

PROJETO DE EXTENSÃO: INICIAÇÃO AO AIKIDO*

Marcel Alves Franco¹

macfranco1@gmail.com

Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas¹

clarasilvestre@gmail.com

Maria Isabel Brandão de Souza Mendes²

isabelbsm1@gmail.com

¹Universidade de Pernambuco - Universidade Federal da Paraíba (UPE-UEPB)

²Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

PALAVRAS-CHAVE: *Aikido; Saúde; Cuidado de Si.*

APRESENTAÇÃO

O presente vídeo foi elaborado em 2017. Nele, iremos nos deparar com informações acerca da criação do Projeto de Extensão Iniciação ao Aikido, sua articulação com a universidade, com relatos sobre o impacto do projeto na vida de seus integrantes. Além disso, apresenta um contexto histórico-filosófico que concerne à prática do Aikido, além de algumas demonstrações do que ocorrem durante as aulas.

O Projeto de Extensão Iniciação ao Aikido teve início em 2015, conjuntamente com uma pesquisa de mestrado em um programa de pós-graduação em Educação Física de uma universidade pública. A proposta inicial era oferecer a prática para um grupo reduzido de pessoas devido às demandas acadêmicas. No entanto, em 2019, o projeto já atingiu mais de 40 pessoas, sendo da comunidade interna ou externa à instituição, de diversos cursos de graduação, tais como ecologia, história, dança, fisioterapia, economia, enfermagem, entre outros.



*O presente trabalho contou com apoio financeiro da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e da CAPES para sua realização.



No Projeto são promovidos encontros diários. Neles, desenvolvemos estudos de técnicas marciais e reflexões acerca de acontecimentos do dia-a-dia de cada um e buscando melhores ações e atitudes a partir dos conceitos que sustentam essa prática. Como é realizado em uma instituição de ensino, também faz parte de nosso compromisso compreender os impactos dessa prática na vida das pessoas. Por isso, colocamos questões para serem guias de nossas ações. Tais como: o que é saúde? O Aikido é uma prática de saúde? Porquê?

Identificamos que o Aikido possui como característica principal, ser um caminho de vida, de filosofia de vida, ou *Budo* como denomina-se no Japão. O fato de não possuir competição, o respeito pelo tempo de aprendizado de cada um, o exercício pessoal de conhecer suas possibilidades e limitações, são elementos presentes nesta prática, favorecendo à participação de pessoas de diferentes faixas etárias. Suas técnicas não se limitam a homens ou mulheres, crianças ou idosos, todos podem praticar devido à premissa de não ser necessário força física. O que torna possível experimentar as técnicas ou princípios com diversas pessoas, em suas diferenças pessoais e orgânicas, como altura, peso, envergadura, mobilidade, resistência, força, entre outras características individuais.

Dentre essas experiências, são realizadas práticas de meditação, de *kotodama* (uma espécie de vocalização), de respiração, alongamentos, e também específicas da arte marcial como treinamento de quedas e outras técnicas corporais que podem se inserir no contexto da defesa pessoal, como torções, imobilizações, projeções e a combinação entre elas. Entretanto, a marcialidade não será o foco do estudo, mas sim, o estudo das diferenças, entre si e o outro. Esse é o esforço necessário para que possamos perceber e aprender a respeitar as possibilidades do outro.

LINK DO VÍDEO

O vídeo está disponível em:



<https://drive.google.com/open?id=16METgul59UGNlj4NKoya0k2bqc-ITexW>

AGRADECIMENTOS

A todos(as) os(as) integrantes do Projeto de Extensão do Aikido, à Confederação Brasileira de Aikido (BrazilAikikai), ao Complexo de Esportes e Eventos (COESPE), à Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFRN, à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), ao Departamento de Educação Física (DEF/UFRN), à Universidade de Pernambuco (UPE) e à Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

