



**Por Roberto Maruyama – 6º dan Aikikai Japão**

A prática do Aikido começa no momento em que se entra no Dojô! Os aikidokas devem procurar seguir determinadas normas de etiqueta durante todo o tempo em que estiverem praticando.

O único caminho para se desenvolver no Aikido é através de um treinamento continuado. Por isso, um aluno que não comparece com regularidade nos treinos dificilmente irá avançar no seu aprendizado. Também é preciso ter em mente que mais vale uma aula por dia durante os 5 dias da semana do que 5 aulas consecutivas em um dia apenas. O Aikido é uma técnica bastante refinada, e tanto o corpo quanto a mente precisam de tempo para assimilarem as técnicas aprendidas. Ainda, a prática do Aikido favorece o exercício da auto-disciplina, que por sua vez começa com o comparecimento regular aos treinos.

O aluno é o principal responsável pelo seu desenvolvimento no Aikido. Tanto o sensei como os alunos mais avançados irão apenas mostrar o caminho a ser seguido, mas quem vai percorrê-lo será o próprio aluno. Além disso, parte considerável do aprendizado vem da observação eficiente das técnicas mostradas. Antes de pedir ajuda ao sensei, recomenda-se que o aluno primeiro procure entender observando seus parceiros e depois tente imitá-los.

O treinamento de Aikido se dá de uma forma cooperativa, não competitiva. Técnicas são aprendidas através do treinamento com um parceiro, não um oponente. O praticante deve estar sempre atento, no sentido de poder sempre controlar a velocidade e a potência dos golpes de acordo com as habilidades de seu parceiro.

Às vezes, o treino de Aikido poderá ser um pouco frustrante. Aprender a conviver com essa ocasional frustração também faz parte do aprendizado. Praticantes precisam observar dentro de si mesmos para descobrir a origem desta frustração e insatisfação com o seu progresso nos treinamentos. Às vezes a causa é na verdade uma tendência em comparar-se com outros praticantes. E esta comparação é, na sua essência, uma forma de competição. É uma atitude muito digna admirar o talento dos outros e tentar estimulá-los de alguma forma, mas deve-se tomar cuidado para não ocorrerem comparações, evitando-se futuros ressentimentos e auto-críticas desnecessárias.

A mente e o corpo devem ser dirigidos, ambos, para a mesma tarefa. A mente guiando e o corpo seguindo. Às vezes a mente e o corpo se opõem porque trabalham em direções opostas, fazendo com que nos tornemos menos eficientes em tudo que tentamos fazer.

Em Aikido não usamos a força física, de uma forma bruta. Ao contrário, aprendemos a relaxar todo o corpo para que a mente comande, sem inibições, a ação física. Como a força está também na mente e não somente no corpo, o Aikido é igualmente eficiente para homens, mulheres, jovens e idosos.

As técnicas do Aikido envolvem inúmeros métodos ou movimentos diferentes. O Aikido pode ser empregado de uma posição sentada ou em pé, com ou sem armas,

como a espada e o bastão. Aprendemos a nos defender contra todas as formas concebíveis de ataque, incluindo ataques em grupo.

No treino o Aikido toma a forma da esgrima japonesa. Estudamos a relação dos quadris com as mãos e os pés, usada na esgrima e a aplicamos então nas técnicas de Aikido. Aikido é uma arte diversificada e não uma rotina monótona e cansativa. Podemos treinar indefinidamente e sentir que há sempre mais a aprender.