



## 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 preocupando tanto com os fundamentos básicos que a técnica envolve. Quando não somos mais iniciantes entramos em uma fase difícil de nosso desenvolvimento, onde temos a tendência de cristalizar a forma técnica, visto que não compreendemos os seus fundamentos mais básicos.

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. Depois de alguns anos percebi que estava errado, 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 elas ou não sobrevivemos.

A técnica deve adaptar-se a situação, essa é a técnica perfeita, a única que você pode realmente acreditar. 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 estar receptivo as mudanças que ocorrem a sua volta tornando-se parte dela, é dessa forma que a técnica deve ser aplicada.

As técnicas são um estudo da realidade, são caminhos de conhecimento e são Satori (iluminação) assim como também o são os caminhos do Zen, do Budismo, Cristianismo, etc. . O Aikido é apenas um desses caminhos de conhecimento. Você deve seguir o impulso de seu próprio coração, o caminho que escolher trilhar não será fácil, lembre-se que existem inúmeros caminhos e cada pessoa escolhe o seu próprio de acordo com seus anseios e aptidões, porém todos os caminhos levam ao mesmo objetivo, a meta é a mesma para todos.

Se você escolheu o Aikido como seu caminho, persevere e não desista. Não será um caminho fácil assim como não o é o que obtemos de real valor em nossas vidas, mas no final tenho certeza que você conseguirá. Ao longo do caminho quando se sentir desiludido, triste ou sozinho olhe para frente e siga com coragem. A essência do Budo é isso, essa é a verdadeira coragem do guerreiro, a coragem de seguir em frente não importando a dureza do caminho. A coragem de acreditar que existe algo melhor e seguir com passos decididos nessa direção. Se no decorrer de sua caminhada você tropeçar e cair levante-se, se oferecerem a mão para ajudá-lo aceite de coração, sempre que alguém precisar estenda-a não cobiçando nada em troca. E talvez o mais importante, Não seja duro demais consigo, ser verdadeiramente compreensivo e amável com os outros significa ser também compreensivo e amável com você mesmo. Lembre-se disso !!!

**Autor: [Sensei Rubens Caruso Júnior](#)**

**Fonte: <http://www.aikidonovaera.com.br>**