

# - Aikido - forma e espírito

vol. 1



Rubens Caruso Júnior

# - Aikido - Forma e Espírito

Vol. I

---

---

Rubens Caruso Júnior

O material contido neste livro foi o resultado de anos de pesquisa relacionada a arte do Aikido. A maior parte do material foi escrito ou traduzido pelo Sensei Rubens ao longo dos últimos 10 anos. Muitos dos textos aqui apresentados foram publicados em nossa revista mensal ou ainda estão disponíveis em nosso Site, mas a pedido nosso os textos foram revisados e acrescidos de novas informações que os enriquece ainda mais. Sendo assim acreditamos estar oferecendo um material útil à todos os Aikidokas que de alguma forma tem interesse em pesquisar mais a fundo o rico universo do Aikido, e esperamos que este os ajude à encontrarem pelo menos um ponto de referencia básico para iniciar sua própria pesquisa pessoal. O próprio Sensei Rubens nos disse que os textos por ele escritos ou traduzidos têm a finalidade apenas de aguçar a curiosidade e incentivar o leitor a realizar sua própria pesquisa sobre esta maravilhosa arte marcial.

Nós do Shinbun Aiki esperamos sinceramente que este livro encontre um lugar especial na biblioteca de cada praticante, visto que acreditamos que somente através de um treinamento constante e de uma pesquisa intensa é que podemos realmente integrar em nosso dia a dia os ensinamentos tanto do Aikido como da rica filosofia Oriental.



Shinbun Aiki

# Conteúdo

Dedicatória

Nota do tradutor

Algumas palavras por Maria Luiza Sensei

Prefácio

## Textos

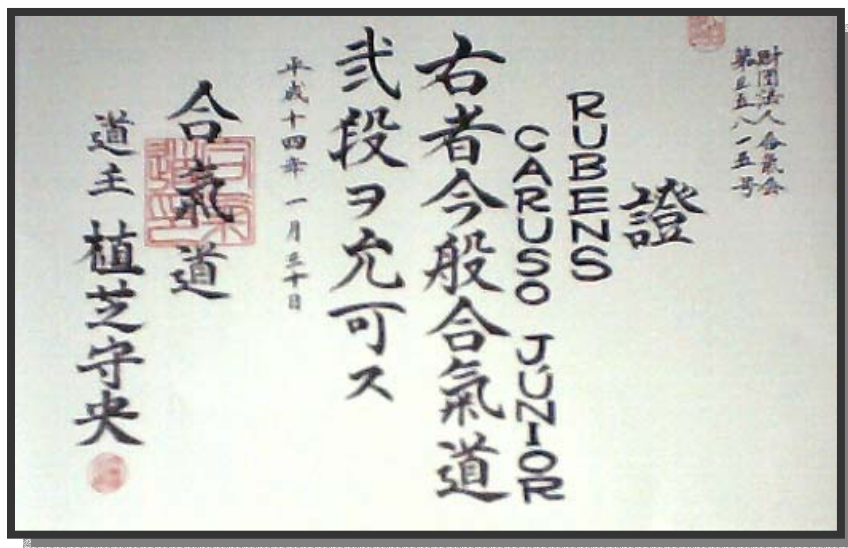
1 O Aikido como Disciplina na Sociedade	pág. 1
2 Iniciantes o Princípio da Mudança	pág. 2
3 Atitude de Combate no Aikido, será realmente necessária?	pág. 3
4 Sobre o Aprendizado	pág. 4
5 Ukemi e a Função do Medo	pág. 5
6 Crianças e as Artes Marciais	pág. 6
7 Ataque Real, Ataque Ilusório	pág. 7
8 Etiquetas e Formalidades	pág. 8

## Traduções

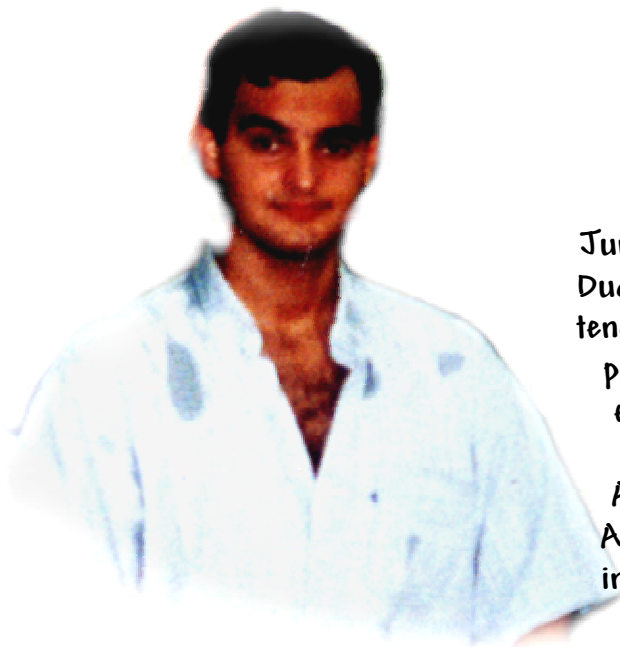
09 Uma Breve História	pág. 10
10 Entrevista com O-Sensei e Kisshomaru Ueshiba	pág. 13
11 O Coração do Aikido	pág. 22
12 O Aikido em Ação	pág. 24
13 Não Permita que sua Mente Pare !	pág. 26

## Técnicas

14 Futari Gake Katate Tori Katame Waza (Osae Waza)	pág. 28
15 Shomen Uti Katame Waza (Kata Osae)	pág. 30



## O Autor



Nasceu em 23 de Julho de 1975, na cidade de Jundiaí SP-Brasil. Desenhista Técnico formado pela Duque de Caxias. Iniciou o estudo do Aikido em 1991, tendo praticado o estilo Aikikai e Yoshinkan Aikido. À parte do Aikido, sua atividade diária, dedica-se a edição de um informativo sobre a arte e cultura Oriental, o Shinbun Aiki.

Atualmente exerce o cargo de Secretário Geral da Associação Nova Era de Aikido, 2º Dan Aikikai e instrutor da mesma em sua cidade natal, Jundiaí.



## Dedicatória

Ao longo dos últimos 10 anos venho me dedicando cada vez mais a esta maravilhosa arte marcial que é o Aikido. Tenho ministrado aulas nos últimos 8 anos em minha cidade Jundiaí, e tive sorte de poder contar com ótimos professores ao longo de todo o meu processo de aprendizado. O Aikido para mim assim como acredito para muitos outros praticantes brasileiros, tornou-se uma filosofia de vida nos influenciando em quase todos os aspectos do dia a dia. Fiquei muito lisonjeado com a proposta da Revista Shinbun Aiki em publicar alguns de meus textos e traduções. Acabei escolhendo os que de alguma forma parecem ter mais a ver com aquelas pessoas que estão iniciando o processo de interiorização da filosofia do Aikido em suas vidas.

Não tenho a pretensão de instruir filosoficamente ninguém, todo o material que disponho aqui neste livro é resultado de minha própria pesquisa sobre o Aikido. Somente espero que as informações neles contidas sejam de alguma forma úteis para aqueles que também se sentem atraídos não apenas pela técnica em si, mas também pelo rico universo do Aikido.

Gostaria de dedicar este trabalho aos professores que desprezando minhas limitações, empenharam-se arduamente em instruir-me, e que conseguiram de alguma forma enriquecer meu aprendizado e minha vida.

Em especial agradeço ao Grupo Nova Era de Aikido dirigido pela Sensei Maria Luiza (Lila) que nos últimos anos vem dando total apoio ao desenvolvimento do Aikido em Jundiaí.



Grupo Nova Era de Aikido

## Sobre as traduções

Quase todas as traduções incluídas neste livro são de autoria do Sensei Rubens, mas a seu pedido incluímos também duas outras, que são: Uma Breve Historia - Kisshomaru Ueshiba (livro: O Espírito do Aikido / Autor: Kisshomaru Ueshiba / Editora: Cultrix) e O Aikido em Ação - Terry Dobson (Livro: Aikido Manual Técnico / Autor: Wagner Bull).

## Nota do Tradutor

Aqui no Brasil sempre tivemos dificuldade em obter material sobre o Aikido, e foi somente nos últimos anos que tivemos a impressão de alguns poucos livros sobre a arte. Este trabalho tenta de uma forma despretensiosa infundir mais interesse de pesquisa nos leitores, conseqüentemente influenciando as grandes editoras a trazerem mais obras sobre o Aikido.

As traduções que fiz não são profissionais, visto que meu interesse na língua inglesa é mais um Hobby que trabalho. Empenhei-me ao máximo, revisando mais de uma vez a mesma tradução, para apresentar ao leitor o texto em português o mais fiel possível ao original em inglês. Incluo aqui uma lista com todos os livros impressos em português até agora:

### livros disponíveis em Português (2002)

- 1) Livro: Aikido - Autor: Massimo D. Villadorata - Editora: Record "Por volta de 1980"
- 2) Livro: Aikido Técnicas Básicas - Autor: Marco Natali - Editora: Ediouro 1985
- 3) Livro: Aikido Manual Técnico - Autor: Wagner Bull - Edição própria 1990
- 4) Livro: Aikido o Caminho da Sabedoria - Autor: Wagner Bull - Editora: Pensamento 1992
- 5) Livro: O Espírito do Aikido - Autor: Kisshomaru Ueshiba - Editora: Cultrix 1994
- 6) Livro: Hikari Dojo: Guia Básico Aikido Yoshinkan - Autor: Eduardo Pinto - Edição própria 1994
- 7) Livro: Aikido e a Harmonia da Natureza - Autor: Mitsugi Saotome - Editora: Pensamento 1997
- 8) Livro: Os Fundamentos Espirituais do Aikido - Autor: William Gleason - Editora: Pensamento 1997
- 9) Livro: Os Segredos do Aikido - Autor: John Stevens - Editora: Pensamento 1998
- 10) Livro: Aikido Curso Básico - Autor: Luciano Noehme e Wagner Bull - Editora: Escala 1999
- 11) Livro: O livro do Chi "Como coordenar corpo e mente na sua vida diária" - Autor: Koichi Tohei - Editora: Manole 2000
- 12) Livro: Budo "Ensinaamentos do Fundador do Aikido" - Autor: Morihei Ueshiba - Editora: Pensamento 2001
- 13) Livro: Aikido Técnica e Filosofia - Autor: Ernesto Cohn - Editora: Escrituras 2001
- 14) Livro: Aikido Forma e Espírito-vol. 1 - Autor: Rubens Caruso Jr. - Edição própria 2002

# O Aikido como disciplina na sociedade



Nos últimos anos, muitas pessoas têm me procurado e feito a mesma pergunta, **“O Aikido é um sistema de defesa pessoal?”** A minha resposta é **“não”**, ele não é um sistema desenvolvido exclusivamente para a defesa pessoal, mas pode ser usado para tal. A meta do Aikido é segundo seu fundador a de Unificar o Ki Individual com o Ki Universal, e basicamente seu sistema de treinamento foi criado baseado nesta meta, uma unificação do indivíduo com o ritmo da natureza. Normalmente depois de explicar isso às pessoas, algumas me questionam, **“Então por que o Aikido usa uma forma marcial para expressar-se, se sua meta é filosófica?”** Tento novamente explicar a diferença entre as artes marciais de luta “Bujutsu” e o Budo, Caminho Marcial. O Budo tem como objetivo criar melhores indivíduos, mais sensíveis às necessidades do próximo e mais ativos no desenvolvimento da sociedade.

Através do treinamento físico e mental em uma das várias disciplinas do Budo, o aluno desenvolve a compaixão e uma visão mais ampla de sua posição tanto na Sociedade Humana quanto na Sociedade Universal. Quanto mais o seu lado espiritual desenvolve-se, mais sua empatia com os demais seres vivos aumenta. O aluno então toma consciência, talvez pela primeira vez em sua vida, da interação existente entre os seres vivos e de sua própria ligação com os mesmos. A partir desse ponto, ele sente-se instigado a proteger a vida em todas as suas formas, ele torna-se a própria encarnação do Budo, ou seja, o Caminho Marcial que protege a vida.

O desenvolvimento conjunto do corpo, mente e espírito é necessário para se alcançar uma melhor

compreensão do mundo em que vivemos, da Verdade Universal.

Peço às pessoas que considerem o Aikido como uma disciplina, e que como tal tem a finalidade de completar a função da sociedade. Enquanto a sociedade age de fora para dentro tentando produzir melhores indivíduos criando um mundo melhor, uma verdadeira disciplina seja marcial ou não, age de dentro para fora tentando criar um mundo melhor produzindo melhores indivíduos.



# Iniciantes – O Princípio da Mudança

Quando iniciantes, nosso treinamento baseia-se na tentativa de copiar o melhor possível os movimentos de nosso instrutor, não nos preocupamos tanto com os fundamentos básicos que a técnica envolve, ficamos apenas com a forma externa do Kata. Quando não somos mais iniciantes, acabamos chegando mais cedo ou mais tarde a um patamar difícil de ser superado, onde temos a tendência de cristalizar a forma técnica. Visto que não compreendemos os seus fundamentos mais básicos, nos apegamos instintivamente à aparência externa do Kata, já que é inicialmente através dela que conseguimos adquirir ao longo do processo de aprendizado, confiança em nós mesmos.

Quando iniciei meu treinamento no Aikido tudo era mais fácil, ou melhor parecia mais fácil, simplesmente repetia da melhor forma que podia o que o Sensei demonstrava. Não havia dúvidas em minha mente, porém com o passar do tempo isso foi mudando. Imperceptivelmente comecei a questionar tudo o que o instrutor demonstrava, procurando ao mesmo tempo a melhor maneira de executar aquela mesma técnica corrigindo o que acreditava ser suas falhas. Quando acreditei ter encontrado a forma definitiva, não consegui mais executá-la de outra maneira, assim quando cheguei ao limite físico da minha forma técnica acabei me vendo em uma encruzilhada tendo que optar entre desenvolver mais o meu físico para melhorar a performance de minha forma técnica, ou abrir mão dela e estudar novas formas. Não existe forma ideal, não existe Kata perfeito, se você acredita que uma determinada forma de executar uma técnica funcionará com qualquer pessoa você está redondamente enganado !

Um dos fundamentos que se encontra em todas as técnicas e talvez o mais importante e difícil do Aikido é o princípio da mudança. Nada se repete tudo muda, a mudança é uma constante em nossa vida, ou nos adaptamos a ela ou não sobrevivemos.

A técnica deve adaptar-se a situação, essa é a técnica perfeita, a única que você pode realmente confiar.

Existe um termo em japonês que representa muito bem essa adaptabilidade, o termo é “Mu” que significa vazio. A técnica ideal envolve a compreensão e aplicação desse simples princípio.

Sua técnica deve tornar-se vazia sem expectativas, ou seja você deve durante a execução da técnica manter-se receptivo as mudanças que ocorrem a sua volta tornando-se uma parte ativa deste movimento, é dessa forma que a técnica deve ser aplicada.

As técnicas são um estudo da realidade, são em si mesmas Caminhos de Conhecimento e Satori(iluminação), assim como também o são os Caminhos do Zen, do Budismo, Cristianismo, etc.

O Aikido é apenas uma destes Caminhos. Para escolher o que melhor se adapte a sua pessoa, você deve seguir o impulso de seu próprio coração. A Senda que escolher trilhar não será fácil, lembre-se que existe inúmeros Caminhos e que cada pessoa deve escolher o seu próprio de acordo com seus anseios e aptidões, porém algo que deve ser lembrado sempre é que todos os Caminhos levam ao mesmo objetivo, a meta é a mesma para todos, a evolução do espírito.



**Entrar na montanha profunda,  
retirar-se numa pequena cabana.**

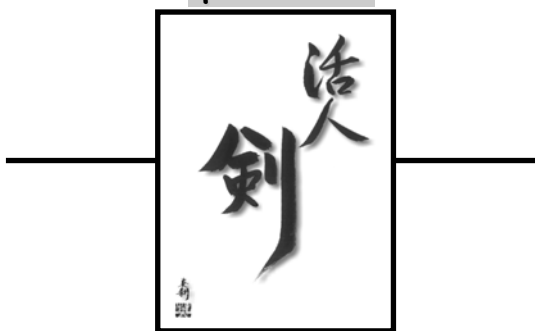


# Atitude de combate no Aikido, será realmente necessária?

A resposta para esta questão é sim! Uma atitude de combate é necessária durante a prática, para alcançarmos o *Ataque-Correto*. Essa atitude não é simplesmente tornar-se agressivo frente a um oponente, buscando através de artimanhas do intelecto derrotá-lo de qualquer forma, nem tão pouco manter uma atitude de superioridade moral durante uma contenda... É, melhor dizendo uma atitude de consciência, determinação e entrega total a um ato, qualquer que este seja.

Há alguns anos, escrevi um artigo intitulado "*Ataque Real, Ataque Ilusório*", sendo que nele tentei apresentar ao leitor um pouco do conceito do que seria um *Ataque-Real*. Acabei optando na época em relacionar o "*Ataque real/correto*" ao conceito de **KATSUJINKEN**, ou seja, a espada que vivifica; que dá vida. Fiz isso não com o intuito de mistificar o ataque ou dificultar o entendimento do leitor, mas sim porque **KATSUJINKEN** simboliza a realização máxima de um ato... criar. Criar o que? Um agir verdadeiro!

**KatsujunKen - Espada que vivifica;  
que dá vida**



Um ato verdadeiro não é bom nem mau, ele é simplesmente real e absoluto em si mesmo. Um ato de **KATSUJINKEN** é real, porque não há dúvidas ou questionamentos sobre ele... Ele é puro agir, ou melhor seria dizer realizar!!! Ele é completo por si só, não necessitando de conceitos morais ou afirmações pessoais do

intelecto para justificar-se.

Um exemplo bem interessante sobre o assunto, é a de um recém-nascido que luta para respirar pela primeira vez. O recém-nascido não mantém o intelecto fixado no que está fazendo, se o ar é puro o suficiente ou o que lhe aconteceria se não conseguisse respirar... Morreria? Ele simplesmente faz inconscientemente o que denominamos "*Ataque-Correto*", alguns vivem muitos anos enquanto que outros apenas uma diminuta fração do que denominamos vida. Atacar corretamente não significa vencer... O ser humano pode vencer o *Ataque-real* da morte?

Vitória ou derrota, bom ou mau, são apenas conceitos do intelecto... Que nos são apresentados e apreendidos durante o decorrer de nossa vida e amadurecimento intelectual. Agir buscando um *Ataque-Correto*, baseado nestes conceitos voláteis, é o mesmo que procurar a lua dentro de nossos sapatos... Não há coerência nisso! O *Ataque-Real*, ou melhor dizendo o *Ato-Real*, pode também ser apresentado como o Não-Agir, ou Não-Ataque... Ou ainda, usando um termo mais abrangente, **MUSHIN**... Ou seja, Espírito Livre, sem amarras.

**Mushin - Espírito livre**



O *Ataque-Real* não significa estar consciente intelectualmente do processo envolvido em um ato. Ele é a entrega absoluta a meta, ao ponto que o próprio objetivo anula-se e o que resta é apenas o agir amadurecido pela experiência. Nesse ato de entrega, não existe passado nem futuro, vitória ou derrota, certo ou errado, vida ou morte... Nem mesmo um objetivo ou processo.

Há somente o presente, absoluto e indivisível na forma de um ato concreto.... um *Ataque-Real*.

# Sobre o Aprendizado

O aprendizado de cada aluno no Aikido é único, o que aprenderá está estritamente vinculado a sua personalidade e seu empenho em aperfeiçoar-se como indivíduo.

O treinamento do Aikido apenas o coloca em contato com sua "necessidade" interior de "evoluir", melhorando sua relação com outras pessoas e com ele próprio.

Até que nível chegará, depende exclusivamente dele... O Aikido e o instrutor podem apenas oferecer indicações sobre qual caminho tomar, a atitude de assumir um ou outro caminho deve ser do próprio aluno, ninguém pode tomar essa decisão por ele.

Em minha experiência dentro do Budo "Aikido, Kendô, Jiu Jitsu e Iai-do" pude notar que a maioria das artes marciais que possuem um embasamento não só na técnica em si, mas também no desenvolvimento espiritual, tendem a trazer à tona durante a prática o lado ruim de cada um, quase sempre disfarçado em sentimentos como inveja, superioridade, estar sendo injustiçado, entre muitos outros.

Surgem também sentimentos de extremismo como o receio de machucar-se ou ao parceiro, e o empenho inconseqüente à prática física, estes levados ao extremo só prejudicam...

Não quero dizer com isso que somente a parte ruim emerge... Mas é ela que fica mais evidente conforme o tempo passa, e especialmente se o aluno não aprender com ela. Esse é o perigo das artes marciais... acabar intensificando o lado destrutivo do aluno.

Acredito que é por isso que muitos Mestres não aceitam que determinadas pessoas iniciem a prática, ou a restringem desde o início... pois percebem através de sua experiência que o aluno não possui maturidade para evoluir positivamente.

Uma das idéias, ou melhor dizendo objetivos do treinamento em conjunto, é tentarmos visualizar nas atitudes dos parceiros nossa cota de influência. Nós os influenciemos, assim como eles nos influenciam. O propósito de estudarmos

esta interação não é somente despertarmos um sentimento de empatia para com o parceiro, e com isso obter uma prática física menos "rançosa" entre nós. Existe muito mais... oculto por detrás da prática bem direcionada.

Toda a prática física do Aikido converge para um único e simples ponto: Compreensão da Realidade, ou seja, nos tornar conscientes de que fazemos parte do processo de evolução do parceiro e que ele irremediavelmente faz parte do nosso! O que isso significa? Que você é uma parte ativa na evolução do outro, e ele o é da sua... Quando o parceiro não evolui, nós também não evoluímos.

Praticar para transformar as técnicas marciais destrutivas em técnicas de "cura" e "reconciliação" do Aikido, deve ser o principal objetivo do praticante sério desta arte. Se não for assim, do que adianta estudarmos um sistema tão rico filosoficamente como o Aikido? Melhor seria se praticássemos um sistema que ensinasse somente briga de rua.

## Ukemi e a função do medo

Normalmente vemos a função do Uke como sendo simplesmente a de ser imobilizado, arremessado ou ferido. Nada poderia estar mais distante de sua verdadeira função durante o treinamento. Aprender a receber corretamente uma determinada técnica proporcionando ao Nague a possibilidade de estudá-la corretamente é algo realmente difícil, mas de vital importância. Geralmente cedemos com relutância nosso corpo ao parceiro, esperando somente nossa vez de executar a técnica. Agindo dessa forma impedimos o crescimento de nosso parceiro e o nosso próprio, e pior ainda, acabamos por cultivar os sentimentos mais baixos como o ódio, o rancor e a vingança. Acabando por passá-los também ao parceiro, criando assim um círculo vicioso que somente terá fim com a destruição de ambos.

Muitas vezes durante o treinamento colocamos o fardo de nossa própria segurança excessivamente sobre os ombros do Nague, culpando-o por nossa falta de naturalidade e capacidade na execução dos Ukemis, que muitas vezes vem de uma total falta de vontade em doar-se.

Aprender a receber um Ukemi leva muito tempo, mas certamente levará uma eternidade se o Uke não aprender a doar-se completa e construtivamente à sua função. Quando digo doar-se, quero dizer que você deve ir além do conceito que tenha sobre suas próprias limitações, e somente conseguirá isso cultivando a modéstia e a sinceridade além de uma atitude de cooperação.

O medo faz parte de nosso dia a dia, o Ukemi ensina não como extingui-lo, mas sim enxergá-lo como realmente é, nos possibilitando usá-lo de uma forma construtiva em nossa vida. Normalmente o receio de nos ferir faz com que acabemos por agir de uma maneira destrutiva para com os outros, utilizando como ferramentas os sentimentos mais baixos como o ódio, rancor, repulsa e inveja. O verdadeiro estudo do Ukemi

cultiva valores mais elevados, que nos conduzem à uma compreensão da verdadeira função do medo. Abaixo coloco algumas indicações que consegui nos últimos anos através de minha própria prática, que podem ajudar a aprimorar sua arte do Ukemi e conseqüentemente seu Aikido.

1) Enquanto iniciante esforce-se para aprimorar as qualidades físicas de seu Ukemi. É através dele que você alcançará uma compreensão melhor do coração do Aikido.

2) Logicamente existem barreiras físicas e psicológicas difíceis de serem superadas mas não impossíveis, confie em seu instrutor. Aprender a doar-se também significa aprender a confiar.

3) Quando mais experiente, aprimore-se a ponto de não opor uma resistência negativa ao parceiro, mesmo que ele tente ferir-lhe aprenda a envolver-lhe no calor de seu coração transformando sua atitude de destruição em uma atitude de crescimento mútuo.

4) Cultive a entrega de si mesmo ao aprimoramento não seu, mas de seu parceiro. Isso lhe abrirá portas que jamais sonhou existirem.



# Crianças e as Artes Marciais Aikido - Por Que?

Dentro do contexto social as artes marciais têm seu papel mais importante, como apoio ao crescimento psicológico de uma criança.

As artes marciais, colocam a criança frente a frente com seus maiores medos e anseios, por exemplo: Uma criança tímida será colocada frente à diversas situações que a ajudarão a vencer esta timidez, que certamente a atrapalharia futuramente; por outro lado, uma criança indisciplinada se verá estimulada a respeitar e seguir as regras e normas que regem uma aula de Aikido, aprendendo a conviver harmoniosamente em grupo, recebendo e compartilhando experiências com outras crianças. Isto tudo não porque seja obrigada, mas sim, porque sua compreensão de certo e errado é favorecida por essas experiências em grupo.

Torna-se portanto facilmente reconhecido, que o treinamento do Aikido estimula o crescimento de sua maturidade psicológica.

Podemos então concluir que o Aikido exerce forte influência no amadurecimento psicológico de uma criança, mas seus efeitos não são mágicos, sendo necessários: tempo, treino assíduo e força de vontade (tanto da criança quanto dos pais)... que somados podem exercer uma positiva e forte influência no desenvolvimento da criança.

Damos maior atenção em nossas aulas à este desenvolvimento psicológico, mais que o físico, já que seus efeitos vão ser muito mais benéficos e duradouros para a criança.

A parte técnica do Aikido diferencia-se da maioria das artes marciais por não haver o treinamento isolado de técnicas de ataque. A criança não aprende chutes devastadores nem a dar socos potentes, muitos menos a ter uma atitude ofensiva com relação aos colegas de treino. Falando mais claramente no AIKIDO não

existe adversário, mas sim parceiros de treino. Havendo durante as aulas uma ajuda mútua entre os alunos, já que sem um parceiro não há como treinar o AIKIDO, uma vez que as técnicas são executadas em duplas. Este conjunto de fatores leva a criança a encarar o colega não como um oponente, mas sim como um amigo. Portanto, o desenvolvimento técnico da criança dentro do Aikido acontece de maneira harmoniosa e natural. Este desenvolvimento natural é o que chamamos de AIKI, ou seja: harmonia das relações, ou união de energias.



## Ataque real, ataque ilusório

É de vital importância para a prática correta, a forma pela qual o ataque é executado dentro do Aikido. O Ataque-Real é uma forma que expressa tanto física quanto mentalmente o sentido oculto de **KATSUJINKEN**(A espada que dá vida; que protege a vida).

Quando atacamos devemos manter a mente pura, ou seja, livre de pensamentos egoístas tais como vitória ou derrota.

Tanto durante o ataque como na execução de uma técnica qualquer, a mente não deve ser mantida fixa em nenhum ponto específico. Ela não deve fixar-se em um alvo(Futuro), pois agindo assim perderá todo o aprendizado que vem através do rico processo da ação(Presente). A mente deve manter-se livre no aqui e agora. Durante o ataque não existe Passado nem Futuro, há apenas o Presente absoluto e indivisível.

O Passado e o Futuro fluem para o centro ativo da ação, sendo que este centro está no Presente, observando-o reconhecemos o Passado e podemos ter um deslumbre do Futuro.

Na verdade, dentro do contexto técnico tanto o Uke como o Nague executam o movimento físico ao mesmo tempo. Porém à olhos mais treinados, o movimento inicia-se antes mesmo da movimentação física, a partir do centro do Nague, o Hara, fluindo através do corpo até suas mãos e pés.

Dentro do Aikido dizemos que não existe nem Passado nem Futuro, porque não esperamos a investida do parceiro ou executamos respostas pré-determinadas à um ataque, tampouco nos fixamos no Passado estático, que nos impossibilita enxergar as milhares de possibilidades de movimentação na ação presente.

Assim como o Samurai no antigo Japão Feudal tinha o dever de proteger seu feudo e país, nós como estudantes do Aikido, temos o dever moral de proteger a vida em todas as suas formas. O-Sensei dizia que todos nós somos parte de uma

mesma família, a família universal . Temos a obrigação de tentar compreender e realizar essa verdade em nossa vida através do treinamento árduo, se damos algum valor a dedicação de O-Sensei durante toda a sua vida buscando a realização dessa verdade.

Todos somos iguais no Tatame, devemos treinar com todos sem fazer distinções, não praticando somente com aqueles que temos afeição, mas também com aqueles que não gostamos. Estes sim podem nos ensinar muito sobre tolerância, paciência, fé e crescimento mútuo.





# Etiquetas e formalidades

As etiquetas, cumprimentos e formalidades que executamos dentro da academia “Dojo”, devem ser encaradas como um sinal de respeito, devoção e humildade em relação à arte, ao instrutor “Sensei” e aos nossos colegas, criando um clima de paz tornando-nos receptivos às lições dentro do Dojo.

A arte marcial, no nosso caso o Aikido, visa antes de tudo, o aprimoramento moral e o desenvolvimento espiritual, através da conscientização física e mental na forma de autodefesa.

**Quanto mais se sabe, menos se necessita mostrar.**

**Quanto mais se pode, menos se necessita provar.**

## Formalidades

- 1) Devemos sempre nos dirigir ao instrutor como Sensei. Exemplo: (Nome do instrutor) Sensei, por favor . . .

**Obs:** É muito importante a forma que nos conduzimos na aula, visando o aprendizado . . . Deve ficar claro desde o início que o correto aprendizado encontra-se fortemente ligado à técnica, portanto devemos nos esforçar ao máximo para aprendê-la corretamente. Só conseguimos isso se nos dispormos a aprender através do corpo não da boca. . . Evite pedir explicações desnecessárias à sua prática. A função do instrutor é avaliar o andamento técnico e mental dos alunos individualmente, esperando o melhor momento técnico/mental para instruí-lo. Portanto não faça perguntas desnecessárias que muitas vezes você mesmo pode, ou com o tempo poderá responder por si mesmo.

Confie no julgamento do instrutor, quando o mesmo estiver corrigindo-lhe não o interrompa com perguntas, apenas preste atenção à instrução mesmo que não esteja entendendo, não se

preocupe. Esforce-se para entender com o corpo, através de uma prática silenciosa.

- 2) O Dojo é para o Aikidoista, como um templo, portanto um lugar sagrado, evite brincadeiras ou comentários que possam denegrir essa atmosfera, tornando a prática apenas uma brincadeira.
- 3) A função do aluno avançado (Senpai) é servir de modelo para os iniciantes, portanto pedimos para esses alunos se portarem com o máximo zelo, tanto durante a prática como nas atitudes pessoais tomadas dentro do Dojo. Pode não parecer, mais o iniciante observa e tomará as mesmas liberdades dos alunos mais antigos.
- 4) O Brasil é um país de clima quente, portanto é necessário manter-se bem hidratado. O aluno tem total liberdade para sair do treino e beber água, mas não abuse. Preferencialmente saia no máximo uma vez, prefira hidratar-se antes do início do treino.



**Traduções**

# Uma Breve História

A denominação oficial de Aikido data de fevereiro de 1942. antes dessa data, a arte era conhecida por vários nomes, embora a substância permanecesse sempre a mesma. Pode-se encontrar uma história detalhada do Aikido na biografia do fundador que escrevi em japonês (Aikido Kaiso, Ueshiba Morihei Den. Tóquio:Kodansha,1977). O que se segue é uma breve história que acompanha o nome à medida que este vai sofrendo alterações.

O pai de mestre Ueshiba,Yoroku, era proprietário de terras relativamente próspero e também tinha participação nos negócios de pesca e de madeira. Respeitado pelas pessoas de sua comunidade, foi membro dos conselhos da vila e das cidades de Nishinotami e de Tanabe, na prefeitura de Wakayama. O jovem Ueshiba reverenciava seu pai, e este, vendo grande potencial no filho, propiciou-lhe todo o apoio material e moral para levar adiante suas ambições além do mundo limitado de seu lugar de nascimento. O filho, entretanto, sentia que não havia correspondido às expectativas paternas e, em 1901, com 18 anos de idade, foi a Tóquio, onde realizou um curto aprendizado no mundo dos negócios. No ano seguinte, abriu a loja Ueshiba, que distribuía e vendia artigos escolares e para escritórios, mas Ueshiba adoeceu e o pequeno negócio fracassou.

Pouco depois, alistou-se no Exército Imperial Japonês e lutou na Guerra Russo - Japonesa (1904- 1905). Foi promovido a sargento e teve uma baixa honrosa. Então, em 1912, aos 29 anos, reuniu um grupo de 54 famílias, com um total de mais de 80 pessoas do seu povoado natal, e fundou uma nova colônia em Shirataki, Hokkaido. Na época essa prefeitura era uma área aberta recentemente ao desenvolvimento e acolhia de bom grado todos os que quisessem trabalhar na terra. Durante sete anos como líder dessa nova colônia, ele cultivou a terra, serviu como membro do conselho da cidade e contribuiu para o desenvolvimento da região de Shirataki. Embora mostrasse certo talento para a

liderança, ainda sentia que não havia realizado as grandes esperanças que seu pai depositava nele. A morte do pai, devida à doença, em janeiro de 1920, causou-lhe um grande choque. Abandonando tudo em Hokkaido, voltou para casa, mas passou por um período de profunda angústia psicológica. Procurou então a orientação de Onisaburo Deguchi, o carismático mestre religioso da seita Omoto derivada do Shinto. Sob a proteção desse grande mestre, o fundador viveu na Sede Central da Omoto em Ayabe, prefeitura de Kyoto, praticou os ritos de meditação e de purificação Shinto e contribuiu para o fortalecimento dessa nova religião.

Os oito anos em Ayabe até mudar-se para a Tóquio em 1927 foram anos de formação no desenvolvimento espiritual do fundador. Durante esse tempo, estudou a filosofia Shinto e dominou o conceito de Koto-tama (literalmente, palavra - espírito).

Depois da morte do pai e durante sua estada em Ayabe, a dedicação do fundador ao Budo tornou-se absolutamente exclusiva, antes de mais nada, devido ao incentivo de Deguchi. Antes dessa época, ele havia praticado e dominado diversas artes marciais, incluindo a arte da espada na escola Shinkage, Jujutsu nas escolas Kito e Daito entre outras. Uma de suas realizações mais notáveis foi receber o mais alto certificado da escola Daito das mãos do mestre Sokaku Takeda, a quem havia encontrado casualmente num albergue de Hokkaido em 1915, quando estava com 32 anos de idade. Foi este estilo de Jujutsu que abriu os olhos do fundador ao significado profundo das artes marciais. Os princípios da escola Daito diferem dos do Aikido, mas muitas técnicas são comuns.

O motivo que levou Deguchi a incentivá-lo a concentrar-se nas artes marciais foi que conhecia o rico e variado embasamento do fundador no Budo e anteviu esse caminho como um dos mais adequados ao temperamento, habilidade e aspirações dele. Aconselhou o fundador a destinar uma parte de sua residência em Ayabe para abrir um Dojo. Levando este conselho a sério, o fundador abriu o modesto Ueshiba Juku, com 18 tatames.

O Ueshiba Juku era originalmente destinado aos jovens da seita Omoto mas como o nome de Morihei Ueshiba, "O Mestre de Budo de Ayabe", passou a ser amplamente conhecido, outras pessoas também começaram a frequentar o Dojo, sendo os mais notáveis os jovens oficiais do vizinho porto de Maizuru. Sua fama se espalhou e os estudantes começaram a vir de Tóquio e de outras partes distantes do Japão.

A partir de 1920, mais ou menos, mestre Ueshiba já pensava seriamente em estabelecer sua própria forma independente de Budo, e em 1922 proclamou o Aiki-Bujutsu como uma nova forma de arte marcial.

Como o termo Bujutsu sugere, essa nova arte mantém os princípios e técnicas de artes marciais mais antigas, que apresentam certas diferenças do Aikido atual. Sua originalidade aparece no uso de Aiki como um termo específico. nas várias transmissões de Budo existem algumas referências esparsas à idéia de "união" (Ai) de Ki com o adversário em combate, mas esta foi a primeira vez que o composto em si foi utilizado. Podemos também encontrar menções a Aiki - Jutsu, mas essa expressão tinha uma conotação psicológica e não constituía parte essencial de uma arte marcial. Em livros recentes são feitas referências a uma forma moderna de Ki-Aijutsu, popular entre as pessoas comuns, mas esta era um sistema psicológico que nada tinha a ver com o Budo como tal. Embora a escolha do novo termo Aiki possa ter tido alguma influência das escolas Kito e Daito, as quais se baseiam no princípio do Yin e do Yang e no uso do Ki, sua origem principal está no próprio treinamento de Budo de mestre Ueshiba, na sua experiência de vida e na compreensão do Ki obtida durante sua estada em Ayabe. A influência mais importante foi o domínio do Koto-dama, ao qual são feitas muitas referências em palestras.

Parece que o Aiki - Bujutsu não foi aceito imediatamente. As pessoas se referiam ao novo Budo como o Ueshiba-Ryu ou Ueshiba -Ryu - AikiBujutsu. Ainda assim, a fama de mestre Ueshiba continuava a espalhar-se por todo o país. O momento decisivo aconteceu em 1924 - 1925, quando, como se observou anteriormente,

participou de uma expedição ao interior da Mongólia e, logo depois de retornar, quando desafiado por um jovem oficial da marinha em Ayabe, experimentou o Sumi-kiri, a claridade da mente e do corpo que tornou possível a unidade do Ki universal com o Ki individual. Tinha então pouco mais de 40 anos, e foi este fato que definiu a fundação de sua arte marcial.

Podemos dizer, então, que o ano de 1924 - 1925 marca o início do desenvolvimento espiritual do Aikido, pois desse momento em diante mestre Ueshiba propugnaria constantemente que "o verdadeiro Budo é o caminho da grande harmonia e do grande amor por todos os seres" e que cada movimento consiste no funcionamento da unidade Ki - Mente - Corpo.

No outono de 1925, depois de insistentes pedidos de seu admirador e protetor, Almirante Isamu Takeshita, o fundador foi a Tóquio para realizar uma demonstração diante de uma distinta platéia, entre a qual se encontrava o ex-primeiro-ministro, Conde Gonnohyoe Yamamoto. O Conde Yamamoto ficou profundamente impressionado pela demonstração do fundador e solicitou-lhe que digisse um seminário especial de 21 dias, no palácio anexo de Aoyama, para especialistas de alto nível de judô e Kendô do pessoal da casa imperial. Na primavera de 1926, foi novamente convidado pelo Almirante Takeshita a ir para a Tóquio, onde ministrou aulas de Aiki Bujutsu a integrantes do pessoal da casa Imperial, a oficiais do Exército e da Marinha e também a figuras de destaque do mundo da política e dos negócios. Em 1927, a pedido do Almirante Takeshita e de Onisaburo Deguchi, deixou Ayabe para sempre e mudou-se para a Tóquio. Durante os três anos seguintes, instalou diversos Dojo no distrito de Chiba, em Tóquio, e treinou muitas pessoas em Aiki Bujutsu incluindo especialistas de alto nível de outras artes marciais. Houve sinais de reconhecimento do Budo do fundador como algo mais do que as artes marciais tradicionais, e algumas pessoas começaram a usar o termo Aikido para descrevê-lo. Em outubro de 1930, Jigoro Kano, fundador do judô Kodokan, teve a

oportunidade de ver a arte magnífica de mestre Ueshiba, aclamou-a como o Budo ideal e, até mesmo, enviou-lhe alguns de seus alunos.

Apesar das tentativas de seleção, o número de alunos continuou a crescer, e o fundador teve de enfrentar a necessidade de um Dojo maior. Em 1930, estabeleceu um novo Dojo em Wakamatsu-cho, Tóquio, inicialmente alugando e mais tarde adquirindo a propriedade da família Ogasawara. O novo centro de treinamento, chamado Kobukan Dojo, ficou terminado em abril de 1931. Como se observou anteriormente, o Dojo da Sede Central do Aikido que ocupa atualmente o mesmo lugar.

Em 1936, o fundador decidiu que era hora de tornar clara a diferença entre as antigas artes marciais e a sua arte, dada a ênfase filosófica e espiritual que havia incorporado a esta última. Sentindo que a essência de sua nova arte era diferente da antiga tradição das artes marciais, abandonou o termo Bujutsu e deu a sua arte o nome de Aiki Budo. Esse passo necessário e inevitável lançou os fundamentos do futuro da sua escola. Como fundador de um novo sistema de arte marcial, sentiu profundamente a responsabilidade de subordinar a sua busca pessoal à expansão do caminho entre todos os que poderiam interessar-se por ele.

Em 1939 apresentou um pedido formal para que sua organização fosse reconhecida como instituição de personalidade jurídica com o nome de Kobukai. A aprovação do pedido no ano seguinte oficializou o Aikido e marcou o início de sua idade de Ouro. O número de membros aumentou e o nome de mestre Ueshiba tornou-se mais conhecido do que nunca.

A erupção da Guerra do Pacífico, em dezembro de 1941, e a virada crescente na direção do militarismo na sociedade japonesa só podiam dificultar o desenvolvimento do Aikido. Com o recrutamento da maioria dos jovens para as Forças Armadas, o número de alunos ficou visivelmente reduzido. Na tentativa de mobilizar o país para o esforço de Guerra, o governo, entre outros movimentos, ordenou a unificação dos diversos grupos de artes marciais num corpo único sob o seu controle. Assim, em 1942, várias

tradições de judô, de Kendô e de outras artes marciais juntaram-se para formar a Grande Associação Japonesa da Virtude e das Artes Marciais.

Embora o fundador não expressasse suas objeções a essa ordem governamental, parece que estava definitivamente descontente com o fato de que o Budo que havia desenvolvido, diferente das outras formas marciais, fosse obrigado a tornar-se parte de uma organização dessas.

Firmemente disposto a não se misturar com outros grupos como apenas mais uma forma de arte marcial, chegou a sentir que o nome Kobukan Aiki - Budo sugeria que se tratava meramente do ramo ou estilo Kobukan de alguma arte mais ampla. Decidiu então proclamar o novo nome Aikido para identificar sua arte como uma forma original e distinta de Budo, entrando para a associação com o novo nome. Em fevereiro de 1942, o Aikido foi reconhecido oficialmente como o nome da escola do fundador. Eram decorridos 22 anos desde o nascimento do Ueshiba Juku em Ayabe.

### **Kisshomaru Ueshiba**



# Entrevista com Morihei Ueshiba e Kisshomaru Ueshiba

**(A):** Quando eu ainda era um estudante na faculdade, meu professor de filosofia nos mostrou durante uma de suas aulas um retrato de um famoso filósofo, hoje estou chocado pela semelhança entre vocês, Sensei.

**(O-Sensei):** Entendo... Talvez devesse ter me dedicado ao campo da filosofia ao invés do Budo, já que enfatizo mais o meu lado espiritual do que o lado físico. (risos)

**(B):** Isso quer dizer que o Aikido é bem diferente do Karate e do Judo ?

**(O-Sensei):** Em minha opinião, pode-se dizer que esta é a verdadeira arte marcial. A razão para isso é que ela é uma arte marcial baseada na verdade universal. Este universo é composto de muitas partes diferentes e no entanto o universo como um todo está unido como uma família, simbolizando assim o mais elevado estado de paz. Tendo uma visão assim do universo, o Aikido não pode ser outra senão uma arte marcial de amor. Ele não pode ser uma arte marcial de violência, por essa razão pode-se dizer que o Aikido é uma das muitas manifestações do criador do universo. Em outras palavras, o Aikido é como um gigante (Imenso na natureza), portanto no Aikido o Céu e Terra tornam-se o campo de nosso treinamento. O estado da mente do Aikidoista deve ser tranquilo e totalmente não-violento. Isso significa que esse estado especial da mente conduz a violência à um estado de harmonia, e esse acredito é o verdadeiro espírito das artes marciais japonesas já que essa terra nos foi dada para a transformarmos em um paraíso. A guerra como atividade está totalmente fora de lugar.

**(A):** Então o Aikido é bem diferente das artes marciais tradicionais ?

**(O-Sensei):** Realmente ele é bem diferente. Se observarmos o passado, veremos como as artes marciais foram usadas de forma abusiva. Durante o período **Sengoku**(1482-1558, Sengoku significa regiões em luta), senhores locais usavam as artes marciais como uma ferramenta de luta para servir seus próprios interesses e satisfazer sua cobiça. Acredito que esta conduta é totalmente errada. Já que eu mesmo ensinei as artes marciais para soldados com o propósito de matar outros durante a guerra, fiquei profundamente incomodado depois que o conflito havia terminado. Isso acabou por motivar-me a descobrir o verdadeiro espírito do Aikido há sete anos, quando despertei para a idéia de edificar um paraíso sobre a terra. A razão para esta resolução foi que, embora Céu e Terra(universo físico) tenham atingido um estado de perfeição e estão relativamente estáveis em sua evolução, o ser humano(em particular os japoneses) parece estar em um estado de violenta transformação. Primeiramente devemos mudar essa situação, a concretização dessa missão é o caminho para a evolução da humanidade. Quando compreendi isto, conclui que o verdadeiro estado do Aikido é o amor e harmonia, portanto “**Bu**”(marcial) no Aikido é a expressão do amor. Estou estudando Aikido a fim de servir meu país, e sendo assim o espírito do Aikido pode ser somente o de amor e harmonia. O Aikido nasceu em acordo com os princípios e a ação do universo, então logicamente ele é um **Budo**(arte marcial) da vitória absoluta.

**(B):** Você poderia nos falar sobre os princípios do Aikido ? O público em geral considera o Aikido como algo místico, como o **Ninjutsu**, já que você Sensei arremessa oponentes tão rápido como um raio e levanta com extrema facilidade objetos muito pesados.

**(O-Sensei):** Somente parece ser místico. No Aikido nós utilizamos a força do oponente completamente. Portanto quanto mais força o oponente exerce, mais fácil torna-se derrubá-lo.

**(B):** Então nesse sentido há também a aplicação de **Aiki** no Judo, já que nele você sincroniza seu ritmo com o do oponente. Se ele o puxa, você empurra; se ele empurra, você puxa. Você o move de acordo com estes princípios, fazendo com que ele perca seu equilíbrio, e então aplica alguma técnica.

**(O-Sensei):** No Aikido, não há absolutamente nenhum ataque. Atacar significa que o espírito já perdeu. Aderimos ao princípio da absoluta não-resistência, isso significa que nós não nos opomos ao atacante. Portanto não há oponente, e a vitória no Aikido é **Masakatsu Agatsu**(vitória correta, vitória pessoal). Algo que deve ficar claro é que, desde que você conquiste tudo em acordo com a missão do céu você possuirá uma força absoluta.

**(B):** Isso significa **Ato no Sen** ? (Este termo refere-se à uma resposta atrasada em relação a um ataque.)

**(O-Sensei):** Absolutamente não!. Não é uma questão nem de **Sensen no Sen** ou **Sen no Sen**. Se tentasse explicar, diria que você controla seu oponente sem estar tentando controlá-lo. Esse é o estado da contínua vitória. Não existe as questões de vencer ou perder. Nesse sentido não há oponente no Aikido, e mesmo que você tenha um oponente ele torna-se uma parte de você enquanto que um parceiro você somente pode controlar.

**(B):** Quantas técnicas existem no Aikido ?

**(O-Sensei):** Existem cerca de três mil técnicas básicas, e cada uma delas possui 16 variações. . . Portanto existem milhares, e dependendo da situação pode-se criar novas técnicas.

**(A):** Quando você começou a estudar as artes marciais ?

**(O-Sensei):** Quando estava com 14 ou 15 anos. Primeiro eu aprendi **Tenshinyo-Ryu Jiu-jitsu** com **Tokusaburo Tozawa Sensei**, então aprendi **Kito-Ryu**, **Yagyu-Ryu**, **Aioi-Ryu** e **Shinkage-Ryu** sendo todas essas formas de Jujutsu. No entanto eu acreditava que uma verdadeira forma de Budo poderia estar em outro lugar. Tentei então **Hozoin-Ryu Sojitsu** e **Kendo**, porém todas essas são formas de combate um a um, e elas não puderam satisfazer-me. Assim acabei por visitar muitas partes do país buscando o Caminho e treinando, porém tudo em vão !

**(A):** É esse o treinamento ascético do guerreiro ?

**(O-Sensei):** Sim, a busca pelo verdadeiro Budo. Quando visitava outras escolas nunca desafiava o Sensei do Dojo. Uma pessoa responsável por um Dojo está encarregada de muitas coisas, portanto é muito difícil para ele expor sua verdadeira habilidade. Eu apresentava os apropriados cumprimentos e aprendia dele. Se eu acreditasse sendo superior, outra vez apresentava meus cumprimentos e em seguida retornava para casa.

**(B):** Então você não aprendeu Aikido desde o início. Quando o Aikido veio a nascer ?

**(O-Sensei):** Como disse antes, viajei à muitos lugares buscando o verdadeiro Budo. . . então, quando estava com aproximadamente 30 anos, mudei-me para **Hokkaido**. Em uma ocasião, quando estava hospedado na hospedaria **Hisada** em Engaru, na província de Kitami encontrei-me com um certo **Sokaku Takeda Sensei** do clã Aizu. Ele ensinava **Daito-Ryu Jujutsu**. Durante 30 dias nos quais estive aprendendo dele, senti algo que poderia chamar de inspiração. Mais tarde, convidei esse professor para vir a minha casa e junto com 15 ou 16 de meus empregados tornei-me um estudante buscando a essência do Budo.

**(B):** Você descobriu o Aikido enquanto estava aprendendo Daito-Ryu com Sokaku Takeda ?

**(O-Sensei):** Não. Seria mais correto dizer que Takeda abriu os meus olhos para o Budo.

**(A):** Então há algum acontecimento especial que o levou à descoberta do Aikido ?

**(O-Sensei):** Sim. Aconteceu algo assim. Meu pai ficou gravemente enfermo em 1919. Solicitei à Takeda Sensei deixá-lo e fui para casa. A caminho, ouvi dizer que se alguém fosse para **Ayabe** perto de **Kyoto** e dedicasse ali uma prece, então qualquer enfermidade seria curada. Assim, fui à esse lugar e encontrei **Onisaburo Deguchi**. Mais tarde, quando cheguei em casa soube que meu pai já estava morto. Embora tivesse encontrado Deguchi Sensei somente uma vez, decidi mudar-me para Ayabe com minha família e acabei permanecendo ali até a última parte do período **Taisho**(cerca de 1925). Sim. . . naquela época estava com aproximadamente 40 anos. Um dia estava secando-me perto de uma nascente, de repente uma cascata de luz ofusante, brilhante e dourada desceu do céu envolvendo meu corpo, então ele imediatamente foi tornando-se largo e mais largo atingindo o tamanho do próprio universo. Embora esmagado por essa experiência de repente compreendi que não se deve pensar em vencer. A forma do Budo deve ser o Amor. Deve-se viver no amor. Isso é o Aikido e essa é a antiga forma de atitude no **Kenjutsu**. Depois que obtive essa compreensão, estava transbordando de alegria e não pude conter as lágrimas.

**(B):** Então no Budo não é bom ser forte. Desde antigamente a unificação do Ken e do Zen vêm sendo ensinado. De fato, a essência do Budo não pode ser compreendida sem esvaziar a mente. Nesse estado, nem certo ou errado tem significado.

**(O-Sensei):** Como disse anteriormente, a essência do Budo é o Caminho de Masakatsu Agatsu.

**(B):** Tenho ouvido uma história de como você esteve envolvido em uma luta com cerca de 150 trabalhadores.

**(O-Sensei):** Estive ? Conforme me lembro. . . Deguchi Sensei viajou para a Mongólia em 1924 a fim de levar a cabo seu ideal de uma grande comunidade asiática de acordo com a política nacional. A seu pedido o acompanhei, embora estivesse pedindo para alistar-me no exército. Viajamos para a Mongólia e Manchúria. Em nossa estada nesse país encontramos um grupo de bandidos das montanhas que começaram a disparar repentinamente em direção a nosso grupo. Eu retornei o fogo com uma **Mouser**(Rifle de repetição), e então prossegui correndo até estar entre os bandidos atacando-lhes ferozmente. Com isso, eles dispersaram-se, e tive êxito em escapar do perigo.

**(A):** Entendo Sensei, que você têm muitas conexões com a Manchúria. Você passou muito tempo ali ?

**(O-Sensei):** Depois desse incidente eu estive na Manchúria muitas vezes. Era conselheiro nas artes marciais para a organização **Shimbunden**, assim como para a **Universidade Kenkoku** na Mongólia. Por essa razão, tenho sido muito bem recebido ali.

**(B):** **Ashihei Hino** escreveu um conto chamado “**Oja no Za**” no **Shosetsu Shincho** no qual ele fala sobre a juventude de **Tenryu Saburo**, rebelde do Sumo, e seu encontro com a arte marcial do Aikido e seu verdadeiro espírito. O senhor chegou a estar envolvido Sensei ?

**(O-Sensei):** Sim.

**(B):** Então, isso significa que você esteve associado durante algum tempo com Tenryu ?

**(O-Sensei):** Sim. Ele ficou hospedado em minha casa durante aproximadamente 3 meses.

**(B):** Isso foi na Manchúria ?

**(O-Sensei):** Sim. O encontrei durante uma celebração marcando o 10º aniversário do estabelecimento do governo da Manchúria. Havia um homem de boa aparência na festa tendo muitas pessoas ao seu redor incitando-lhe com comentários tais como: “Este Sensei(eu) possui uma força tremenda, que tal testar-se contra ele ?” Perguntei à alguém que estava ao meu lado quem era aquela pessoa. Ele explicou-me que aquele era o famoso Tenryu, que havia se retirado da associação dos lutadores de Sumo. Fui então apresentado à ele. Finalmente, nós acabamos por testar a força um do outro. Sentei-me e disse para Tenryu: “Por favor tente empurrar-me. Empurre forte, não há necessidade de conter-se.” Já que conhecia o segredo do Aikido não pude ser movido nem uma polegada. Mesmo Tenryu pareceu totalmente surpreso com isso. Como resultado dessa experiência ele tornou-se um estudante de Aikido. Ele era um bom homem.

**(A):** Sensei, você também esteve associado com a Marinha ?

**(O-Sensei):** Sim, durante muito tempo. Começando por volta de 1927 ou 28, por um período de aproximadamente 10 anos fui professor de meio período na Academia Naval.

**(B):** Você instruiu soldados no período em que esteve ensinando na Academia Naval ?

**(O-Sensei):** Eu estive ensinando com muita frequência os militares, começando com a Academia Naval por volta de 1927-28. Por volta de 1932 ou 1933 iniciei uma classe de artes marciais no **Colégio Toyama** para o exército. Então em 1941-42, ensinei Aikido para os estudantes da Academia da Polícia Militar. Também, em uma ocasião dei uma demonstração a convite do **General Toshie Maeda**, superintendente da Academia do Exército.

**(B):** Já que você estava envolvido com o ensino de soldados, devem ter passado por você muitos tipos violentos, e acontecido muitos episódios curiosos.

**(O-Sensei):** Sim, certa vez cheguei até mesmo a ser emboscado.

**(B):** Isso aconteceu por que eles o consideravam um professor autoritário ?

**(O-Sensei):** Não, não foi por isso. Foi para testar minha força. Foi na época quando comecei a ensinar Aikido para a Polícia Militar. Uma tarde quando estava caminhando ao redor da área de treinamento, senti algo estranho partindo dali. Senti que alguma coisa estava para acontecer. Inesperadamente, partindo de todas as direções, de trás dos arbustos e depressões muitos soldados surgiram e cercaram-me. Começaram a atacar-me com espadas e rifles de madeira. Porém, já que estava acostumado com esse tipo de coisa, não me importei em absoluto. Quando tentaram atacar-me girei meu corpo dessa maneira, assim eles caíam facilmente enquanto eu continuava a movimentar-me. Finalmente todos eles acabaram ficando exaustos. De qualquer modo, o mundo é cheio de surpresas. Outro dia encontrei-me com um desses homens. Sou um consultor para a Polícia Militar na prefeitura de Wakayama. Durante um recente encontro uma pessoa reconheceu meu rosto, vindo então em minha direção sorrindo. Depois que havíamos conversado por alguns minutos, o reconheci como um dos homens que me atacaram naquele dia há muitos anos. Enquanto coçava a cabeça ele disse-me o seguinte: “Estou muito arrependido por aquele incidente. Naquele dia nós estávamos discutindo se o novo professor de Aikido seria ou não realmente forte. Alguns de nós, do tipo de policiais militares de sangue quente, estávamos discutindo a esse respeito e decidimos testar o novo professor. Cerca de 30 homens puseram-se à aguardar em emboscada. Ficamos completamente espantados, porque nós 30 homens auto-confiantes não pudemos fazer

nada contra a sua força Sensei.“

**(A):** Aconteceu algum episódio interessante enquanto você esteve na Escola Toyama ?

**(O-Sensei):** Disputas de força ? Aconteceu um incidente, se me lembro bem, antes do episódio ocorrido com a Polícia Militar. Vários capitães que eram instrutores na Escola Toyama pediram-me para testar minha força contra a deles. Todos eles orgulhavam-se de suas habilidades dizendo coisas tais como: “Eu sou capaz de levantar tanto de peso”, “Eu quebrei um tronco com tantos centímetros de diâmetro”. Eu lhes disse, “Não tenho tanta força, porém posso arremessar pessoas como vocês com apenas um dedo, mas me sentiria arrependido se o fizesse, então vamos fazer de outra forma...” Estendi meu braço direito e apoiei a ponta de meu dedo indicador no final de uma mesa, então pedi à eles para que se colocassem do outro lado e tentassem deslocar meu braço da posição. Um, dois então três oficiais puseram-se sobre meu braço tentando movê-lo da posição, nesse momento todos estavam com os olhos arregalados. Continuei até que seis homens estavam sobre meu braço, então pedi ao oficial que estava em pé ao meu lado um copo de água. Enquanto eu bebia água com minha mão esquerda, todos estavam silenciosos e trocando olhares.

**(B):** Aparte do Aikido, você deve possuir uma tremenda força física !

**(O-Sensei):** Não realmente.

**(Kisshomaru Ueshiba):** Naturalmente que ele possui força, porém essa deve ser descrita como a força do Ki, ao invés de força física. Há algum tempo fomos para um novo povoado no país, vimos sete ou oito trabalhadores tentando em vão levantar uma enorme toco de árvore. Meu pai ficou em pé observando essa cena durante algum tempo, e então lhes perguntou se poderiam dar um passo para o lado assim ele poderia tentar. Ele levantou o toco facilmente e rapidamente levou-o para longe. É inconcebível realizar algo

assim somente dispondo da força física. Houve também um incidente envolvendo um certo **Mihamahiro**.

**(B):** Era esse o mesmo Mihamahiro da **Associação de Sumo Takasago Beya** ?

**(O-Sensei):** Sim. Ele era da província de Kishu. Quando estava hospedado em Shingu na prefeitura de Wakayama, Mihamahiro estava se saindo muito bem no Ranking do Sumo. Ele possuía uma força tremenda, podia levantar três trilhos de trem que pesavam muitíssimo. Quando conheci Mihamahiro ele estava hospedando-se na cidade, então lhe convidei para vir ver-me. Enquanto nós conversávamos Mihamahiro disse: “Eu também tenho ouvido que você Sensei, possui uma grande força. Por que não testamos nossas forças um contra o outro ?” respondi: “Está bem. Posso mantê-lo imobilizado usando apenas meu dedo indicador”. Então lhe deixei empurrar-me enquanto eu permanecia sentado. Esse homem capaz de levantar enormes pesos começou a ficar sem fôlego e com raiva por não conseguir deslocar-me. Depois, redirecionei sua força para longe e ele acompanhou voando(arremessado). Quando caiu imobilizei-lhe com meu dedo indicador, e ele permaneceu completamente imobilizado. Foi como um adulto imobilizando um bebê. Então sugeri à ele que tentasse novamente e deixei-lhe empurrar-me apoiando-se em minha testa. No entanto, não pode mover-me. Estendi então minhas pernas para frente balançando-me. Levantei minhas pernas afastando-as do chão tendo Mihamahiro ainda à empurrar-me. Entretanto ele não pode mover-me. Ele realmente ficou surpreso com isso e começou a estudar o Aikido.

**(A):** Sensei quando você diz que imobiliza uma pessoa usando somente um dedo, você pressiona algum ponto vital ?

**(O-Sensei):** Desenho um círculo em volta dessa pessoa. Sua força está contida dentro dessa circunferência. Não importa quanto um homem pode ser forte, ele não pode estender sua força



para fora desse círculo. Ele fica sem força. Assim, se você imobiliza seu oponente enquanto permanece fora de seu(dele) círculo, poderá segurá-lo com seu dedo indicador ou dedo mínimo. Isso é possível porque o oponente já está sem força.

**(B):** Mais uma vez essa é uma questão de física. No Judo também quando você arremessa um oponente ou o imobiliza, você se coloca na mesma posição. No Judo, você se movimenta de várias formas e tenta colocar seu oponente em uma posição semelhante a essa que o senhor descreveu.

**(A):** Sua esposa também é da prefeitura de Wakayama ?

**(O-Sensei):** Sim. O nome de solteira dela em Wakayama era Takeda [Risos].

**(A):** O nome da família Takeda está intimamente associado com as artes marciais.

**(O-Sensei):** Você pode realmente dizer isso. Minha família tem sido leal à Família Imperial já faz muitas gerações. E nós temos sido sinceros em nosso apoio. De fato, meus ancestrais renunciaram a propriedades e fortunas mudando-se continuamente a serviço da Casa Imperial.

**(B):** Já que você também Sensei, vem mudando de residência constantemente desde a época em que era mais jovem, deve ter sido muito difícil para sua esposa.

**(O-Sensei):** Como eu vivia muito ocupado, não tinha muito tempo livre para passar em casa.

**(Kisshomaru Ueshiba):** Já que a família de meu pai estava bem, ele foi capaz de seguir o treinamento ascético nas artes marciais. Outra característica de meu pai é sua pouca preocupação com relação a dinheiro. Em uma ocasião aconteceu o seguinte incidente... Quando meu pai mudou-se para Tóquio em 1926, sendo essa sua segunda visita a capital, ele

primeiramente mudou-se sozinho e somente depois é que sua família, veio de Tanabe em 1927. O local onde nós nos instalamos foi em **Sarumachi, Shibashirogame** em Tóquio. Alugamos este lugar com o auxílio do **Sr. Kiyoshi Yamamoto**, filho do General **Gambei Yamamoto**. Naquela época meu pai possuía muitas propriedades perto de Tanabe, incluindo campos e terrenos montanhosos cultivados e sem cultivo. No entanto ele tinha pouco dinheiro. Ele teve de pedir dinheiro emprestado para conseguirmos. Apesar disso, nunca lhe ocorreu vender qualquer propriedade. Não foi somente isso, quando seus estudantes traziam mensalmente oferendas para ele, respondia: “Eu não desejo esse tipo de coisa.” Dizia para eles oferecerem isso para o **Kamisama** (deidade) e nunca aceitou dinheiro diretamente. Quando ele estava precisando de dinheiro, postava-se humildemente em frente do altar do **Kamisama** e recebia presentes da divindade. Nunca tivemos a intenção de cobrar dinheiro pelo Budo. A sala de treinamento nessa época era a sala de bilhar da mansão do conde **Shimazu**. Muitos dignitários, incluindo oficiais militares tais como o **Almirante Isamu Takeshita** assim como muitos aristocratas vinham praticar. O nome que usávamos na época era **Aikijujutsu** ou **Ueshiba-Ryu Aikijutsu**.

**(B):** Qual é a melhor idade para se começar a prática do Aikido ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** Você pode começar o treinamento por volta dos 7 ou 8 anos, porém o treinamento sério e ideal começa por volta dos 15 ou 16. Fisicamente falando, a estrutura do corpo torna-se robusta e os ossos um tanto forte nessa idade. Além disso, o Aikido contém muitos aspectos espirituais (Naturalmente assim como outras formas de Budo), e é nessa idade que se começa a adquirir uma perspectiva do mundo e da natureza do Budo. Portanto, eu diria que 15 ou 16 anos é uma boa idade para começar o estudo do Aikido.

**(B):** Comparado com o Judô, há pouquíssimas ocasiões no Aikido onde alguém se agarra com seu oponente. Portanto, não é necessária muita força física. Além disso, você pode lidar não somente com um, porém com muitos oponentes ao mesmo tempo. Este é verdadeiramente o ideal como Budo. Falando nisso, há também muitos arruaceiros que vem estudar o Aikido ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** Claro, este tipo de indivíduo matricula-se também. Porém quando este tipo de pessoa estuda o Aikido com a intenção de usá-lo como uma ferramenta para lutar, eles não continuam a prática por muito tempo. O Budo não é como dançar ou assistir um filme. Chuva ou sol, você deve praticar todo tempo, durante sua vida diária a fim de progredir. O Aikido em particular é uma prática de treinamento espiritual usando a forma do Budo. Ele nunca pode ser cultivado como uma ferramenta de violência por aqueles que o usariam para lutar. Também, os indivíduos inclinados à violência deixam de portar-se dessa maneira quando aprendem Aikido.

**(B):** Entendo... através do treinamento constante eles param de comportar-se como arruaceiros.

**(O-Sensei):** Já que o Aikido não é um **Bu**(método marcial) de violência, porém uma arte marcial de amor, você não age violentamente. Você converte o oponente violento, de um modo amável. Eles não podem mais comportar-se como arruaceiros.

**(B):** Compreendo. O Aikido não está controlando a violência com violência, porém transformando-a em amor.

**(A):** O que vocês ensinam primeiro como fundamentos do Aikido ? No Judô aprende-se primeiramente o Ukemi(rolamentos). . .

**(Kisshomaru Ueshiba):** Primeiramente ensinamos os movimentos de corpo (**Taisabaki**), então a circulação de **Ki**. . .

**(A):** O que é circulação de Ki ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** No Aikido nós constantemente treinamos para controlar livremente o Ki de nosso parceiro através do movimento de nosso próprio Ki, atraindo o parceiro para dentro de nosso próprio movimento. Depois nós praticamos como mover nossos corpos. Você move não somente seu corpo, porém também seus braços e pernas de forma unificada. Então todo o corpo torna-se unificado e move-se suavemente.

**(B):** Observando a prática do Aikido, os estudantes parecem cair naturalmente. Que tipo de prática vocês fazem para o Ukemi ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** Diferente do Judo, onde você se agarra com seu parceiro, no Aikido você quase sempre mantém alguma distância. Conseqüentemente, um tipo livre de Ukemi é possível. Em vez de cair com um baque como no Judo, fazemos quedas circulares, uma forma muito natural de Ukemi. Assim praticamos esses 4 elementos com bastante diligência.

**(B):** Então vocês praticam **Tai no Sabaki** (movimentos de corpo), **Ki no Nagare** (circulação de Ki), **Tai no Tenkan** (giro de corpo) e **Ukemi** (rolamentos), começando depois a prática das técnicas. Que tipos de técnicas ensinam primeiro ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** **Shiho Nague**, uma técnica que possibilita arremessar um oponente em uma de várias direções. Ela é feita do mesmo modo que a técnica de manejo da espada. Naturalmente utilizamos o **Bokken**(Espada de madeira) também. Como disse antes, no Aikido até mesmo o oponente torna-se uma parte de seu (nosso) movimento. Posso mover o inimigo livremente como desejar. Isto acontece naturalmente quando você pratica com todos os recursos que dispõe, como um bastão ou uma espada de madeira, estes se tornam como uma parte de você como um braço ou uma perna.

**19** Portanto, no Aikido o que você está segurando

deixa de ser um mero objeto. Tornando-se uma extensão de seu próprio corpo. A próxima técnica a ser ensinada é o **Irimi Nague**, nesta você entra exatamente quando seu oponente tenta golpeá-lo, nesse momento dois ou três Atemi são executados.

Por exemplo, o oponente ataca a lateral de nosso rosto com seu punho ou com a lâmina da mão(Tegatana). Usando a força do oponente, você movimenta seu corpo(nosso) para trás à esquerda enquanto conduz a mão direita do oponente com as duas mãos(nossas) estendidas, acompanhando a direção do movimento da mão de seu oponente. Então, segurando a mão de seu oponente você a move descrevendo um círculo sobre sua(nossa) cabeça. Ele então cai com a mão presa em torno da cabeça... Isto, também é o fluxo do Ki... Há várias teorias sofisticadas sobre este assunto. O oponente é deixado totalmente sem força, a força(dele) é conduzida na direção que você deseja levá-la. Portanto, quanto mais força o oponente tenha, mais fácil torna-se para você. Por outro lado, se você choca-se com a força do oponente, nunca poderá esperar vencer uma pessoa muito forte.

**(O-Sensei):** Também, no Aikido você nunca vai contra a força do agressor. Quando ele ataca golpeando ou cortando com uma espada, há essencialmente uma linha ou um ponto. Tudo que você precisa fazer é evitá-los.

**(Kisshomaru Ueshiba):** Depois destas, nós executamos as seguintes técnicas: ajoelhados **Ikkyo** com o ataque de Shomen Uti, **Nikyo**, então técnicas aplicadas sobre as juntas e técnicas de imobilização, assim em diante. . .

**(B):** O Aikido contém muitos elementos espirituais. Quanto tempo levaria começando como iniciante para adquirir uma compreensão básica do Aikido ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** Já que existem tanto pessoas com coordenação quanto sem, não posso fazer qualquer afirmação geral, porém quando uma pessoa pratica por cerca de três meses, ela

vem a ter alguma compreensão do que o Aikido é. E aqueles que tem completado três meses de prática com certeza treinarão por seis meses. Se você pratica por seis meses, então você poderá continuar por um tempo indefinido. Aqueles que tem somente um interesse superficial desistirão antes de três meses.

**(B):** Haverá um exame de **Shodan** no 28º dia deste mês. Quantas faixas pretas existem atualmente ?

**(Kisshomaru Ueshiba):** A graduação mais alta é 8º grau, e há atualmente quatro pessoas com esta graduação. Há seis detentores do 7º grau de faixa preta. Os possuidores do 1º grau são muito numerosos, porém logicamente este número somente inclui aqueles que contataram o Hombu Dojo depois da guerra.

**(B):** Acredito que haja também um considerável número de pessoas aprendendo Aikido em outros países.

**(Kisshomaru Ueshiba):** O Sr. Tohei tem visitado o Hawai e os Estados Unidos com o propósito de ensinar o Aikido. O lugar onde O Aikido é mais popular é o Hawai, onde existem atualmente cerca de 1200 ou 1300 praticantes. Este número seria o equivalente a 70.000 ou 80.000 Aikidoístas em Tóquio. Há também um bom número de praticantes que já possuem a faixa preta na França. Há um francês que começou a estudar Aikido depois de ferir-se praticando Judô. Ele desejava experimentar o espírito do Aikido, porém não foi capaz de realizar isso na França. Ele sentiu que para buscar o verdadeiro espírito do Aikido, deveria ir ao lugar de nascimento da arte. Ele explicou que foi por isso que veio ao Japão. O embaixador do Panamá está também estudando, porém parece que o clima no Japão é muito frio para ele, e acaba não praticando no inverno. Há também uma senhora chamada **Onoda Haru** que foi para Roma estudar escultura. Ela tem vindo ao Dojo desde a época em que era ainda uma estudante na escola de

belas artes em Tóquio. Recentemente recebi uma carta dela onde diz ter encontrado um italiano que pratica Aikido, e ele a tratou muito bem.

**(A):** E com respeito a interpretação das técnicas do Aikido ?

**(O-Sensei):** Os pontos essenciais são **Masakatsu**, **Agatsu** e **Katsuhayai**. Como disse antes, Masakatsu significa “correta vitória” e Agatsu significa “vencer em acordo com a missão divina, dada à você.” Katsuhayai significa “O estado da rápida vitória da mente.”

**(A):** O Caminho é longo, não é ?

**(O-Sensei):** O Caminho do Aiki é infinito. Eu estou com 76 anos de idade, porém ainda continuo com minha busca. Não é uma tarefa fácil tornar-se mestre no Caminho do Budo ou nas artes. No Aikido você deve compreender cada fenômeno do Universo. Por exemplo, a rotação da Terra e o mais intrincado sistema do Universo. É um treinamento para toda a vida.

**(B):** Então, Aiki é o ensinamento de Kami (Divindade), como também é um caminho marcial. Então qual é o espírito do Aikido ?

**(O-Sensei):** Aikido é Ai (amor). Você torna este grande amor do Universo seu coração, e então você deve tornar o proteger e amar todas as coisas, sua própria missão. Realizar esta missão deve ser o verdadeiro Budo. O verdadeiro Budo significa vencer a si mesmo e eliminar o “Coração em Luta” do inimigo... Não, este é um caminho para o aperfeiçoamento absoluto de si mesmo, no qual os muitos inimigos são eliminados. A Técnica do Aiki é um treinamento ascético e um caminho através do qual você alcança um estado de unificação de corpo e espírito pela realização dos princípios do Céu.

**(B):** Então o Aiki é o caminho para a paz no mundo ?

**(O-Sensei):** O ideal máximo do Aiki é a criação do Paraíso sobre a Terra. Em todo o caso, o mundo inteiro deve estar em harmonia. Então nós não teremos necessidade de bombas atômicas ou de hidrogênio. Este pode ser um mundo confortável e muito agradável.

**Fim**

## O coração do Aikido

Milhares de horas são gastas no desenvolvimento das técnicas porém muitas mais são gastas lutando com os grandes tópicos da existência humana, portanto considerar o Aikido como uma arte marcial que envolve somente arremessos e imobilizações - Habilidades que podem ser adquiridas em qualquer sistema de defesa pessoal - é um insulto à incansável busca espiritual do fundador.

A mensagem do fundador no entanto, não pode ser assimilada rapidamente. Ele usou livremente idéias para expressar sua própria visão, sendo que suas conversas eram uma mistura de frases do Budismo esotérico, obscuros mitos Shintoístas e enigmáticas doutrinas da Omoto-Kyu. Nenhuma pessoa incluindo o próprio fundador jamais alegou compreendê-las por completo, e em uma ocasião ele afirmou :

**“Palavras e letras nunca poderão adequadamente descrever o Aikido - seu significado é revelado somente para aqueles que através de um intensivo treinamento obtém o esclarecimento”**

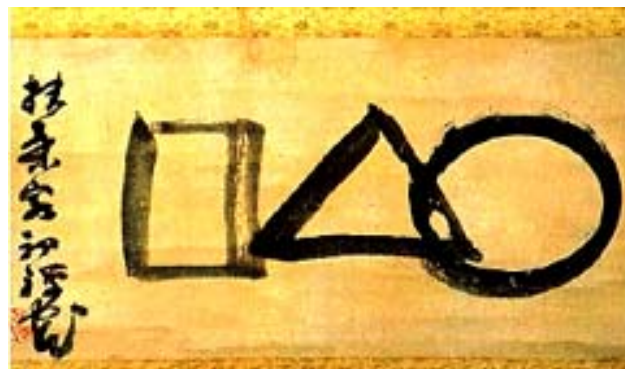
Shirata Sensei contou-me que embora estivesse no início totalmente confundido pelas explicações de O-Sensei, gradualmente com o passar dos anos elas começaram a fazer sentido. A seguir está um resumo dos pontos chave da filosofia religiosa do fundador, feito por Shirata Sensei.

O Aikido possui sua própria cosmologia. As palavras **Aiki**, **Kami** e **Takemussu** são termos antigos, porém o fundador as reinterpretou sob a luz de seu profundo despertar. **Ki** é a energia primária que surgiu do vazio. Através do Aiki, a combinação do Ki positivo com o Ki negativo (Yin e Yang), As infinitas formas dos fenômenos foram e são manifestadas. Aiki a fonte e amparo da vida é Kami “O Divino”, originalmente essa

palavra consiste dos caracteres Ka(fogo) que simboliza o espírito e Mi(água) simbolizando a matéria. A confluência desses dois elementos resulta no surgimento do mundo material. A partir das funções do Kami, como o **Iki**(Kokyu, a vivificante respiração da vida), surge os **Kotodama**(vibrações divinas). A essas duas forças procriadoras o fundador acrescentou uma terceira o **Takemussu**(o valor da atividade do ser), Take(ardor marcial) também pronunciado Bu como em Budo é o empenho incansável; Mussu é Mussubi, o poder de transformação.

A grande percepção do fundador sobre o universo é **Takemussu Aiki**. Em seu mais alto nível, Takemussu Aiki pode ser interpretado dessa forma: “Bu nasceu do Aiki; Bu dá a luz ao Aiki.” Dentro da perspectiva humana, poderia ser descrito assim: “Eu nasci dos meus pais; Eu dei a luz aos meus pais.” Isso é o mesmo que dizer, “Eu sou Aiki; Eu sou o universo !”

Em termos mais concretos Aiki é primeiramente aplicado para harmonizar as três funções: Corpo, Mente e Ki. Depois de realizada essa harmonização usamos o Aiki para fundir nossos movimentos com os do parceiro quando executamos uma técnica, nesse caso Aiki é A-i-Ki representado por um triângulo, um círculo e um quadrado que juntos formam os modelos básicos da criação. Os movimentos do Aikido surgem a partir desses modelos: postura triangular, entrada circular e controle quadrado (Devemos lembrar que as técnicas não são Aiki; Aiki trabalha através das técnicas).



Uma vez que essas harmonizações são alcançadas - não com muita facilidade - é



necessário nos colocarmos em sintonia com a natureza, naturalmente nos ajustando à suas mudanças(é por isso que os Dojos no Japão nunca estão frios ou quentes demais para se treinar.)

Eventualmente nós imperceptivelmente nos fundimos com o universo, incorporando seu dinamismo ao nosso próprio, esse processo completo é **Kimusubi**(unificar os Ki para promover a vida). O Aiki unifica o corpo e a mente, nosso Eu com os demais, matéria e espírito, o homem e o universo. Em seus últimos anos o fundador sugeriu que Ai(harmonia) deveria ser vista como Ai(amor), já que o amor é a forma mais elevada da harmonia que nutre todas as coisas e as conduz para a realização.

**“O amor é a divindade guardiã de todos os seres; sem o amor nada pode florescer. O caminho do Aiki é uma expressão do amor. . . o amor não odeia, ao amor não existe nada para se opor. O amor é a essência de Deus.”**

**Kami Sama**(Deus) foi a frase que o fundador usava para representar o mais elevado nível, o absoluto, o espírito universal de amor e harmonia. **Hito**, palavra japonesa para ser humano, é composta do símbolo Hi(centelha divina) parada temporariamente nesse vaso ao qual chamamos nosso corpo. O Ka de Kami, e Hi de Hito são o mesmo símbolo- Se não há Kami não há Hito e vice-versa. É por isso que o fundador insistia que “O ser humano é filho de Deus e um santuário vivo do divino.”

**Aiki O Kami**(O grande espírito do Aiki) é o símbolo supremo dos ideais que o fundador mais estimava. Através da prática devota das técnicas do Aikido - funções do divino - é possível avançarmos para esse elevado estado. De fato podemos nos tornar um Kami, um ser humano perfeito. Um Kami não é uma criatura sobrenatural, mas sim alguém que descobriu sua verdadeira natureza - nada mais que o universo

em si - através de seu constante esforço. “O Aikido é o caminho de Deus estabelecendo a força do Aiki e edificando a força da atividade divina.”

A força da atividade divina é nenhuma outra senão Takemussu Aiki. Antigamente Take significava “lei da selva”: “Se eu não o matar, ele provavelmente o fará”. Tal atitude é contrária à sobrevivência da humanidade, o fundador compreendeu que Take não significava destruição e morte, mas sim vida e luz. A força e determinação do guerreiro devem ser canalizadas para um propósito elevado: O restabelecimento da harmonia, a preservação da paz e a proteção de todos os seres. Shirata Sensei acredita que o fundador foi uma espécie de mensageiro divino, que esteve aqui para prevenir a nós imprudentes seres humanos da inutilidade do empreendimento da guerra e da matança uns dos outros. “Aiki não é uma arte para derrotar os outros, mas sim para a unificação do mundo e para reunir todas as raças em uma grande família.”

Sobretudo o Aikido é **Misogi**, o grande caminho de purificação. Já que estamos dotados de vida somos divinos, porém devido a pensamentos inferiores e imperfeições nossa verdadeira natureza está obscurecida. Em vez de utilizarmos a água para purificar nossas impurezas nós utilizamos as incorruptas técnicas do Aikido, sendo que cada corte de espada, cada estocada do bastão e cada movimento do corpo é um ato de expulsar o mal limpando o coração.

Misogi é o processo de conduzir para fora do corpo a maldade, livrando-o de corrompimentos e polindo o espírito. Conforme as camadas de sujeira e corrupção são retiradas, nossa imaculada luz interior brilha com maior intensidade.

O legado espiritual do fundador - como viver em harmonia divina com o mundo e todos os seus habitantes, cheio de uma força indomável e de um criativo amor - deve ser buscado através do sincero treinamento do Aikido.

**Shirata Rinjiro e John Stevens**

## O Aikido em Ação

O trem avançava sacolejante pelo subúrbio de Tóquio naquela tranqüila tarde de primavera. Nosso vagão estava relativamente vazio - apenas algumas donas de casa com seus filhos e algumas pessoas idosas que iam fazer compras.

Em uma estação as portas se abriram e repentinamente a quietude da tarde foi destruída por um tipo que entrou gritando incompreensivelmente palavrões violentos. Era um grandalhão que trajava roupas simples de operário mas estava sujo e bêbado. Gritando, ele esbarrou numa mulher que segurava um bebê. o golpe fez com que ela girasse e fosse cair no colo de um casal idoso, mas por milagre o bebê não se feriu.

Aterrorizado, o casal mudou-se para o outro lado do vagão. O trabalhador então apontou um chute para o traseiro da mulher que se afastava mas errou enquanto ela atingia uma distância segura. Isto de tal modo enfureceu o bêbado que ele agarrou com força o cano de metal no centro do vagão e tentou arrancá-lo de seu lugar. Pude ver que uma de suas mãos estava cortada e sangrando. Fiquei a pé.

Eu era muito jovem na época, cerca de vinte anos atrás, e estava em excelente forma física. Havia treinado 8 horas de Aikido quase que diariamente durante três anos. Eu gostava de saltar e lutar. Achava que era durão. O problema é que minha habilidade não havia sido testada em combate real. Como estudante de Aikido, não nos era permitido lutar.

"O Aikido", meu mestre havia dito muitas e muitas vezes, "é a arte da reconciliação. Qualquer um que tenha em mente lutar quebrou sua conexão com o universo. Se você tentar dominar as pessoas já estará derrotado. Nós estudamos como resolver um conflito, não como começá-lo".

Eu ouvia suas palavras com atenção. Fazia o melhor que podia. Cheguei até mesmo a cruzar a rua para evitar lutar com uma gang de punks que vivia nas redondezas das estações de trem. Minha impaciência me exaltava. Eu me sentia ao

mesmo tempo durão e santo. Dentro de meu coração, no entanto, queria uma oportunidade absolutamente legítima de poder salvar o inocente destruindo o culpado.

É agora! Disse a mim mesmo ao me levantar. As pessoas estão em perigo. Se eu não fizer algo rápido, alguém provavelmente vai sair ferido.

Ao me ver levantar, o bêbado percebeu uma chance de focalizar sua raiva. "Aha!" rosou ele. "Como estrangeiro, você precisa de uma lição de boas maneiras japonesas!" Segurei firme no apoio do vagão e lancei a ele um lento olhar de repugnância e desprezo. Meu plano era desmontá-lo, mas ele teria de fazer o primeiro movimento. Queria que ele ficasse maluco de raiva, então enruguei os lábios e joguei-lhe um beijo zombeteiro.

"Certo!" gritou ele. "Você vai ter uma lição." procurou firmar-se para me atacar. Uma fração de segundo antes que pudesse se mover, alguém gritou "Hei!"...foi ensurdecedor. Ainda me lembro da qualidade estranhamente jovial e cantante daquela voz. Era como se você e um amigo estivessem cuidadosamente procurando alguma coisa e repentinamente ele tropeçasse nela. "Hei!"

Virei-me para a esquerda; o bêbado virou-se para a direita. Ambos fixamos o olhar em um velhinho japonês, que deveria ter bem uns 70 anos e era bem magrinho. Ali estava ele sentado, vestindo seu maculado Kimono. Ele não tomou conhecimento de minha presença, mas olhava com encanto para o trabalhador, como se tivesse um importantíssimo, muitíssimo bem-vindo segredo a compartilhar.

"Vem cá", disse o velhinho em linguagem simples, acenando para o bêbado. "Vem conversar comigo" e acenou de leve com a mão.

O grandalhão acompanhou o gesto como se estivesse preso a um cordão. Plantou seus pés beligerantemente diante do cavalheiro e falou alto encobrendo o barulho das rodas do trem. "Para que devo falar com você?" o bêbado estava agora de costas para mim. Se seu cotovelo se movesse 1 mm eu o teria derrubado.

O velhinho continuava a se dirigir ao trabalhador. "Que é que você esteve bebendo?"

perguntou com os olhos brilhando de interesse. "Estive bebendo sakê", gritou de volta o trabalhador, "e não é nada de sua conta!". Góticulas de saliva caindo sobre o velho.

"Oh, isto é maravilhoso", disse o velho, "maravilhoso mesmo! Sabe, eu também adoro sakê. Todas as tardes e eu e minha mulher (ela tem 76 anos, sabe), nós aquecemos um pequeno frasco de sakê e o levamos ao jardim e nos sentamos em um velho banco. Olhamos o sol se por e olhamos também como está indo nosso pé de caqui. Foi meu avô que plantou aquela árvore e ficamos preocupados sobre se ela conseguirá se recuperar das tempestades de neve que tivemos no inverno passado. Nossa árvore tem, no entanto, indo melhor do que eu esperava, especialmente se levarmos em conta a fraca qualidade do solo. É muito bom observar quando tomamos nosso sakê e quando saímos para aproveitar a tarde - até mesmo quando chove!" ele olhava para o trabalhador com os olhos brilhando.

Enquanto lutava para acompanhar a conversa do velho, o semblante do bêbado começou a suavizar-se. seus punhos lentamente se soltaram. "Sim", disse, "adoro caquis também..." sua voz se arrastou.

"Sim", disse o velho sorrindo, "e tenho certeza que você tem uma esposa maravilhosa".

"Não", respondeu o trabalhador. "Minha esposa morreu". Muito lentamente, balançando com o movimento do trem, o grandalhão começou a soluçar. "Eu não tenho esposa, não tenho lar, não tenho trabalho. Estou tão envergonhado de mim mesmo". Lágrimas rolavam pelo seu rosto; um tremor de desespero percorreu seu corpo.

Agora era a minha vez. Ali, de pé, na minha bem cuidada e inocência, minha idéia de justiça "vamos tornar este mundo seguro para a democracia", de repente me senti mais sujo do que ele.

O trem chegou em minha parada. Quando as porta se abriam, ouvi o velho dizendo compassivamente. "Que pena, realmente isto é algo muito difícil", disse ele, "sente-se aqui e me conte tudo".

Virei a cabeça para um último olhar. O trabalhador estava sentado todo solto sobre o banco, com a cabeça no colo do velho. O velho suavemente tocava nos cabelos sujos e embaraçados.

Enquanto o trem partia, sentei-me em um banco. O que eu quis fazer com os músculos tinha sido realizado com palavras gentis. Eu acabara de ver o Aikido testado em combate, e sua essência era amor. Eu teria de praticar a arte com um espírito totalmente diferente. Muito tempo ainda se passaria antes que eu pudesse falar em resolução de conflitos.

Terry Dobson Sensei

# Não permita que sua mente pare !

A mente move-se infinitamente em resposta a estímulos externos, e quando encontra um objeto de desejo, se fixa nele. Isto ocorre quando a mente é capturada por um objeto.

Há um termo em japonês, *Jiyu Jizai*, que significa livre e sem restrições. Esta liberdade refere-se a um estado onde a mente está livre e sem obstruções, não fixada sobre nenhum objeto. “Livre” não significa que nós nos comportamos exatamente como queremos, porém em vez disto, a mente nunca se fixa em qualquer objeto. No *Aikido*, se focalizamos somente o movimento do corpo e membros de um oponente quando ele aplica uma técnica – cientes somente dos movimentos de suas mãos, tentando fazer nossas mãos seguirem em resposta às dele – a mente pára ou se fixa aos seus movimentos. Perdemos nossa própria liberdade de movimentos e, conseqüentemente, não podemos eficientemente executar as técnicas de uma maneira circular. Isso vai contra o espírito do *Aikido*, o qual defende a harmonização do nosso *Ki* com o do nosso oponente. Portanto, no *Aikido* devemos tomar estritas precauções para não permitir que a mente pare ou seja capturada por qualquer objeto.

Isto não significa que não devamos olhar os movimentos de nosso oponente, porém em vez disto, é necessário Ver todos os seus movimentos com nosso *SeikaTanden*, o centro em nosso baixo abdômen, não meramente com nossos olhos.

Em suma, quando seguimos os movimentos do oponente com nosso centro, não devemos permitir que nossa mente pare sobre o corpo ou membros dele<sup>(1)</sup>. Uma técnica aplicada em reação a um oponente ou ao ritmo dos movimentos de suas mãos e pés, na qual não se inclui o desejo de derrubá-lo ou o desejo de não perder, e onde a mente não é imobilizada pela velocidade de seus movimentos, definitivamente será letal.

Não permitir que nossa mente seja imobilizada por um objeto é o elemento mental básico mais importante, na execução de movimentos circulares. Isto é válido tanto se o oponente está atacando-nos ou nós tomando a ofensiva. Se fixarmos a mente mesmo que em uma diminuta parte de um oponente, nós mesmos, à distância, ou o ritmo, nosso movimento tornar-se-á desequilibrado e seremos derrotados. Assim, não devemos permitir que a mente nem mesmo pare sobre nós mesmos.

Em qualquer Arte Marcial, os iniciantes tornam-se tensos. Por mais bem treinado que se possa estar, é natural sentir tensão quando praticando uma arte marcial. Porém se o corpo enrijece, a pessoa não será capaz de executar as técnicas livremente a não ser que ela tenha sido bem treinada para agir assim.

Nos tornamos excessivamente tensos quando confrontados por um oponente experiente que têm acumulado longos anos de treinamento.

Tornar-se rígido, significa que a pessoa foi capturada por si mesma. Se você também se concentra muito sobre a distância entre o oponente e você, a mente será agarrada por este pensamento. Se a mente focaliza-se sobre as pontas dos dedos, será imobilizada ali. Uma vez que a mente tenha sido imobilizada por algo, ela não será mais livre. Quando a mente pára sobre um objeto, ela se concentrará sobre este e, conseqüentemente, o resto do corpo tornar-se-á uma mera concha. Uma abertura na unificação do espírito e a *força-Kokyu* ocorrerá. Parar a mente é um obstáculo em qualquer arte marcial.

## Anexos

(1): Nota do autor: Referência a um capítulo posterior, “A Filosofia do Ki”, para informações sobre *Kan* (percepção) e *Ken* (visão).

**Livro:** Zen and Aikido

**Autores:** Shigeo Kamata & Kenji Shimizu

**Editora:** Aiki News – 1992 © (English translation)

Tradução: Rubens Caruso Sensei

**Shigeo Kamata & Kenji Shimizu Sensei**

# Técnicas

Somente como ilustração

# Futari Gake Katate Tori Katame Waza







9



10



11



12



13



14



15

Esta seqüência fala quase por si só, merecendo uma atenção especial nas (fotos 7, 8 e 9) onde o Nague deve primeiramente conduzir as mãos dos parceiros de forma cruzada até encaixá-las na altura do pescoço. Em seguida (fotos 9 e 10) deve deslizar seus braços rentes aos do parceiro cruzando-os com por trás, e então segurar firmemente ambos os Dogis na altura dos cotovelos.

# Shomen Uti Katame Waza (Kata Osae)







Na (foto 5) deve-se colocar o pé direito sobre a mão do Uke. Na (foto 8) mantendo o controle sobre o Uke devemos iniciar uma pressão descendente sobre o braço estendido, assim ele se posicionará bem rente a perna do Nague. Nas (fotos 9 e 10) trocamos a perna e posicionamos o joelho esquerdo sobre o ombro direito do Uke exercendo em seguida uma forte pressão, mantendo-o imobilizado.