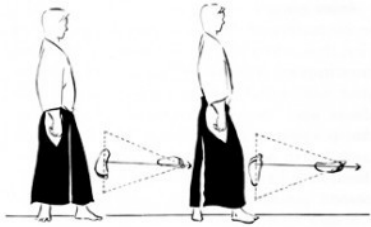


## SAIBA MAIS:

### 1. Os números em japonês:

- |    |            |                           |
|----|------------|---------------------------|
| 1  | ichi       | ( lê-se iti )             |
| 2  | ni         |                           |
| 3  | san        |                           |
| 4  | shi ou yon |                           |
| 5  | go         |                           |
| 6  | roku       | (“ro” como em “couro”)    |
| 7  | shichi     | ( lê-se “shiti” ) ou nana |
| 8  | hachi      | ( lê-se “hati” )          |
| 9  | kyuu ou ku |                           |
| 10 | djuu       | ( lê-se “diu” )           |

### 2. Postura de guarda: kamae



Aikido é fundamentalmente equilíbrio. A postura de guarda no aikido é chamada de kamae. Existem algumas variações de kamae, o kamae básico apresenta a perna esquerda à frente, os pés ficam afastados numa distância de conforto com 90 graus em relação um ao outro, joelhos levemente flexionados, cabeça e coluna alinhados verticalmente.

### 3. Ordem de faixas

- Faixa branca 6º kyu (iniciante)
- Faixa amarela 5º kyu
- Faixa roxa 4º kyu
- Faixa verde 3º kyu
- Faixa azul 2º kyu
- Faixa marrom 1º kyu
  
- Faixa preta
  - shodan (1º dan)
  - nidan (2º dan)
  - sandan (3º dan)
  - yondan (4º dan)
  - godan (5º dan)
  - rokudan (6º dan)



## Guia do aluno

## Etiqueta

( reigi )



www.aikido-sls.objectis.net



emmanuel.ferro@gmail.com

## ETIQUETA DO DOJO

A prática do aikido tradicional compreende o estudo de seus componentes marcial e filosófico, por este motivo, o aikido é classificado como um "budo" e não simplesmente como uma arte marcial. Para entender a filosofia do aikido é necessário praticar seus rituais e atentar para seu significado. Nós ocidentais com frequência confundimos os gestos de reverência e respeito com devoção religiosa. O aikido não é uma religião, seus rituais demonstram reverência, respeito e gratidão ao espaço de treino (tatami), ao altar (shomen ou kamiza), à memória do fundador (kaiso), ao representante máximo do aikido (doshu), ao instrutor (sensei), aos praticantes (o tangai). Cada dojo é livre para estabelecer seu próprio código de conduta sem, no entanto afastar-se da etiqueta tradicional japonesa. Esta flexibilidade é necessária, pois nós ocidentais temos costumes muito distintos dos orientais.

Nosso código de conduta compreende:

### 1. Pontualidade:

- Ser pontual é uma questão de respeito, o sensei jamais deve esperar pelos alunos. Quando for inevitável chegar atrasado, o aluno deve postar-se em "seiza" na lateral do tatami, solicitar a atenção do sensei com uma saudação ("O-NEGAI SHIMASU") e aguardar sua autorização para juntar-se aos outros.

### 2. Cuidados com o dojo:

- Cabe aos alunos montar, desmontar e guardar os tatamis e o shomen.
- A entrada e saída do tatami deve ser precedida de uma reverência.

### 3. Cuidados com a aparência e higiene:

- O aluno deve manter seu dogi limpo, as unhas sempre curtas e tratar de odores nos pés.
- Durante os ritos de abertura e encerramento e sempre que possível deve-se arrumar o dogi.
- As mulheres devem usar um top ou camiseta por baixo do dogi.
- O hakama é obrigatório para faixa preta e opcional para mulheres a partir do 3 kyu.

### 4. Rito de abertura:

- Todos em seiza, os alunos ordenados em ordem crescente de graduação e tempo de treino da direita para a esquerda (em relação ao Kamiza) e de frente para o sensei fazem uma breve meditação.
- Passado um tempo, o instrutor determina o final da meditação dizendo "MOKUSO YAME" ou simplesmente "YAME". Seguem-se uma sequência de reverências (REI).

- Os dois próximos cumprimentos são opcionais, pois envolvem crenças religiosas. Algumas pessoas podem se sentir desconfortáveis com esse tipo de reverência, por isso nós cumprimentamos apenas Shomen, assim cada um pode cumprimentar Aquele em que crê. Em alguns dojos esses cumprimentos são precedidos por uma oração xintoísta.
- **PRATICADO:** "SHOMEN NI REI" (Na direção do Kamiza), todos fazem duas vênias. (Reverência ao altar, ao Sagrado, respeito pelo espírito e ensinamentos do Aikido) (Todos os participantes batem palmas duas vezes).
- **NÃO PRATICADO:** "KAISO NI REI" (Na direção do Kamiza), todos fazem uma vênia (Reverência ao fundador do Aikido Ô-Sensei Morihei Ueshiba).
- "O-TAGAI NI REI" (Instrutor e alunos frente a frente, reverência recíproca), Todos fazem uma vênia e dizem "O-NEGAI SHIMASU" (Por Favor ou, em tradução literal "Entrego minha vida em suas mãos").

### 5. Durante o treino:

- Deve-se prestar atenção às explanações do sensei e em caso de dúvidas ir até ele, nunca chamá-lo.
- Ao ser chamado pelo sensei fazer uma reverência (vênia) e dizer "O-NEGAI SHIMASU".
- Ao final do treino agradecer com uma reverência e dizer ("DOMO ARIGATOO GOZAIMASHITA")
- Manter uma atitude positiva de cuidado com a segurança do parceiro de treino e humildade para receber críticas.
- Nunca atravessar na frente de alguém, sempre dá a volta por trás.
- Se necessitar sair do tatami solicitar permissão ao sensei. O mesmo deve ser feito para retornar.
- Não cruzar os braços (para o japonês esta é uma atitude de desafio)

### 6. Rito de encerramento:

- Semelhante ao rito de abertura, podendo haver uma meditação mais demorada.
- Ao final as reverências (vênias) são feitas para o sensei e para os alunos mais graduados até que os menos graduados se reverencie entre si, a cada reverência diz-se "DOMO ARIGATOO GOZAIMASHITA" (Muito obrigado, agradecido).
- Por fim todos se cumprimentam (ao estilo ocidental) com um aperto de mãos e um abraço.

### 7. Exames de kyu (mudança de faixa)

- O sensei (exclusivamente) determinará quando o aluno estará apto a fazer o exame de faixa, com base na evolução e no tempo de treino do aluno.
- O postulante deverá escolher um colega para

Uke, preferencialmente no seu mesmo nível.

- O postulante deve adquirir o vocabulário básico usado no aikido, como números, nomenclatura dos katas dentre outros.
- Durante o exame, o postulante permanecerá em silêncio e realizará os movimentos solicitados pelo sensei.
- Além da execução dos katas serão avaliados a postura e a conduta do postulante como apresentação, equilíbrio, forma de deslocar-se e o cumprimento da etiqueta (saudações).

Da mesma forma que o aluno escolhe seu sensei, o sensei é livre para escolher seus alunos. O aikido é uma arte marcial não competitiva que visa a harmonia, o praticante deve se abster da violência e da soberba. A prática desta etiqueta visa preservar o espírito do aikido tradicional e favorecer o fortalecimento dos vínculos de amizade e respeito no grupo.

OMAR CARMONA SENSEI