



UKEMI (Veja Glossário no final do texto)

Texto traduzido do livro *The Principles of Aikidô*, escrito por Mitsugi Saotome, um dos principais alunos de Morihei Ueshiba.

Para se praticar Aikidô, a presença de um parceiro é essencial. Uns poucos exercícios podem ser feitos isoladamente para melhorar sua força e suas habilidades técnicas, mas o caminho para o bom treino reside na interação entre *uke* e *nage*. Algumas pessoas erroneamente simplificam as definições de *uke* e *nage* como "aquele que ataca" e "aquele que defende". Tais simplificações não demonstram a verdadeira natureza da importância dos papéis de *nage* e *uke*.

De um modo mais correto, *nage* significa "aquele que projeta" e *uke*, "aquele que recebe a força". Se você pensar em termos de quem ataca e de quem se defende, provavelmente você dará mais importância ao papel do *nage*, que é atacado e executa a técnica, e colocará o papel do *uke* como sendo apenas o de fornecer um corpo para o *nage* executá-la. Nada poderia ser mais longe da verdade.

Ukemi é a arte de ser *uke*, e a qualidade do treino de *nage* depende em como *uke* aprendeu sua arte. *Ukemi* é responsável pela criação de condições que levam uma dada técnica a ser praticada, permitindo a *uke* responder corretamente aos movimentos de *nage*, executando qualquer queda que seja necessária para finalizar tal técnica. Resumindo, *uke* é responsável pela criação de condições que permitam *nage* aprender. Se *uke* não sabe os efeitos de determinada técnica, ou não tem nenhuma flexibilidade, ou não responde aos movimentos de *nage*, ou ainda, é temeroso ou pouco acostumado a cair, então *nage* não terá condições de estudar as técnicas eficazmente.

Ao praticar qualquer movimento, os parceiros devem alternar os papéis de *nage* e *uke*. Quando estiver no papel de *uke*, não julgue esta hora como sendo apenas um intervalo entre os momentos de ser *nage*, mas como uma oportunidade de igual ou maior importância de aprender do que aquela de quando se está na outra posição. De fato, aqueles que se esmeram na prática de *ukemi* também o farão, eventualmente, na prática das técnicas, pois eles serão capazes de absorver conhecimentos através de seus corpos, de sentir como age uma técnica corretamente executada, assim como absorvem conhecimentos pelas suas mentes. Desenvolver bom *ukemi* é a maneira mais rápida de adquirir habilidade no Aikidô.

Muitos elementos compõem o bom *ukemi*. O primeiro é *musubi*. Boa comunicação com o *nage* é indispensável, tanto física quanto intuitiva. Se o *uke* é insensível aos movimentos ou intenções do parceiro, vai obstruir a prática deste último e correr riscos de se machucar. Um bom *uke* não antecipa os movimentos do parceiro mas se aperfeiçoa na percepção até o ponto em que as reações são instintivas e intuitivas, em lugar de depender exclusivamente da manipulação física.

Aprender *ukemi* é aprender a proteger o seu corpo de lesões; precisa-se estar sempre alerta e flexível. Deve-se ser capaz de executar a queda de qualquer ângulo, a qualquer momento, mesmo inesperadamente. Tais habilidades conduzem ao aprendizado de técnicas mais avançadas.

Também se deve treinar *ukemi* enquanto se segura *jo* e *bokuto*. O treinamento com armas no Aikidô inclui algumas técnicas de desarme. Muitas delas envolvem

projeções e o *uke* precisa estar preparado para isso. Aprender a se proteger através do *ukemi* é também responsabilidade de todos. Enquanto o *nage* deve ter consciência das limitações do *uke* e evitar excessos desnecessários, ele tem o direito de esperar do *uke* um nível de habilidade em seu *ukemi* compatível com o nível de graduação. Se a sua capacidade em executar *ukemi* é inferior a sua habilidade com as técnicas a medida que evolui, então o avanço técnico do seu parceiro será prejudicado. Por vezes, coloca-se muita responsabilidade com relação à segurança pessoal nas mãos do parceiro, especialmente quando se começa a treinar técnicas mais avançadas, mas o próprio treino vai ser prejudicado, pois nunca será capaz de executar as técnicas mais difíceis com toda intensidade.

Executar *ukemi* não significa que se faz papel de derrotado. É, na verdade, um estudo de comunicação, percepção e auto-proteção. Refletindo mais profundamente, é um meio de adquirir controle sobre si mesmo e sobre as circunstâncias. Esse aspecto do *ukemi* se torna mais aparente no treinamento mais avançado, quando as técnicas vão além de se ter apenas um *uke* atacando, ocorrendo múltiplos ataques de várias direções e várias inversões de movimentos. A sensibilidade e a atenção concentrada no *nage*, que permitem alguém ser um bom *uke*, também dão a habilidade de ver as falhas na técnica do *nage* e reconhecer os pontos onde este está vulnerável. Se você é um bom *uke* você pode tirar proveito disso e fazer uma rápida recuperação ou reverter o movimento. Se *ukemi* não é bem treinado, então não se terá equilíbrio suficiente para fazer nenhum dos dois.

Aprender *ukemi*, é claro, leva tempo e muito treino. Ao principiante será mostrado o conceito de *ukemi* lentamente. Depois de conhecer os movimentos de *irimi* e *tenkan*, começará a praticar as quedas e rolamentos. Isso deve ocorrer antes de começar a treinar as técnicas básicas. Quando começar a praticá-las, isso será feito através do *kata*. *Kata* dá ao estudante um modelo para treinar e explorar os efeitos dos diferentes movimentos, aperfeiçoando sua execução. Deve-se chegar ao domínio completo do movimento antes de se tentar um uso mais criativo dos movimentos de Aikidô, além de ser cada vez mais elástico na execução do *ukemi*. O *jiuwaza*, quando se é esperado que as reações sejam espontâneas aos diferentes movimentos e projeções, deve ser reservado aos praticantes mais experientes. À medida que o treino evolui, sempre lembre que o caminho para obter a habilidade em executar movimentos mais espontâneos e criativos está no aperfeiçoamento do *ukemi*.

Durante minha época como *uchi deshi*, eu fui muito advertido por não fazer um bom *ukemi*. Os ensinamentos de *O Sensei* a respeito desse assunto, assim como eu os lembro, podem ser resumidos assim:

1. Não tente antecipar o que está por vir. Uma mente tendenciosa vai obscurecer as respostas intuitivas do corpo e irá refreá-lo. Isso forçará você a fazer um *ukemi* pouco espontâneo, o que, por sua vez, irá refletir quando treinar as técnicas, atrasando o seu aperfeiçoamento.
2. Observe os movimentos do seu parceiro e tente sentir sua intenção. Isso é parte do treino de *ukemi*.
3. Não se esqueça da relevância do treino de *ukemi* para a vida diária. Todas as pessoas proeminentes que alcançaram alguma coisa de valor na vida, absorveram os princípios do *ukemi*. A jornada da vida é marcada por muitas dificuldades. Sucesso é

alcançado por aqueles que venceram suas dificuldades com flexibilidade e a mente aberta de *ukemi*. Aqueles que executam o *ukemi* de uma maneira pouco natural durante o treino, não verá resultados positivos da prática na sua vida diária.

4. É sábio evitar acidentes e lutar pela sua bem-aventurança, tanto no *dojo* quanto fora dele.

5. Uma mente aberta e flexível, assim como o corpo, modéstia, sinceridade - esses são os elementos necessários para a arte do *ukemi*. Sem eles, o treino de *ukemi* não progredirá. Sem *ukemi*, o treino das técnicas nunca irá fluir.

Observe as palavras de *O Sensei* com relação à importância do *ukemi* na vida diária. *Ukemi* desenvolve a habilidade de sentir o que está por vir, de analisar as circunstâncias e de responder às mesmas rapidamente. Assim como aqueles que antecipam o *ukemi* durante o treino e falham ao tentar adivinhar a direção da técnica, são aqueles que pensam demasiadamente e falham em perceber o que está ocorrendo em torno de si próprios. Eles não conseguem ser flexíveis às dificuldades na vida porque não podem vê-las até que seja tarde demais. Treinando-se bem *ukemi*, ter-se-á uma visão verdadeira do fato, baseada na observação e intuição, e não em algum pensamento arbitrário e pré-concebido. Bom *ukemi* representa a mesma sabedoria do pescador que, através de sua experiência, sente como vai ser o tempo.

O treino de *ukemi* tem grande mérito físico: ele fortalece o corpo e aumenta sua flexibilidade. Além disso, quanto mais você se acostumar ao *ukemi*, mais prazeroso fica o treinamento. Eu me lembro da alegria de *O Sensei* durante os treinos, seu ânimo e seu bom humor. Para se ter prazer no treino não precisa perder a concentração; pode-se relaxar e, ainda sim, treinar seriamente. Dificilmente se pode negar os benefícios do *ukemi* no treinamento e na sua vida diários.

Glossário

Aikidô - A arte fundada por Morihei Ueshiba *O Sensei*, o caminho de Aiki (energia universal que promove a vida, o princípio criativo da vida).

Bokuto - Espada de madeira.

Dojo - Lugar onde se é praticado o Caminho; local de iluminação.

Irimi - Entrar junto com o ataque; entrar com o corpo;

Jiuwaza - Estilo livre de treino.

Jo - Bastão de madeira.

Kata - Modelo; forma do movimento.

Musubi - Conexão harmoniosa; nossa união final com a vida e o Universo.

Nage - Aquele que conduz (ver texto).

O Sensei - Grande Mestre; termo usado para designar Morihei Ueshiba, o fundador do Aikidô.

Tenkan - Giro do corpo para dissipar a força de uke.

Uchi deshi - Estudante direto ou discípulo em tempo integral.

Uke - Aquele que é conduzido (ver texto).

Ukemi - Executar uma queda ou rolamento; a arte de ser uke.

Traduzido por Gustavo Castilhos