

# KAMAE

No Budo costumamos dizer: “aquilo que é importante é *Kamae*”. *Kamae* não é exclusivo do Budo, também é comum a outras artes: flores, caligrafia, chá. No futebol, no boxe, no ténis, *kamae* é igualmente importante. Na língua japonesa tem o sentido: se preparar, pôr-se em guarda. O verbo *kamaeru* traduz-se por: fabricar, construir, preparar, esperar com intensidade, estar alerta, permanecer atento.

O ideograma chinês de *kamae* constrói-se a partir do elemento-chave “madeira”, seguido do ideograma que representa um espião e um entalhe que fazem lembrar uma estrutura bem fixa. Do mesmo modo, o *kamae* de que falamos no Budo consiste em tomar em relação ao *Aite* a posição mais vantajosa possível. Quer tenhamos uma arma face a um adversário, quer estejam duas armas face a face, em todas as circunstâncias é importante o *kamae*.

Não podemos traduzir *kamae* simplesmente por forma. É inútil lembrar que *kamae* contém ao mesmo tempo as forças do *ki* e o poder de se dar contar de todos os detalhes. No kendo, o *kamae* de kendo; no judo o *kamae* de judo; no ténis, o *kamae* do ténis; em aikido utilizamos *hammi no kamae* (guarda de perfil).

A partir de uma boa posição natural (*shizentai*) de pé, pernas afastadas à largura dos ombros, pé esquerdo avança enquanto o pé direito, afastado de forma natural, roda. Temos a guarda à esquerda: *hidari hammi*. Ao contrário, temos a guarda à direita: *migi hammi*.

Se os dois adversários tomam a mesma guarda, pé direito ou esquerdo à frente temos *ai hammi no kamae*. Se pelo contrário, os dois adversários assumem uma guarda oposta, um com o pé direito à frente e o outro com o pé esquerdo ou vice-versa, diz-se *gyaku hammi no kamae*. Agora, se em *hidari* (ou *migi*) *hammi* o pé esquerdo (ou direito) avança um passo como em *irimi*, seguido de um passo com o pé de trás, alinhando o dedo grande com o calcâncar e o polegar do pé esquerdo (ou direito) que se avançou, temos a postura, ou a guarda: *hitoemi* ou *ura sankaku*.

Com o sabre, utilizamos *migi hammi*. Com o *jo* ou a mãos-livres a guarda de base (fundamental) é a guarda à esquerda *hidari hammi*.

Por que é que *hitoemi* é a guarda fundamental do aikido? Porque *hitoemi* permite-nos guiar facilmente qualquer ataque e, a partir daí, praticar todas as técnicas e assimilá-las. Contudo, é preciso ultrapassar esse *kamae*; o verdadeiro *kamae* é o *kamae* sem *kamae*, de maneira a reagirem bem a qualquer ataque, não importa onde, não importa quando, não importa de que posição.

O'Sensei dizia: “não olhem nos olhos do *Aite*, o coração é aspirado pelos olhos do *Aite*, não olhem para o sabre do *Aite*, o espírito é aspirado pelo sabre do *Aite*, não olhem para o *Aite*, voces iriam absorver o *ki* do *Aite*”. O *Bu* verdadeiro (Nota: traduzível por *Bu* da Verdade) é uma prática que visa absorver o *Aite* na sua totalidade. “Eu simplesmente estou de pé”.



**Deixo-vos isto para reflexão. Arranquem-lhe a essência.** (Nota: no original “Tirez-en la substantifique moëlle (*tutano, medula*).”)

*Texto traduzido de “Tamura Aikido”, de Nobuyoshi Tamura, Editions du Soleil Levant*