

## PROMOÇÃO DE SAÚDE E CUIDADO DE SI NA PRÁTICA DO AIKIDO

*HEALTH PROMOTION AND CARE OF THE SELF ON AIKIDO PRACTICE*

*PROMOTION DEL SALUD Y CUIDADO DE SI EN LA PRÁCTICA DEL AIKIDO*

**Marcel Alves Franco<sup>1</sup>**

*macfranco1@gmail.com*

**Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas<sup>1</sup>**

*clarasilvestre@gmail.com*

**Maria Isabel Brandão de Souza Mendes<sup>2</sup>**

*isabelbsm1@gmail.com*

**<sup>1</sup>Universidade de Pernambuco-Universidade Federal da Paraíba (UPE-UFPB)**

**<sup>2</sup>Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)**

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

### APRESENTAÇÃO

O Aikido é uma arte marcial japonesa criada em 1942 por Morihei Ueshiba. Tal prática é compreendida como um *Budo*, um caminho de aperfeiçoamento espiritual, e tem por objetivo promover atitudes saudáveis e harmoniosas entre as pessoas, ao mesmo tempo em que se pratica o respeito às diferenças. Para isso, constitui-se de meditações, técnicas de respiração, de alongamento, de fortalecimento, e por um conjunto de técnicas marciais.



Os benefícios do Aikido podem ser sentidos por crianças, jovens, adultos e pessoas de idade avançada. Como um caminho de vida, demanda uma prática diária para fortalecer o corpo, a mente e o espírito, a partir do que os japoneses compreendem como a harmonização do *ki*, ou seja, da energia vital. Nesse sentido, apesar de marciais, as técnicas devem priorizar os aspectos de cura. Em outras palavras, por meio de um treinamento austero, fortalece-se o corpo e o espírito (que também pode ser compreendido como força de vontade numa releitura ocidental).

No tocante ao elemento cuidado de si, podemos compreendê-lo como uma forma de educação do sujeito. Nesse quesito, a educação que se promove no âmbito das artes marciais, em especial, pelo Aikido fundamenta-se na ideia de que devemos conhecer primeiramente a nós mesmos, o que vem a auxiliar no processo de construção de uma atitude ética e sincera perante os outros. É pela perspectiva de abrir espaço para o autoconhecimento que todos os objetivos daqueles que praticam o Aikido passam a ser atendidos, pois, conhecer a si mesmo é realizar um exercício de percepção de nossas próprias ações, sentimentos, da forma de ser, ao mesmo tempo, de lidar com os outros e as situações da vida.

Com o passar o tempo e com a dedicação, passamos a perceber a temperança, a serenidade e a sinceridade. O caminho de aperfeiçoamento busca por aquilo que pode impactar benéficamente em nossa saúde, individual e coletivamente. Assim, o Aikido auxilia a desenvolver uma atitude de autocuidado e cuidado do outro por meio de seus saberes e técnicas, aproveitando o movimento do corpo e relacionando-o às questões biológicas e naturais do ser humano com as sociais e culturais. É uma prática que respeita a individualidade e não apresenta restrição, promovendo a experiência de suas técnicas e princípios filosóficos.

O espaço que se transforma de “Sala de Lutas” para um *Dojo*, um local de estudo e de aperfeiçoamento, precisamos compreender que, ao assumir uma forma de escola de artes marciais, devemos transmitir, por meio dos exercícios e práticas propostos, ensinamentos que impactam no cotidiano das pessoas, no dia-a-dia. Afinal, não é difícil nos depararmos hoje em dia com cenários de desrespeito e violências, em suas mais diversas formas. Com o espaço do *Dojo* transformado, a cada aula podemos experimentar nossa força de vontade por meio dos exercícios, percebendo o corpo, a mente e o espírito, que não são dissociados.

Essa releitura só é possível ao concebermos a Educação Física como arte do bem viver, ou seja, um campo de atuação e de releitura sociocultural, criadora e facilitadora de estilos de vida, rica em saberes e práticas educativas voltados ao corpo, à saúde e ao bom convívio. Para tanto, como um Projeto de Extensão de uma universidade pública, entendemos que seus praticantes devem ter acesso a estes saberes e serem possibilitadas vivências. Articulando Departamentos, Programas de Pós-Graduação e Instituições de Ensino Superior, este trabalho vem sendo desenvolvido desde 2015 até os dias atuais é aberto à comunidade interna e externa à instituição. Alcançando mais de 38 pessoas ao longo desses anos, são realizados encontros diários onde são experimentadas técnicas e estudados saberes pertinentes ao Aikido e à vida.



## DESCRIÇÃO DAS FOTOGRAFIAS



**NEN - IMAGEM 01**

*Nen* pode se referir a uma concentração ao longo de todo o corpo. Como um espelho, percebe os movimentos externos ao centro e permite que estes tenham continuidade quando em uma rotação esférica.



**MOKUSO - IMAGEM 02**

Uma forma de purificação. Como uma espécie de meditação, o *mokuso* representa o momento de se esvaziar. Não se apegar aos pensamentos, buscando um estado de conexão com o aqui e o agora.



**MUSSUBI - IMAGEM 03**

Para o Aikido, musubi tem relação com a conexão, o despertar do sentimento de harmonia. Para isso, os praticantes devem retomar o contato com a natureza e sentir-se parte e estudar seus movimentos.

**BUDÔ- IMAGEM 04**

Representa um caminho de aperfeiçoamento espiritual o qual favorece à criação de temperança, serenidade e sinceridade, para isso é preciso diminuir o egoísmo e sentir a intenção do outro.



**KI - IMAGEM 05**

Nossa energia vital. Apesar das técnicas de teor marcial, busca-se enfatizar as propriedades curativas. O Aikido é uma forma de estudar como temos impactamos na vida um do outro.

## AGRADECIMENTOS

A todos(as) os(as) integrantes do Projeto de Extensão do Aikido, à Confederação Brasileira de Aikido (Brazil Aikikai), 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).

