



Caminhos Marciais Humanidades e Educação Integral - EDUCAM

Dicas de Estudos de Experiência para Praticantes de Artes Marciais em Tempo de Isolamento Social

Você pratica artes marciais e quer desenvolver estudos e experiências em espaços curtos neste tempo de isolamento?

Vão aqui algumas ideias que você poderá adaptar aos seus interesses e ao seu espaço.

1. Aulas virtuais:

É possível que o seu/sua professor/a de artes marciais tenha disponibilizado aulas on-line, evitando, com isso, a dispersão dos seus alunos. Se você tiver meios para fazer estas aulas, é muito interessante que faça. Sempre é possível aprender algo novo e, no ambiente virtual, apesar de algumas desvantagens, também há algumas vantagens. Por exemplo, você pode gravar tudo e rever; pode, inclusive, observar a sua própria prática e analisá-la.

Além disso, entenda que a sua arte marcial é um patrimônio cultural que sobrevive graças ao trabalho de profissionais. Manter as aulas virtualmente e continuar pagando é um modo de manter viva aquela arte na sua cidade. Se você não gostar de aulas virtuais, mas puder continuar pagando as mensalidades, faça isso em solidariedade à sua comunidade marcial.

Tradicionalmente, há muita resistência do uso de novas tecnologias para o ensino-aprendizado de artes marciais. Muitos professores que aderem a isso neste momento é na base do improviso. Assim, é possível que a experiência não seja das melhores. Apresentamos alternativas às aulas virtuais

2. Estudos de experiência:

Um método muito importante para o desenvolvimento numa arte marcial é ter momentos de experiência individual. Isto é: praticar as técnicas de modo consciente, observando o que acontece na sua dinâmica corporal e nos seus pensamentos e comportamentos. Imaginar

aplicações e operar comparações entre movimentos também é muito útil. Essas impressões podem ser anotadas (num caderno) e compartilhadas com o seu/sua professor/a. Em algum momento, a prática (um kata, taolu ou rotinas do tipo) pode ser feita apenas mentalmente, deitado/a ou em postura de meditação. Vão algumas ideias (pode haver muitas outras):

- a) Observar atentamente a respiração. Como você respira durante a execução de uma técnica? Em que momento se dá a inspiração e em qual se dá a expiração? Qual o ritmo da respiração? É ofegante? É tranquila? Acumula muito ar nos pulmões? Expira todo o ar ou mantém sempre um pouco? Você prende a respiração em algum momento? Respira naturalmente? Há um monte de detalhes sobre a respiração que você pode descobrir (e melhorar) se fizer um bom estudo de experiência;
- b) Observar/distinguir o cheio e o vazio, bem como o firme e o suave, o forte e o fraco. Em toda movimentação, marcial ou não, estes pares estarão distribuídos ao longo de toda a estrutura corporal. Nas artes marciais asiáticas, estes pares são traduzidos por yang (ativo) e yin (receptivo). De tal modo que, por exemplo, cheio é yin e vazio é yang, firme é yin e suave é yang e por aí vai. Não se preocupe com a nomenclatura. Faça-se perguntas do tipo: "quando eu dou o soco x ou y na base w ou z, onde no meu tronco está firme e onde está suave? E nas costas? E na coxa esquerda e na coxa direita?" Em cada parte do corpo, observe e anote. Também se pergunte: "de onde vem a força deste ou daquele golpe? Onde é que eu preciso mexer primeiro, a que partes do corpo eu preciso levar a intenção?"
- c) Avalie as suas atitudes mentais durante o exercício: há ansiedade em terminar? Há prazer na execução? O exercício traz conforto mental? Na dificuldade, como a sua mente reage? Não lute contra as suas reações mentais. Não pense algo como: "isto é errado, eu preciso ter resiliência, aguentar etc." Neste momento, observe e anote. Conheça como você se sente e reage e não tente se moldar previamente. Estudo de experiência é para se conhecer. Melhorar/transformar é um próximo passo.
- d) Teste aplicações marciais mentalmente. Está fazendo um soco? Imagine como ele poderia ser eficaz numa luta. Vá além: tente observar se é possível ver aquele soco não como soco, mas como uma puxada ou uma técnica para libertar as mãos de uma pegada, por exemplo. Imagine como um oponente reagiria ao seu ataque ou o como a sua técnica poderia ser uma reação própria a esta ou aquela ação de um oponente. Isto é: treine a técnica com intensão de luta. Se possível ou necessário, transforme a técnica formal em algo mais natural, em postura de luta. Se você é um praticante intermediário ou avançado, já deve ter feito isso ou algo parecido em academia. Anote o que descobrir de interessante neste aspecto.
- e) Refaça tudo mentalmente ao final. Em postura de meditação ou deitado/a de barriga para cima, normalize e tranquilize a respiração e refaça tudo o que treinou mentalmente, quantas vezes você quiser. Não deixe seu pensamento dispersar, mas mantenha a atividade enquanto ela estiver tranquila. Pare se for difícil concentrar ou estiver gerando ansiedade. Estando tranquilo, vai em frente. Não move o corpo enquanto faz isso. É natural às vezes acontecer de mexermos o corpo no sentido do movimento imaginado. Ao invés de se mover, observe que parte do corpo tentou

seguir o movimento imaginado e como. É um sinal somático importante de busca da conexão entre o seu corpo e a sua intenção.

3. Leituras e Vídeos:

Por melhor que seja seu/sua professor/a, ele não é o único que conhece sobre a sua arte. Há livros e manuais, por exemplo, que você pode baixar da internet e ler. Alguns deles são clássicos. Se você conseguir ler em inglês e for praticante de artes marciais chinesas, por exemplo, recomendo uma visita ao site “Brennan Translation”. Ele disponibiliza uma coleção de manuais chineses escritos desde o século XVII, com foco maior, entretanto, na primeira metade do século XX. É muito interessante conhecer a visão que existia em outros momentos da história sobre uma arte marcial e perceber as transformações. Às vezes, temos uma compreensão estereotipada das artes marciais como sendo muito antigas e paradas no tempo, o que é um equívoco.

Se você é praticante de artes marciais japonesas, como Karatê, Judô, Aikidô, por que não utilizar um pouco do seu tempo para ler os textos dos e/ou sobre os pais fundadores destas artes? Morihei Ueshiba, Gichin Funakoshi e Jigoro Kano, por exemplo, têm textos interessantíssimos muito acessíveis e em português, que você consegue baixar pela Internet também. Compreender a visão de mundo destes mestres certamente ajudará a entender o que eles pretendiam com estes sistemas marciais e isso pode auxiliar no desenvolvimento de uma prática mais consciente, menos mecânica ou puramente repetitiva.

Há muitos vídeos que você também pode procurar. Está treinando um Kata em específico de Karatê? Que tal assistir vídeos sobre ele no YouTube? Que tal comparar uma versão que ele tenha no Shotokan e outra no Wado Ryu, por exemplo? Será que dá para descobrir vídeos bem antigos sobre ele? Descobrindo, o que é possível notar de alterações? Por outro lado, o que se manteve? Consegue encontrar vídeos de aplicações da forma? Eles podem te mostrar alguma possibilidade que não conhecia ou você não pensou. Junto com aquele estudo de experimentação, observar vídeos pode ser uma ferramenta e tanto para desenvolver consciência dos movimentos e, ao mesmo tempo, conhecer sobre a história de uma arte marcial.

Entre em contato:

Quer mais dicas de experiências de estudo e de desenvolvimento destas experiências na prática de artes marciais? Contate o EDUCAM.

No Facebook: <https://www.facebook.com/somamarcial/>

Por e-mail: guilhermealuz@ufu.br

Traga suas dúvidas e as divida conosco. Se pudermos, teremos prazer em ajudar.

Prof. Guilherme Amaral Luz (UDI, 09/04/2020)