

083 - AIKIDO NA UNESP: REFLEXÃO NO CAMINHO DA HARMONIA

Claudio Roberto Carrero Junior (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Paulo Henrique Leal (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru), Sérgio Tosi Rodrigues (Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru) - paulinho@fc.unesp.br

Introdução: Desde 2004 o projeto “Aikido na Unesp” ocorre nas dependências da Praça de Esportes da Universidade Estadual Paulista, em Bauru. Destinado a toda população da cidade, bem como aos discentes, docentes e funcionários da própria instituição, o projeto tem oportunizado aos seus aproximadamente 50 participantes um conhecimento mais reflexivo e aprofundado sobre a arte através de sua prática. Oriunda do Japão, a palavra Aikido pode ser traduzida por “O Caminho da Harmonia Através da Energia”, ou simplesmente “O Caminho da Harmonia”. Esta arte marcial tem a característica peculiar de não possuir competições. Dentro de seu repertório de conteúdos destacam-se as técnicas de imobilizações e projeções. Entretanto, as aulas ministradas por um graduando do curso de Educação Física são voltadas ao autoconhecimento e autocontrole, contendo princípios filosóficos atinentes à arte. Estes, por sua vez, podem ser refletidos nos lemas existentes aos aikidoístas, tais como, por exemplo: “Ser compreensivo, pacífico e tolerante”, “Não possuir sentimento hostil” ou, ainda, “Conscientizar-se que a prática do Aikido tem por princípio o autoconhecimento”. Sob a ótica da formação, os alunos são instigados a refletirem sobre e compreenderem aquilo que praticam, tornando-se, portanto, produtores e conhecedores do seu agir e saber. Em uma esfera agradável e harmoniosa, são oferecidos momentos de descoberta e criação de movimentos e, também, de plausíveis atitudes, a fim de que sejam solucionados os problemas propostos quanto à esquiva, imobilização, projeção ou, simplesmente, ao domínio de seus parceiros sem o uso de técnica alguma.

Objetivos: Demonstrar a relevância do Aikido para a melhora do autocontrole frente a quaisquer tipos de adversidades por intermédio da prática reflexiva da arte.

Métodos: Utilizando-se dos princípios técnicos e filosóficos do Aikido durante as aulas, buscou-se contextualizar situações alusivas à própria vida dos alunos para que estes pudessem refletir sobre qual a melhor maneira de portar-se perante a situações conflitantes no seu dia-a-dia.

Resultados: Os alunos mostraram-se muito mais confiantes em suas atitudes e procedimentos diante de seus obstáculos, dentro e fora dos limites do projeto. Nos depoimentos dos praticantes percebe-se que a prática do Aikido teve grande relevância para a vida dos mesmos, haja vista que suas relações nos demais ambientes, quer sejam no âmbito familiar, pessoal, quer sejam no profissional, os aikidoístas revelaram melhoras significativas em suas ações, pensamentos e em suas relações de um modo geral. Segundo os mesmos, houve conscientização das situações adversas por conta do domínio exercido por eles quanto suas emoções, instintos e, até mesmo pela coibição de suas palavras em meio suas respectivas reações.