



QUANDO NOS DÃO MÚSICA

Recentemente falava com uma pessoa amiga sobre vários temas e de entre eles um que lhe é particularmente querido: a música. A pessoa em si não entende nada de artes marciais. Não é uma pessoa que dê valor ao trabalho de corpo pelo menos segundo aquilo que ele julgava em termos do trabalho que fazia, mas, conforme ia falando de certas e determinadas técnicas para preparação de canto coloquei-o perante uma situação que era uma novidade para ele, não para mim, que não sendo um especialista de canto, nem de perto nem de longe, por várias razões já tive a oportunidade de estar em contacto com técnicas de vocalização e preparação para a parte do canto.

É interessante observar que todo o trabalho que se efectua de preparação do corpo para que o cantor possa cantar, as técnicas são algumas delas, muito semelhantes às que se fazem nas artes marciais em termos de preparação física tanto ao nível daquilo que são os Kiai (気合), como ao nível de preparação física de postura e preparação do corpo. Esta é uma constatação que, para se poder ter uma visão correcta da vida e das coisas, muitas das vezes há que as viver, estar em contacto com elas, ler, documentar e informar-se correctamente.

Entendamos que o nosso corpo é uma máquina que tem processos energéticos em si. Há um aspecto nele que é muito interessante, é o facto de ser uma verdadeira caixa de ressonância. Quem já teve nas mãos um instrumento musical e tentou usá-lo, por exemplo, uma guitarra, um violoncelo, etc, sabe perfeitamente o que é a vibração desse instrumento quando ele é usado, quando as suas cordas sofrem a intervenção humana. Assim também sucede com o corpo.

Nas artes marciais, no estudo que se faz no haragei, há que ter uma compreensão clara do processo do trabalho de energia do corpo e entender que existem certos e determinados processos que são básicos, comuns a diversas actividades, mesmo sendo muito diferentes entre elas, que se reflectem dentro do campo do que são as artes marciais e também ao nível da preparação de um corpo para uma actividade que implica a voz, e ela é um instrumento das artes marciais.

Frequentemente coloco os meus alunos perante a necessidade de gritarem, fazerem movimentos de grito, pontual ou prolongado. Não é só para ver a capacidade respiratória da pessoa, é também para ver a capacidade da pessoa para produzir em si energia e para colocar o seu corpo a ressoar, a libertar tensões físicas, musculares, psicológicas, e a canalizar energia para os pontos do corpo que são verdadeiramente importantes em cada uma das técnicas nomeadamente ao nível do Hara, ou Seika tanden (臍下丹田).

É pouco conhecida essa abordagem. Hoje em dia valoriza-se o espectáculo, pernas no alto, murros... mas, a verdade é que essas pessoas pouco ou nenhuma consciência do que são na realidade as artes marciais e a verdadeira utilização do corpo como uma máquina eficiente de trabalho com resultados efectivos.

Portanto, um conselho, para os que querem praticar artes marciais: *vão aprender musica*. Talvez aí comecem a aprender alguma coisa séria sobre a arte de ser guerreiro.

Lisboa, 31 de Maio de 2015