

PROJETO INTEGRADOR - PRÁTICA EDUCAÇÃO FÍSICA

FLÁVIA DANUSA PIGOZZO
EDUCAÇÃO FÍSICA – MÓDULO 2 – M1.2
Universidade de Marília - UNIMAR

1. INTRODUÇÃO

O projeto foi realizado na Associação SENDO, que é uma entidade sem fins lucrativos, que tem como objetivo oferecer espaço para o desenvolvimento de artes marciais.



(SENDO DOJO - www.sendojo.org.br / 2023)

O SENDO DOJO é filiado à Federação Paulista de Aikido (FEPAI) e a AIKIKAI FOUNDATION no Japão e realiza aulas de AIKIDO, IADO, SHINTO MUSO RYO JO e KATORI SHINTO RYU.

O SENSEI Lhoji Nakamura, Presidente da Associação SENDO e professor 6º DAN pela AIKIKAI, ministra as aulas no espaço e conta com o auxílio de mais três instrutores.

Aikido é uma arte marcial, desenvolvida pelo mestre Morihei Ueshiba (1883-1969), e pode ser traduzido como “o caminho da unificação com a energia da vida” ou “o caminho do espírito harmonioso”.

O aikido trabalha com as forças opostas YING e YANG, existem técnicas com movimentos de ataque e defesa, técnicas que se iniciam com os corpos parados e são

seguidas por movimentos, em geral todos esses movimentos são circulares. No treinamento os alunos devem interagir uns com os outros, alternando o papel de receber e aplicar a técnica. Há praticantes de todas as idades, com intuito de troca de aprendizado.

O Aikido é sobretudo uma arte de autocontrole físico e mental que ajuda os seus praticantes a descobrirem a si próprios. Não há competição, muito menos perdedores nem vencedores. No aikido a única competição é com você mesmo, para melhorar a sua técnica e para ser o melhor que você possa ser, para vencer as vicissitudes da vida e se tornar um ser humano capaz de superar as suas próprias fraquezas.

A prática desenvolve a concentração e a disciplina, pois nas palavras do próprio mestre: “O progresso vem para aqueles que treinam e treinam”. É uma Arte da Paz porque suas técnicas se baseiam na absorção da energia empregada pelo atacante contra ele próprio, produzindo a autodefesa e a não utilização de força bruta.

Todo início e final de aula os alunos se cumprimentam como uma forma de respeito com os alunos presentes, o professor ou instrutor, o mestre criador da arte (Morihei Ueshiba) e o espaço utilizado. A cada prática de uma técnica, os alunos também se cumprimentam, como forma de respeito.

No final da aula, os alunos presentes fazem a limpeza do TATAMI deixando-o limpo para utilização na próxima aula.

2. OBJETIVOS DA ASSOCIAÇÃO SENDO

O objetivo principal da associação é formar um líder natural que seja capaz de ajudar as pessoas. SENDO significa líder natural.

Cada líder pode escolher o seu próprio caminho para alcançar o objetivo de ajudar as pessoas, se envolvendo com outros campos de conhecimento, seja com a arte marcial, religião, filosofia ou grupo de ajuda. O essencial para alcançar esse objetivo é a dedicação, persistência, paciência e estudo constante.

A prática dessas atividades marciais na associação é uma forma de obter os ensinamentos dos antigos mestres e adaptá-los aos tempos atuais, levando em consideração as necessidades e características de cada praticante. O líder tem a oportunidade de conhecer cada indivíduo e auxiliá-los em seu desenvolvimento físico, mental e espiritual.

Em resumo, a associação busca formar líderes que sejam capazes de auxiliar as pessoas, utilizando diferentes meios e abordagens, com ênfase na dedicação, disciplina, respeito e comprometimento com o desenvolvimento integral dos indivíduos que estão recebendo esse auxílio.

3. O QUE LEVAM AS PESSOAS A PRATICAREM O AIKIDO

A prática do aikido proporciona aumentar a flexibilidade, promover a disciplina, ajudar na manutenção do peso, desenvolver a musculatura e a coordenação motora, aliviar o estresse, melhorar a agilidade e aguçar os sentidos, ter mais autocontrole, melhorar a autoestima e desenvolver o respeito pelo outro e por si.

Estudos também já mostraram que o hábito de exercitar as artes marciais nos ajuda a lidar melhor com nossas emoções e a criar uma conexão mais forte entre a mente e o corpo.

Os alunos que contribuíram com os seus relatos, conforme abaixo, comprovam sobre os benefícios que o Aikido proporciona em suas vidas:

Praticante e instrutor “C”

Eu pratico Aikido desde 2008 e posso dizer que transformou a minha vida. Era uma pessoa “C” antes, e sou uma pessoa “C” depois de conhecer e praticar Aikido. Eu me transformei para melhor. O Aikido é um Budo, algo mais do que uma atividade física. Através dos movimentos de ataque e defesa nos Katas, os alongamentos e exercícios físicos no aquecimento, bem como as meditações e treino de quedas, na primeira meia-hora da aula já me traz bem-estar físico e prazer. Dando início as técnicas, temos toda a tradição de mestre e discípulo, o mais velho e o mais novo, cumprimento, cooperação, disciplina e respeito. Então, isso me ajudou a estruturar meu comportamento e minha mente de maneira saudável e funcional na vida em geral. A prática da arte, inclusive nas aulas de armas, me ajudaram a me desenvolver espiritualmente. Sou uma pessoa mais corajosa, mais confiante e entusiasmado devido a esta prática. A gratidão pelos ensinamentos e cuidados do Sensei, a amizade e as risadas com os colegas. A alegria de ajudar o mais novo a passar pelas etapas de aprendizado pelas que passei e ver o progresso deles. A satisfação de perceber meu próprio progresso ao longo dos anos. O teste dos exames, a preparação, o entendimento técnico crescendo, tudo isso faz com que eu goste muito da prática do Aikido. E assim me mantenho motivado para continuar treinando e me aperfeiçoando cada vez mais, porque é uma arte tão rica, que não tem como esgotar todas as possibilidades. Também percebo que trabalha muito com a nossa memória também, pela repetição dos Katas e combinações de técnicas. Então, percebo que no fim de cada aula de Aikido de 1h e meia, eu me sinto com grande bem-estar (físico, mental e espiritual) e assim estou mais disposto a enfrentar e lidar com as questões no meu dia a dia no trabalho, em casa, em conflitos e com as emoções e sentimentos.

Praticante “T”

Inicialmente toda a filosofia que a arte tem de bagagem e ensina me deixou mais tranquilo, me faz pensar duas vezes antes de uma ação que seria precipitada, junto com a prática de meditação auxiliam muito na questão emocional, e também por ser algo que gosto, me sinto bem a caminho do dojo pois sei que estou indo para um lugar que vou trocar experiências e aprender, é um momento que espero com alegria para que aconteça. E na questão física também sinto o fortalecimento, e a consciência corporal extremamente otimizada, não sabia dar uma cambalhota antes de começar e hoje sinto muito mais confortável e com mais confiança de aplicar ou mesmo receber os golpes. E ainda me incentivou a buscar outras artes e práticas de exercícios físicos. Algo que realmente gosto muito.

Praticante “A”

Podemos meditar de várias formas como exemplo: tocar um instrumento musical, escalar, caminhar na praia ou até mesmo sentar em um zafú e deixar os pensamentos fluírem. Porém, além de todos os benefícios de uma atividade física, para mim, o Aikido é uma das formas mais interessantes de meditar, de estar presente e de respirar consciente. Esses são para mim os benefícios do Aikido.

Praticante “R”

- melhor disposição para realizar tarefas diárias
- socialização, o ambiente é muito acolhedor e as pessoas tranquilas
- mais segurança e preparo (por menor que seja) para saber identificar e administrar situações de risco

Praticante “N”

Pra mim o Aikido traz vários benefícios tanto físicos como também pra saúde mental. Bom pra exercitar de forma aeróbica, pra aumentar o flego, manter o peso e queimar calorias. Bom pra mente com o contato social com pessoas com boa energia. E também pela filosofia oriental de não violência e harmonia. No físico também é ótimo pra aprender como cair e não se machucar, o que é importante acima de tudo com o avanço da idade.

Praticante “J”

O aikido é um conjunto de coisas... Com ele aprendo a enfrentar os meus medos, bloqueios e aliviar o estresse . Também trabalha bastante a coordenação física, memória e principalmente a disciplina. As amizades são muito gratificantes também.

Praticante “M”

O Aikido mudou minha vida de várias maneiras positivas. Primeiramente, meu condicionamento físico melhorou significativamente. Os treinos intensos ajudaram a fortalecer meu corpo, aumentar minha flexibilidade e resistência. A prática do Aikido também me proporcionou um ambiente de companheirismo e amizade. Treinar com parceiros de treinamento me ensinou a trabalhar em equipe, a respeitar os outros e a desenvolver habilidades sociais. Encontrei uma comunidade de pessoas que compartilham os mesmos valores e interesses, o que tornou minha jornada no Aikido ainda mais gratificante. Em suma, o Aikido não é apenas uma arte marcial, é uma filosofia de vida. Através dessa prática, experimentei um crescimento

pessoal e espiritual significativo. Aprendi a cultivar respeito, compaixão e não violência em todas as áreas da minha vida. O Aikido me ajudou a me tornar uma pessoa mais equilibrada e consciente, e sou grato por tudo o que essa arte marcial me proporcionou.

Praticante “D”

Além do condicionamento físico, acho que o principal benefício é na parte mental, o controle mental sobre ansiedade, principalmente no meu caso, sempre fui muito ansioso, tomo medicamento há um tempo, depois que comecei a praticar aikido melhorou muito, consigo controlar muito a minha mente. O Aikido é praticamente um remédio para a ansiedade, se fico muito tempo sem ir me faz falta. Além dos aspectos físicos, de condicionamento físico, o principal benefício pra mim é o combate a ansiedade, ajuda a ter um controle da ansiedade muito bacana.

Praticante “M”

Quando comecei a procurar exercício, já tinha interesse em arte marcial, tenho um problema no quadril, um tipo de reumatismo congênito, uma doença autoimune, que ao longo do tempo vou perdendo a flexibilidade, o aikido acabou me ajudando muito em flexibilidade.

Faço exames, periodicamente, para medir a perda ou ganho de flexibilidade e com a doença controlada, consigo ganhar flexibilidade, era para acontecer o contrário, a causa disso é a prática do aikido, os rolamentos, os movimentos das articulações, O aikido pra mim é fundamental para a minha saúde, hoje em dia é essencial para conseguir manter a minha flexibilidade. Sem contar as amizades que fiz, faz ser um momento do dia ser bem agradável, bem importante para relaxar, desencanar do trabalho, principalmente a amizade que tenho com o sensei, é muito importante, ele é um mentor, influencia não só no aspecto de saúde, mas também emocional.

Praticante “L”

Trabalho em uma área em que se faz muitos serviços externos, viajando muito. Durante muito tempo viajei bastante e nunca tinha tempo para outras atividades. Nas minhas consultas médicas periódicas, o meu médico sempre recomendava que fizesse uma atividade física, porém, nunca tinha tempo. Há cinco anos atrás, consegui diminuir os trabalhos e comecei a ficar mais interno no serviço. Foi então que decidi mudar o meu estilo sedentário de vida e comecei a procurar alguma atividade física, seguindo as recomendações do meu médico. Procurei algo diferente e fui conhecer o aikido. Achei uma academia de Aikido que ficava próxima do meu trabalho: “Sendo Aikido” dirigido pelo sensei Lhoji Nakamura. Conheci, gostei e comecei a praticar. Nessa época estava com 58 anos. Hoje, próximo de completar 63 anos, posso elencar os benefícios que a prática do aikido me proporcionou:

- Tinha frequentemente dores nas costas. Hoje não tenho mais;
- Estava começando a ter excesso de peso. Hoje meu peso está controlado;
- Era uma pessoa muito ansiosa. Hoje consigo controlar um pouco mais a minha ansiedade;
- Me cansava muito rapidamente. Hoje tenho uma resistência maior e me sinto mais forte;
- Fora essas questões físicas, os ensinamentos que recebo do Sensei e dos Senpais dentro do tatame (questões comportamentais, de ética, respeito, disciplina, atitudes e outras) consigo levar também para fora do tatame na vida real.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Sendo Dojo tem a preocupação em formar um líder natural e utiliza como ferramenta a arte marcial, para o desenvolvimento físico, mental e espiritual.

Por conseguinte, o líder natural é capaz de transformar e melhorar a vida de outras pessoas através do seu conhecimento, comprometimento e respeito com o próximo.

Não há dúvidas de que uma prática baseada no respeito, na disciplina, na paz, na humildade, na troca de energia, na superação, no cuidado e atenção com o próximo, será capaz de trazer inúmeros benefícios para a saúde do corpo e da mente.

O Sensei Lhoji Nakamura sempre incentivou a união dos praticantes no dojo e fora dele. Quando tem seminário de aikido ou treinamento em outro dojo, os alunos se reúnem para ir juntos. Às vezes, depois das aulas aos sábados, alguns alunos combinam de ir a algum barzinho. E em todo final de ano tem as confraternizações que o Sensei organiza. Tudo isso faz com que a relação entre “mestre” e “discípulo” seja de amizade e respeito.

Sendo assim, o Sendo dojo é um ambiente que favorece o convívio social, oferece momentos de descontração, possibilita fazer novas amizades e a trocar experiências de vida.

Fui praticante do Sendo Dojo há alguns anos atrás, com a prática do aikido pude controlar melhor a minha ansiedade, melhorar o meu condicionamento físico, ganhar força muscular, melhorar a autoestima, ter mais autoconfiança e equilíbrio emocional. Com todo o conhecimento que adquiri com a arte, pude conquistar objetivos que me trouxeram mais estabilidade na vida até os dias de hoje. É uma atividade que evoca o meu lado espiritual e desperta em mim os valores morais. Além disso, conheci um dos meus melhores amigos e essa amizade perdura há mais de onze anos.

Quero agradecer ao Sensei Lhoji Nakamura, por autorizar a realização deste trabalho, por difundir todo o seu conhecimento de uma maneira tão humilde e por ensinar sobre essa poderosa e preciosa arte chamada aikido. Agradeço também a todos que contribuíram gentilmente com os seus relatos e ao meu grande amigo Clériston, que sempre esteve comigo nessa jornada de aprendizagem e crescimento espiritual.