葡武芸連盟
ABP - ASSOCIAÇÃO BUGEI DE PORTUGAL
PORTUGAL BUGEI RENMEI

Luís Manuel Vieira dos Santos

LIGAÇÃO AO ESSENCIAL

A vida é feita de uma miríade de coisas em que cada uma delas tem uma dimensão específica, uma importância própria, não estão todas ao mesmo plano.
A interacção com cada uma delas gera reacções com consequências diferenciadas. Saber caracterizar cada uma delas na sua verdadeira dimensão e importância para nós e para os outros é fundamental. Na intricada teia da existência tudo o que é feito, gerado por uma acção, tem a sua necessária reacção. Quando somos objectos de um "shomenuchi" ou um "tsuki", ou outra técnica qualquer, há geralmente uma reacção que, em primeiro lugar visa evitar o ataque, com um bloqueio ou uma esquiva, e na sequência é gerada uma acção de resposta com a técnica mais adequada às circunstâncias. Nesta aula conjunta que se realizou, dia 4 de Maio, onde se estudou Jujutsu e Kobujutsu houve a oportunidade de abordar várias técnicas e ligeiras adaptações que as mesmas sofreram de forma a poderem ser usadas, de maneira a não causar danos físicos no praticante que estava a ser alvo da técnica, neste caso um "shionage". Tradicionalmente a técnica tem como objectivo deslocar as articulações do ombro e do braço acabando por produzir uma projecção. Hoje a técnica é explicada nesses detalhes mas executada de uma forma não destrutiva.
Em que é que estas questões se relacionam com o tema do texto?
Quem pratica AM e está numa fase embrionário da sua aprendizagem é facilmente sujeito a um processo de complexificar aquilo que por natureza é simples - a técnica. A ligação ao essencial aqui reside na necessidade de entender o que se quer fazer e aquilo que para nós naquele determinado momento é o mais útil e necessariamente o que é mais correcto. Do ponto de vista da eficiência tradicional da técnica é a compreensão real do que ela é e como funciona e depois usá-la na realidade do momento e que exige evitar magoar o parceiro (Uke). Em outro plano a ligação ao essencial é entender a justeza dos movimentos tanto ao nível do ângulo, como da força, como da mecânica corporal como também de outros factores simples como o simples aproveitamento da gravidade e do próprio chão. O praticante neófito usa o que não deve usar e das formas mais complexas criando situações que no uso normal da técnica e numa situação de confronto real teria consequências desastrosas para si.
No dia-a-dia da nossa vida somos chamados a tomar decisões e a agir constantemente e a nossa capacidade de estar no essencial está frequentemente obliterada por estímulos que visam a nossa distracção, e também porque desenvolvemos vícios de pensar e sentir.
A essência aqui está intimamente ligada ao estado de vigilância tão típica dos nossos amigos gatos. Observar o gato é aprender com a forma como ele passa de um estado de dormência a um salto rápido. A consciência (aqui entende-se consciência como a atenção) do momento da vida deverá exigir de nós mais trabalho connosco e menos telenovelas! Se soubermos trabalhar a atenção estaremos no essencial que não é necessariamente aquilo que nos agrada e que para nós é cómodo mas muitas das vezes é superação das nossas "limitações" que nos foram impostas pela vida e pelos medos. Tudo o que fazemos tem consequências para nós, e para os outros, por isso não devemos agir com ligeireza. Estar na essência é ser nós na realidade e não naquilo que gostariam que fossemos.