de prática.

Consequência imediata do excesso de tensão muscular é a redução da mobilidade corporal. Uma outra consequência é a fixação da atenção na zona que está excessivamente tensa reduzindo a capacidade do praticante de se aperceber de alterações à sua volta. Tudo isto torna o praticante menos capaz de evitar contactos indesejados (murros, pontapés, pegas).

Pelo que tenho experimentado e observado, penso que a utilização de excesso de tensão pode resultar da conjugação de vários factores. Em primeiro lugar o desconhecimento de outra solução de movimento. A explicação para este fenómeno passa pela “invisibilidade” dos movimentos relaxados que todos fazemos quando estamos em situações confortáveis, por exemplo, quando não estamos perante uma situação de perigo iminente ou qualquer outra situação de stress. O outro factor que julgo contribuir para o excesso de tensão é associação entre o movimento que deve ser executado e emoções, e.g. o medo de ser atingido, sentimentos, e.g. conhecimento prévio de desconforto ao executar determinada técnica, e propósitos, opiniões, desejos, vontades, e.g. o desejo de executar bem o movimento executado.

Para evitar a situação descrita anteriormente é necessário conhecer a possibilidade de fazer movimentos sem tensão excessiva e ir progressivamente reduzindo a interferência da parte psicológica (emocional e racional) na execução dos movimentos. De um ponto de vista prático isto corresponde a criar uma zona neutra no(s) ponto(s) de contacto. Na aula irei propor, numa primeira parte, vários exercícios com vista a desviar o foco da atenção para zonas do corpo que não são frequentemente solicitada e, na parte principal, mover o foco da atenção durante a execução do movimento para longe da zona de contacto mantendo-a, tanto quanto possível, uma zona neutra.

Ruben Cabral
Lisboa, 31 de Março
(Revisto a 17 de Abril)

Professor de Aikidô no Campo Santana
Contacto: camposantana@apada.pt
Internet: <http://aikidocamposantana.blogspot.com>