



AIKIDO, CORPO E O CUIDAR DE SI: UM ESTUDO FENOMENOLÓGICO

Marcel Alves Franco¹

Maria Isabel Brandão de Souza Mendes²

PALAVRAS-CHAVE: Aikido; Fenomenologia; Cuidar de si.

INTRODUÇÃO

Este trabalho se caracteriza como recorte de pesquisa bibliográfica realizada no Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. A saber, o objeto de estudo dessa pesquisa se situa no universo das artes marciais, especificadamente no *Aikido*, e em duas noções de cunho filosófico mas que remetem diretamente à nossa relação com o mundo vivido a partir de nossas experiências, o corpo, fundamentando-nos em Merleau-Ponty (2011) e o cuidar de si, discutido por Foucault (1997, 2010).

Para fim de contextualizar a dinâmica dos treinos do *Aikido*, um dos principais recursos para aprendê-la é a observação. Por parte dos alunos, iniciantes ou graduados, esta é sempre solicitada. O *sensei*, ou instrutor, expõe o movimento ou gesto a ser praticado e que posteriormente será repetido diversas vezes por todos, o que inclui seus ritos de etiqueta no *Dojo* (local de treinamento, estudo e aperfeiçoamento). Com o avançar do tempo e apropriação das técnicas, há a mudança do gesto puramente técnico para um relação intercorpórea mais sensível, que se torna mais evidente na relação entre *Uke* e *Nague* — que respectivamente significam: aquele que recebe a técnica e quem executa a técnica. Manifestando-se a partir da transformação de algo bruto, rústico, em um movimento plástico e esteticamente harmonioso entre os envolvidos, que por vezes apresentam projeções ou imobilizações, afastando ou neutralizando o conflito. Na interpretação de Domingos Júnior (2013, p. 77) acerca de como Morihei Ueshiba, *Ô Sensei*, fundador do *Aikido*, percebia o corpo, este assegura: “Para Ueshiba, o corpo é sagrado, é um santuário vivo, também é um corpo que desliza entre a forma e não forma das técnicas; é um corpo bambu, enraizado e flexível para as diferentes situações que emergem nos horizontes do caminho.

Partindo desse pressuposto, nota-se que o corpo está sempre em movimento: é atacante e é atacado, passivo e ativo, pacífico, mas que busca estabelecer relação com a desarmonia e construir coisas positivas, por isso os rituais de etiqueta, o treinamento e as explanações do *sensei* sobre seus princípios filosóficos. Tudo no *Aikido* é vivenciado pelo corpo, o que inclui a percepção. Esta é sempre requisitada e estimulada de forma ininterrupta e indissociável à movimentação do corpo para os mistérios da técnica e para o estabelecimento de uma relação entre os princípios filosóficos, o outro e o mundo.

O CORPO NA FENOMENOLOGIA

Partindo para nosso próximo, a fenomenologia de Merleau-Ponty, de acordo com Matthews (2010, p. 27), consiste “em voltar a pedra basal, à experiência humana direta, pondo de lado quaisquer ideias preconcebidas derivadas de nossas teorias científicas ou de filosofias que se apoiam nessas teorias científicas e tentam dar-lhes um *status* metafísico”. Sendo, tarefa da fenomenologia, revelar o mundo vivido antes do significado, mundo em que coexistimos.



Um mundo onde são manifestadas nossas histórias, ações e projeto. E para esta filosofia, é o corpo próprio que permite a relação com o mundo e com os outros essencialmente, pois este não é uma coisa nem uma ideia abstrata, mas sim, presença sensível e intencional, consciência encarnada no mundo que é capaz de reaprendê-lo incessantemente: A experiência do corpo próprio, considera a visão, a motricidade, a sexualidade para além de “funções”. Segundo Merleau-Ponty (2011, p. 268-269) “todas elas estão confusamente retomadas e implicadas em um drama único”, no corpo.

O CUIDAR DE SI

Sobre a noção de cuidar de si, Foucault (1997; 2010), discute a relação ao conjunto de práticas que chamariam de *epimeleia heautou*. Ou seja, o princípio de “ocupar-se de si”, “cuidar de si mesmo”. O autor relata que, primeiramente, vê-se esta proposição por meio de Sócrates, a ideia era fazerem os cidadãos ocuparem-se de si mesmos, das próprias cidades, devendo esses se preocupar com a virtude e com a alma. Noutro momento, explicita as ideias de Gregório de Nícia, ressaltando o cuidar de si também como um conhecer a si mesmo, no entanto como uma atividade da alma: “para encontrar a esfinge que Deus imprimiu em nossa alma e que o corpo recobriu de mancha, é preciso ‘cuidar de si mesmo’, acender a luz da razão e explorar todos os cantos da alma” Foucault (1997, p. 120).

A partir das análises de Foucault (1997; 2010) constatamos o cuidado de si como uma prática constante, um preceito de vida valorizado na Grécia e em Roma, cuja atividade seria por si mesma considerada um privilégio, “marca da superioridade social”, transpondo e difundindo seu ideal ao contexto social, sendo assim, discutido perante outras questões como a ética, a moral, a liberdade, o jogo de poder e de verdade e da própria relação entre a vida e a morte. Segundo o autor, o cuidado de si se destaca como uma forma de atividade, apesar de princípio filosófico. Discutindo acerca do termo de *epimeleia*, caracteriza este cuidado de si como uma ocupação, um trabalho regulado que demanda prosseguimentos e objetivos. “Pode-se dizer que, em toda filosofia antiga, o cuidado de si foi considerado, ao mesmo tempo, como um dever e como uma técnica, uma obrigação fundamental e um conjunto de procedimentos cuidadosamente elaborados” (FOUCAULT, 1997, p. 122).

No *Aikido* há sim o discurso acerca de um cuidado que se deve tomar, uma forma, um caminho: o *Budo*. Segundo Domingos Júnior (2013, p. 80), “ele [Morihei] vai descrever os métodos para ensinar ao guerreiro como unir mente e corpo num espírito de valentia, devendo polir o próprio *ki* [energia] e moldar seu espírito dentro do domínio da vida e da morte”. Assim, podemos afirmar que tanto na fenomenologia como na noção de cuidado de si encontramos pontos de ligação com o *Aikido*, com a forma como percebemos o corpo, e que nos faz questionar a respeito de como vem se construindo os saberes acerca do corpo na Educação Física, em que perspectiva tem se olhado para este fenômeno que nos implica numa relação direta com o mundo, com os outros. Este fenômeno que se manifesta tanto de forma objetiva como simbólica, ao construir em torno de si um mundo cultural, como assegura Merleau-Ponty.

CONSIDERAÇÕES

O corpo é fonte e alvo de transformação e resignificações sociais e culturais. É da própria interação entre os seres humanos com a natureza que surgem a civilização, os símbolos culturais, a tecnologia, entre outras coisas. No entanto, historicamente o corpo foi



sendo resignificado a objeto da alma, da religião, das ciências. Isso só reafirma a premissa que o corpo é fonte de saber. O nos parece concordar com os objetivos do *Aikido* ao visar a incorporação das Leis Naturais, utilizando das regras do *dojo*, de etiqueta, rituais, técnicas e princípios filosóficos como recursos de instrução e construção do caráter, da sensibilidade e do *Budo*: “Morihei Ueshiba, idealizador e primeiro mestre do *Aikido*, definia-o como um *Budo* moderno, cujo objetivo é harmonizar a energias das pessoas umas as outras e, ao mesmo tempo, a energia do universo. Uma harmonia que é incapaz de ser descrita pelas palavras” (DOMINGOS JÚNIOR, 2013, p. 74).

Portanto, atendendo ao objetivo ao qual se propõe, o diálogo entre o *Aikido*, a fenomenologia e a noção de cuidar de si contribui para ampliar os estudos relacionados ao *Aikido* e conceitos filosóficos, tais como, corpo, cuidado de si e a experiência vivida. Além disso, pretendemos reforçar um projeto de Educação Física enquanto atividade cultural e epistemológica, por assim entendida, humana, na qual o corpo não é considerado apenas uma estrutura anatômica e fisiológica, mas um sujeito que expressa sua subjetividade e se relaciona com os outros e com o mundo por seu próprio corpo. Almejar uma nova forma de perceber o ser humano e refletir acerca da construção de sentidos nas práticas corporais a partir do corpo em movimento, o que nos liga diretamente à área do Movimento Humano, Cultura e Educação

Desse modo, partimos da ideia de que tanto no *Aikido* como na fenomenologia de Merleau-Ponty, o corpo é fonte de conhecimento. A percepção se realiza no próprio movimento de existir, mesmo durante a execução de uma técnica. O corpo é considerado vivo, exprime nossas intenções e nosso modo de ser no mundo. Nossa hipótese se respalda na ideia de que ao “me conhecer”, “cuido de mim”, do meu corpo, valorizo a vida e toda essa energia que nos liga, enquanto seres humanos, e com o restante da natureza, promovendo tomadas de decisões e despertando sentidos em nossa experiência vivida.

REFERÊNCIAS

- DOMINGOS JÚNIOR, M. F. **Por uma educação dos sentidos: diálogo entre Merleau-Ponty e Ueshiba.** (Dissertação) Mestrado em Educação do Centro de Educação Da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, RN: 2013.
- FOUCAULT, M. **Resumo dos cursos do Collège de France (1970-1982).** Tradução Andrea Daher; consultoria Roberto Machado. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1997.
- _____. **Ética, sexualidade, política.** Tradução Elisa Monteiro, Inês Autran Dourado Barbosa. 2. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.
- MATTHEWS, E. **Compreender Merleau-Ponty.** (Tradução de Marcus Penchel). Petrópolis – RJ: Vozes, 2010. (Série Compreender).
- MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção.** Tradução Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 4. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2011. (Biblioteca do pensamento moderno).

¹ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Endereço eletrônico: macfranco1@gmail.com.

² Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Endereço eletrônico: isabelbsm1@gmail.com.