




# Manual de Aikido

**Instituto Sul-Brasileiro de Aikido**

R. Dr. Barros Cassal, 705 - loja 10 - Bom Fim,

Porto Alegre - Brasil

(51) 3333-7867

 @aikido\_insbrai

 aikido.com.br

## O que é o Aikido?

O AIKIDO, arte marcial originária do Japão, busca coordenar uma busca pela maestria nas atividades conjuntas do corpo e da mente, em profunda harmonia com as leis naturais. Não é apenas uma arte marcial, técnica de defesa pessoal ou uma atividade física. É, acima de tudo, um caminho para o crescimento.

No plano corporal/mecânico o Aikido caracteriza-se por técnicas de projeção ou torções de articulações que neutralizam o agressor, aproveitando sua ação, seu movimento invasivo e sua própria energia usando o mínimo de força física. O Aikido se destaca na ausência de competição entre praticantes com forte ênfase na preservação dos valores éticos, morais, na disciplina e na hierarquia. A competição no Aikido é da pessoa com ela mesma.

A cada momento o praticante busca ser melhor do que era. O Aikido não é e não almeja ser um esporte. Outras marcas fundamentais do Aikido são a disciplina, o respeito e a valorização do mais velho ou mais antigo (hierarquia), a gratidão e a honra. Para aqueles que pensam que a ausência de competição entre praticantes torna a pessoa despreparada para viver em nosso mundo altamente competitivo, contrapomos o fato de que conseguindo superar as próprias dificuldades, limitações e medos interiores, nós estaremos nos qualificando para competir com pessoas (e situações) que tiveram um treinamento voltado apenas para o exterior.

Nossos maiores inimigos são: insegurança, preguiça, desarmonia, desequilíbrio, fraqueza de caráter e desrespeito para com o próximo (ausência de uma visão ecológica), e não podemos menosprezá-los, pois em alguma proporção eles sempre estão presentes em todos nós.

O Aikido não quer habilitar a pessoa apenas para o combate físico, mas para lutar pelo seu sustento, por uma vida mais harmônica, por um convívio social mais pleno, pela felicidade. **Enfim, ser cada dia melhor.**

合氣道

## Nossa Missão

- Fornecer ambiente seguro e confiável para prática do Aikido uma tradicional arte marcial.
- Promover o ensino do Aikido transmitido pelo fundador Morihei Ueshiba, e atualmente conduzido pelos seus descendentes.
- Melhorar nossos alunos e a comunidade, através do desenvolvimento físico, mental e espiritual.
- Incentivar os alunos a buscarem seu aperfeiçoamento dentro e fora do Dojo.

## Dojo

Dojo ou Dojô (道場) é o local onde se dá a prática de arte marcial. Muito mais do que uma simples local, o dojo é onde se busca a evolução, pessoal, técnica e espiritual, por isso deve ser respeitado como se fosse a sua casa.

Nosso dojo principal chamamos de Dojo Central. Ele se situa na rua Dr. Barros Cassal, 705 - loja 10, no bairro Bom Fim, em Porto Alegre. Todos os outros dojos possuem professores responsáveis formados na Central.

## Professores

Todos nossos professores são faixas pretas, formados no Dojo Central. Os faixas pretas, ou yudanshas (有段者), são devidamente registrados na Fundação Aikikai, a organização mundial de Aikido e entidade máxima, com sede no Japão.

Você pode se dirigir aos instrutor usando a palavra Sensei (先生) ou ainda Sempai (先輩). O termo Sempai se refere à alguém que está “hierarquicamente acima de você”. Já Sensei é usado para yudanshas a partir do terceiro dan. Numa tradução literal, significa “aquele que aprendeu antes” e que servirá de modelo para o seu treinamento. A pronúncia correta para sensei é “Sen-se”.

A pessoa responsável geral é **Roque Vargas Filho, ou Vargas Sensei**. Para ele, podemos usar apenas a palavra Sensei.



# História do Aikido no Rio Grande do Sul

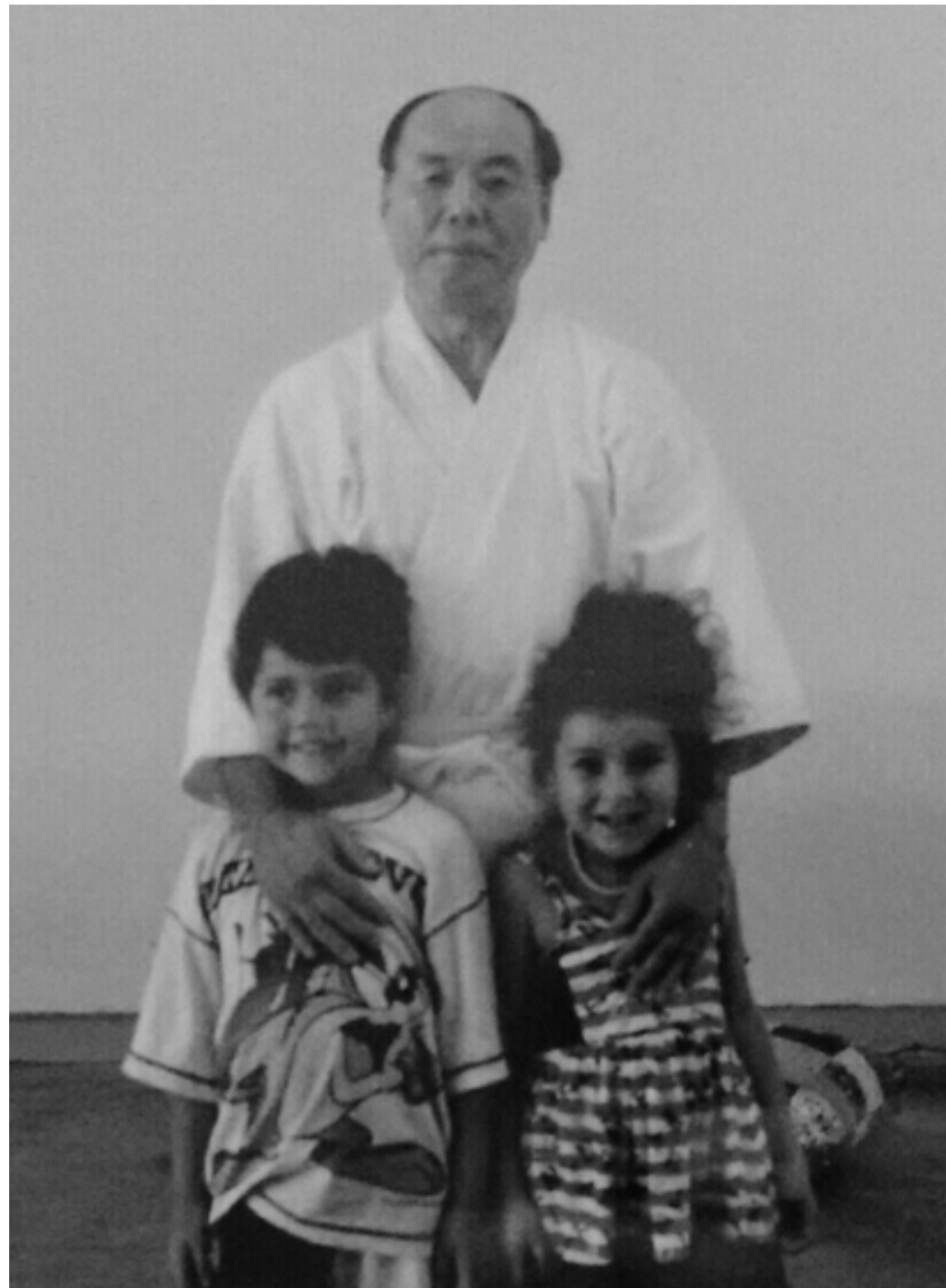
O primeiro contato de Vargas sensei com Aikido, podemos dizer, foi visual. Em 1966, seu professor de Judô, João Graff Sensei, lhe mostrou um filme super 8 com uma demonstração de Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.

Encantado com o que presenciou no vídeo, Vargas Sensei escolheu como sonho de vida praticar o Aikido, tão logo encontrasse um verdadeiro mestre na arte. Enquanto Vargas Sensei aguardava para realizar seu sonho, seguiu seu caminho nas artes marciais, com graduação em Judô e Shorinji-Kempo, além de passagens pelo Karatê-Do e Kung-Fu.

Em meados de 1988, guiados por Roberto Maruyama, recém chegado no Rio Grande do Sul, Vargas sensei, junto a Rosler sensei, teve o primeiro contato com o verdadeiro espírito do Aikido, dando seus primeiros passos na arte. Na época yudansha 2º dan, Maruyama sensei foi também a ligação do grupo com Reishin Kawai, conhecido como Kawai Sensei, um dos introdutores do Aikido no Brasil.

Quando Maruyama Sensei precisou mudar de estado, nomeou Vargas sensei como responsável para que a missão do desenvolvimento do Aikido tivesse sequência. A partir deste momento, Vargas sensei passou a ser orientado diretamente por Kawai sensei, sua maior referência no Aikido.

Atualmente, Vargas sensei é o presidente do INSBRAI, nossa associação de Aikido que agrupa dojos vinculados dentro e fora do Rio Grande do Sul, além de Dojo-cho (sensei responsável geral) do Dojo Central.



# Manual do praticante

O Aikido é rico em cultura japonesa. Para uma experiência de treino mais enriquecedora e segura, nosso dojo pratica muitos elementos. Damos muita atenção à etiqueta, que permitem construir uma atmosfera positiva, além de trazer segurança à prática.

Os padrões de etiqueta podem variar um pouco de dojo para dojo, mas a etiqueta que praticamos é quase universal, devendo ser levada a sério e pode ser bastante restritiva para alguns praticantes. Nesses casos, é indispensável que a pessoa reserve alguns de seus próprios hábitos.

Não se espera que novos membros conheçam a etiqueta quando entram no dojo, pois muito do que você aprenderá será através do erro. Tudo bem se algum senpai te corrigir, pois faz parte do processo de aprendizagem. Todos passamos ou estamos passando por isso.

Quando você não tiver certeza de como agir durante uma situação, procure seu instrutor e siga suas orientações.

## Dicas principais

No treinamento do Aikido, trabalhamos a educação, treinamos com segurança e aprendemos juntos, tudo de forma cooperativa. Então, basicamente:

- **Treine com segurança:** Não se machuque e preserve seu colega, pois você também é responsável por ele. Não force uma técnica, nem use força. Respeite as limitações, suas e de seu colega. Evite se mover muito rápido, caso seu parceiro não consiga acompanhar. Acelere sempre progressivamente.
- **DIVIRTA-SE.** Treinar Aikido é extremamente divertido, aproveite!



## Programas de treino

Nosso programa de treino é bem simples. São disponibilizados horários de acordo com a habilidade, graduação e progresso técnico. Para isso, temos horários definidos para crianças (Infantil) e adultos (Iniciante, Intermediário e Avançado).

No início, a introdução à arte é ministrada por um *senpai*, em um horário específico para iniciantes. Após algum progresso inicial, sujeito a avaliações, o estudante é liberado para participar dos horários Intermediários.

Na aula Avançada participam somente pessoas a partir da faixa verde ou convidadas pelo *sensei*. A partir desse momento o estudante tem a oportunidade de aprofundar seu estudo, tendo maior contato e sendo norteadado diretamente por Vargas sensei e outros *senseis* indicados por ele.



## Etiqueta no Dojo

### Respeite o local de treino

- Ao entrar ou sair do dojo, é apropriado se curvar na direção do kamiza (上座) ou na porta do dojo. Você também deve se inclinar ao entrar e sair do tatame(畳), sempre em direção ao kamiza.
- Retire seus sapatos já no vestiário, e procure ter sempre consigo um chinelo; ele fará parte do seu uniforme de treino. Antes de entrar no tatame, retire seu chinelo e cumprimente o kamiza. Procure deixar seu chinelo corretamente alinhado fora do tatame.
- Para arrumar um dogi desalinhado, vá até uma das bordas do tatame e ajuste seu uniforme. Nunca faça isso com o rosto virado para o kamiza.
- É terminantemente proibido fumar ou conduzir cigarros e semelhantes, tanto nas áreas internas quanto externas do Dojo.

### Respeite os horários de treino

- Esteja no horário da aula. Esteja dentro do tatame, sentado em seiza, e em silêncio, pelo menos 2 minutos antes. Acalmar a mente, agitada pelo dia a dia, é fundamental. Na medida do possível, **especialmente em grandes eventos**, esteja aquecido antes mesmo da aula iniciar.
- Caso chegue atrasado, não entre direto no tatame. Faça o cumprimento ao kamiza, em silêncio, à direita do tatame. Espere, em silêncio, permissão para entrar.
- Peça permissão caso precise deixar o tatame durante a aula. Caso seja uma indisposição urgente, avise posteriormente o instrutor. Para voltar, proceda como no caso anterior.

## Seja discreto

- Fale o mínimo, durante a aula. Nunca fale enquanto o instrutor está explicando algo à classe. Preferencialmente, não fale. O silêncio é nosso amigo, ajuda na concentração; a concentração é fundamental para não haver acidentes e para absorver o aprendizado.
- Nunca discuta uma técnica. Há diversas formas de fazer a mesma técnica, muitas surgidas espontaneamente. Aceite a instrução com a mente de um principiante e tente copiar ao máximo o instrutor. A evolução da percepção faz parte do progresso no Aikido. Com o progresso, você sentirá diferença na sua forma de comunicação, na sua empatia, no trabalho e em casa.
- Remova relógios, anéis e outras jóias, antes de praticar. Acessórios podem pegar no cabelo, na pele ou na roupa do seu parceiro, causando ferimentos a si ou ao parceiro de treino.
- Se você está tendo problemas com uma técnica, não grite para pedir ajuda ao instrutor. Primeiro, tente descobrir a técnica assistindo os outros. A observação é uma habilidade que você deve se esforçar para ter. Se você ainda tiver problemas, procure o instrutor, em um momento adequado, aproxime-se dele em silêncio, espere ser notado e então peça ajuda.
- Também não grite para chamar um colega para treinar. Aproxime-se dele e convide para treinar, com **“Onegaishimassu”**. Seja discreto e polido.
- Durante o treinamento, sempre que não estiver praticando, sente-se em seiza. Sentar-se de perna cruzadas, ou ainda outras maneiras, somente são permitidas em casos de doença ou ferimentos. Nunca esteja no tatame de forma descontraída ou desrespeitosa.

## Respeite os colegas

- É de boa educação se curvar ao receber assistência ou correção do instrutor. Exercite a gratidão.
- O Aikido nunca deve ser praticado após o consumo de bebidas alcoólicas, ou substâncias que afetem as condições ideais de reflexo e equilíbrio.
- O Aikido foi criado dentro da filosofia da harmonia. Nunca desenvolva qualquer tipo de briga ou competição na área dos treinamentos. Combata o seu ego, treine sempre com modéstia. Não existe treino de Aikido sem o outro.



## Mantendo o dojo saudável

Para ajudar a manter a si mesmo e outros livres de problemas de saúde desnecessários, use estas orientações para ajudar a decidir se é adequado ir ou não à aula:

- Febre: temperatura de 37°C ou superior, fique em casa. Antes de retornar ao dojo, mantenha uma temperatura normal por 24 horas.
- Vômito: mantenha-se em casa se ocorrer vômito mais de uma vez, principalmente se acompanhado por febre ou fraqueza.
- Diarreia: qualquer episódio justifica um dia de repouso.
- Gripe ou resfriado: se você tiver sintomas de gripe ou resfriado, fique em casa até todos os sintomas sumirem.
- Dor de garganta: você deve ficar em casa até estar bem.

Não se preocupe com pequenos cansaços ou dor de cabeça causada pelo trabalho, treinar lhe fará bem nesses casos.

### **Importante:**

- Se você estiver com alguma irritação, letárgico ou tomando antibiótico, fique em casa até se sentir melhor.
- Evite compartilhar copos e utensílios. Traga uma garrafa em sua mochila, se possível.

Um dojo saudável é um dojo feliz. Agradecemos sua colaboração em manter o ambiente saudável. Sempre avise o responsável, caso não consiga ir à aula por motivos de saúde. Aprender a ouvir o seu corpo faz parte do treinamento.

## Lesões

Não se preocupe caso os músculos estejam um pouco doloridos, pois faz parte de qualquer treinamento em artes marciais. O treinamento, com esses pequenos desconfortos, o ajudará a encontrar as fraquezas em sua técnica. Não treine com uma lesão grave, a menos que tenha sido liberado por um médico. Use sempre o bom senso.

Sempre avise o instrutor e seu colega de treino, caso você esteja com alguma lesão. Se você não se sentir bem ou se machucar durante o treinamento, informe o instrutor antes de sair do tatame, ou certifique-se de que alguém faça isso por você.

Se achar necessário, marque o local da lesão com um esparadrapo, avise o instrutor e os colegas de treino.

## Uniforme

Seu uniforme é chamado de gi (着), ou dogi (道着), e sua faixa é chamada de obi (帯). O cuidado e a limpeza do seu dogi, e a forma como você o usa, são um reflexo da sua atitude em relação ao treinamento, ao seu professor e ao dojo.

O dogi deve ser preferencialmente lavado depois de cada aula, especialmente durante o verão. Também espera-se que você tenha pelo menos 2 uniformes, para alternar o dogi entre os treinos, durante a semana. No o inverno, é aceitável que você lave a cada duas aulas. Quando você for iniciante, não há problema em ter apenas um dogi, pois as aulas de iniciantes não são tão intensas e frequentes, você ainda está se adaptando. Homens, a partir de yudansha passam a usar o hakama, vestimenta tradicional usada por cima do dogi. Para mulheres, é permitido o uso a partir do 5º kyu (faixa amarela).

## Limpeza pessoal

O Aikido requer um contato relativamente próximo com nossos colegas. Seja educado e mantenha seu dogi e seu corpo livre de odores. Sua limpeza mostra o nível de comprometimento, como anteriormente dito.

Mantenha as unhas, dos pés e mãos, curtas e limpas. Elas podem causar ferimentos.

Mantenha o cabelo comprido para trás e amarrado, longe do seu rosto. Preste atenção quando deixar o dojo para levar consigo seu uniforme de treino. Não deixe ele no local de treino, mesmo no vestiário.



## Fazendo do treino um hábito

Muitas vezes criamos obstáculos para fazer do treinamento uma prioridade, isso acontece com alguma frequência. Porém, o Aikido é uma forma de melhorar sua vida. O exercício, por si só, melhora o nosso físico e saúde emocional. Os movimentos do Aikido desafiam nossas mentes e nos ajudam a nos tornarmos menos rígidos. Procure manter uma frequência, escolha alguns dias na semana e mantenha um ritmo; a evolução acontecerá naturalmente.

Caso aconteça de ficar desanimado ou desinteressado com os treinos, independente do motivo, procure alguém mais graduado para conversar, especialmente instrutores. .

### Rotina do Dojo - Eventos

- **Yudanshakai:** são keikos onde os participantes são, em sua maioria, yudanshas. Os ministrantes costumam ser os senseis mais graduados.
- **Koshukai:** são keikos sem restrições de graduação. São uma boa oportunidade de treinar com pessoas de outros dojos, interagir e conhecer novos praticantes. Lembre-se que quanto mais situações diferentes nos colocamos, mais o nosso Aikido cresce. Então, aproveite!
- **Exames de graduação:** é uma ocasião formal onde os praticantes convocados são analisados por uma banca de yudanshas. Durante o exame são pedidas técnicas de kihon(基本), técnicas básicas, para que a banca verifique a possibilidade do participante avançar a graduação. Após o término, é determinado pelo sensei a aprovação ou não. São eventos interessantes para se testar a capacidade de estar sob stress e, principalmente, ouvir as observações dos colegas mais experientes, muitos dos quais não temos muito contato quando somos iniciantes.
- **Shinenkai/Bonenkai:** São confraternizações de início e de final de ano, respectivamente. De modo geral começa com um koshukai, então é preparado o dojo para uma pequena festa entre os participantes.



## Canais de comunicação

Temos vários canais de comunicação, como Facebook, Instagram e Whatsapp. Usamos principalmente o Whatsapp para recados gerais. Nele, temos um grupo para recados mais rápidos, onde todos praticantes são adicionados. Todos nós evitamos postar nesse grupo, deixando apenas como um mural de recado dos responsáveis por treinos. Sempre que tiver alguma dúvida específica, pergunte em mensagem particular a algum instrutor.

## Vocabulário básico

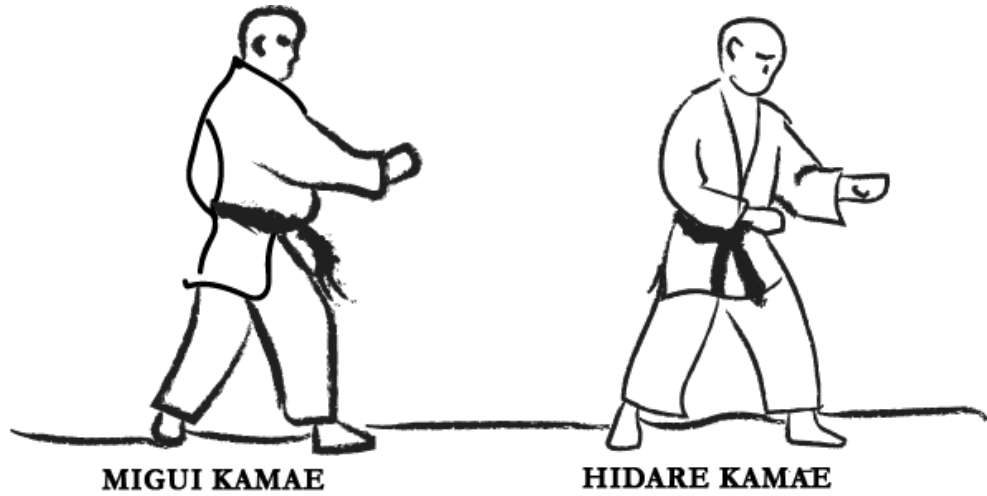
- ONEGASHIMASSU - com licença.
- SUMIMASSEN - um pedido de desculpa que não seja grave, quando por exemplo você vai interromper alguém ou chamar sua atenção; Sentido semelhante à “com sua licença”.
- GOMENASAI - pedido de desculpa, quando acontece algum acidente ou imprevisto ou inapropriado.
- ARIGATO GOZAIMASHITA - Muito obrigado
- KAMAE - Postura.
- OHAYO GOZAYMASSU - bom dia
- KONNITIWA - Bom dia, Boa tarde (a partir das 10hs da manhã).
- KONBANWA - Boa noite, ao encontrar outra pessoa.
- OYASUMINASAI - Boa noite, bom descanso (na saída).
- SAYONARA - Adeus, tchau.
- NAGUE - Projeção; no caso de se referir a um dos praticantes, significa “aquele que projeta”.
- TORI - denominação também usada para o praticante que aplica a técnica. É uma nomenclatura mais profunda e filosófica, pois seu kanji se refere a simplesmente tomar algo. É escrito com os símbolos de alguém puxando a orelha de outra pessoa - uma ação com um propósito de correção, como o de um professor ou pai.
- UKE - defesa. Quando se refere a um praticante, significa “aquele que recebe”.
- WAZA - técnica
- SUWARI WAZA- técnica executada de joelhos.
- TACHI WAZA - técnica executada em pé
- HANDACHI WAZA - técnica em que o tori/nage, estando ajoelhado, é atacado por alguém em pé.



# Movimentações básicas



**Postura**



**MIGUI KAMAE**

**HIDARE KAMAE**



**PÉ DIREITO**



**PÉ ESQUERDO**

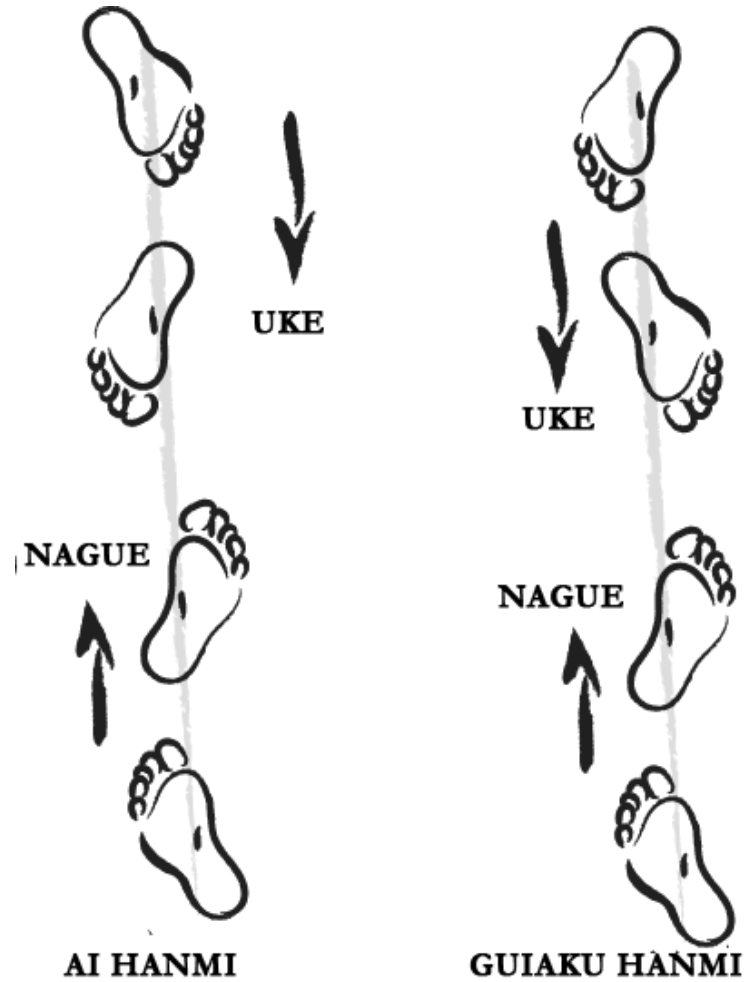


**PÉ ESQUERDO**

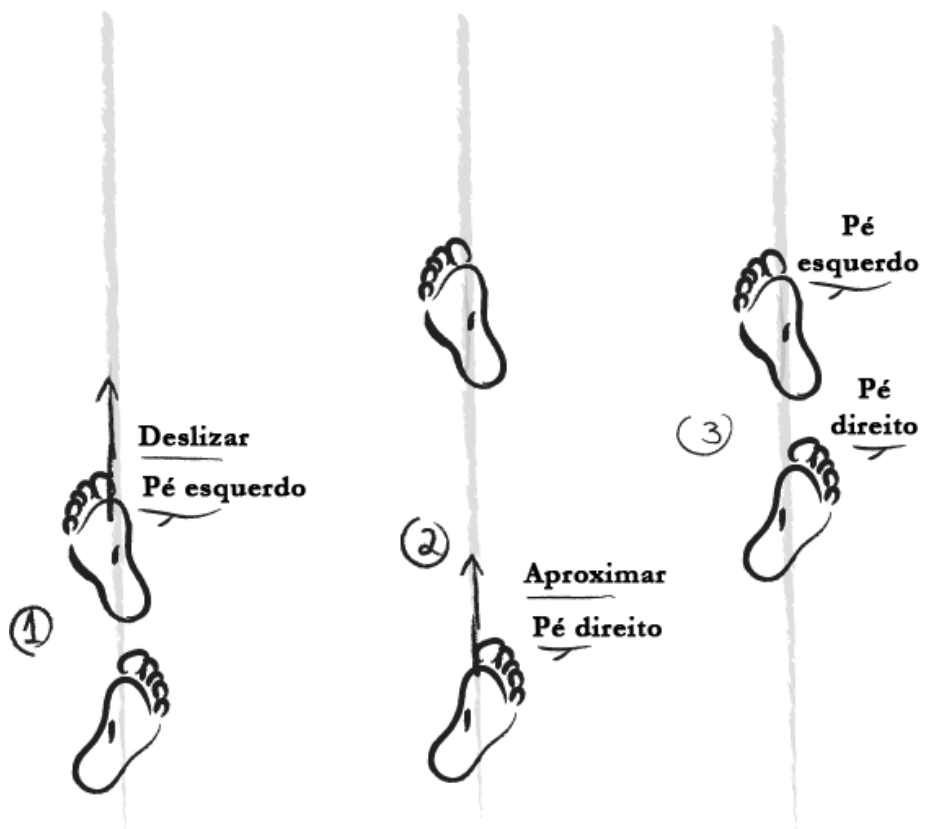


**PÉ DIREITO**

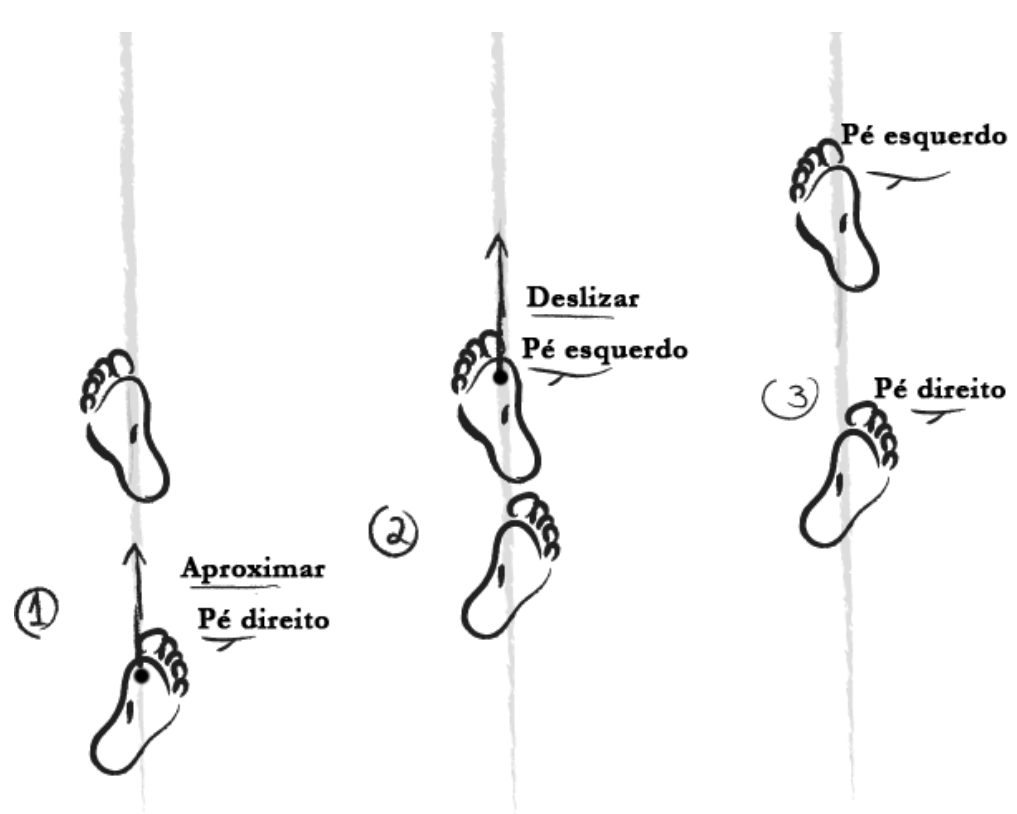
**Posicionamento em relação ao colega**



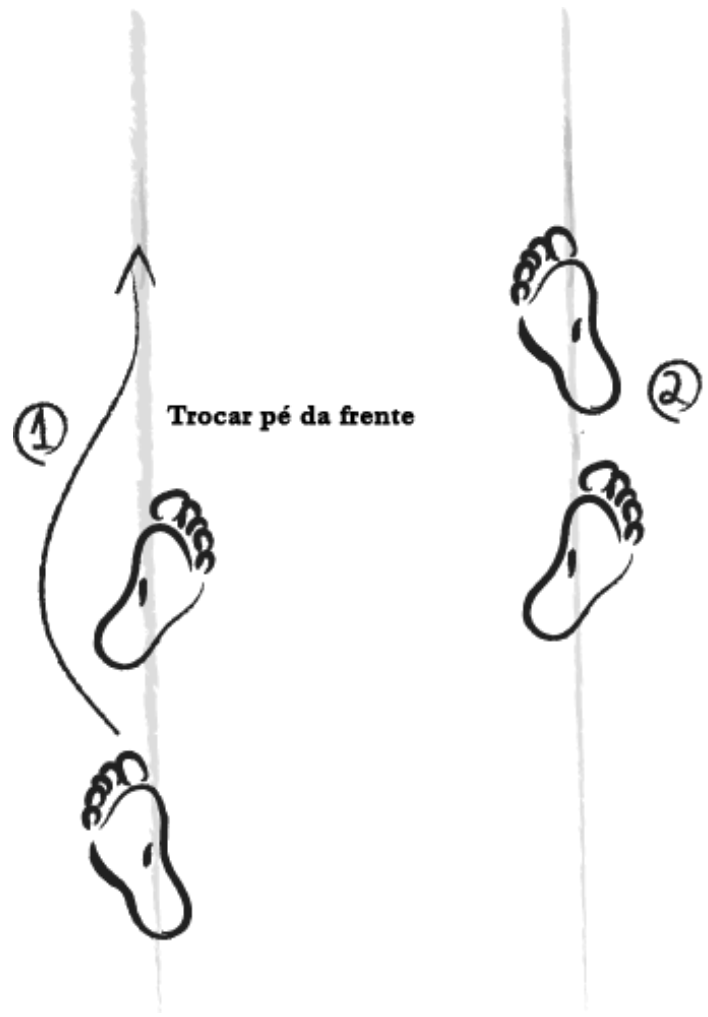
### Okuri ashi (aproximação com pé da frente)



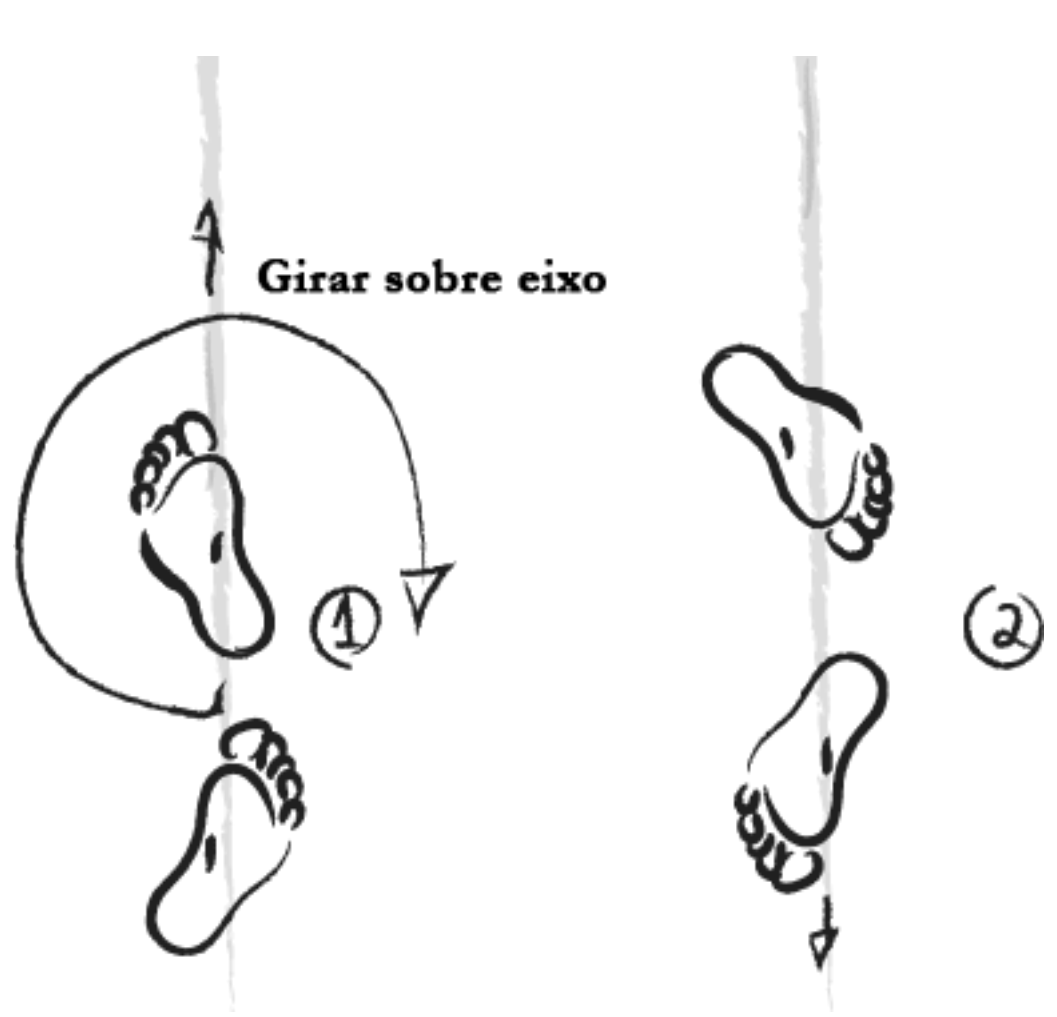
### Tsugui ashi (aproxima pé de trás, para avançar)



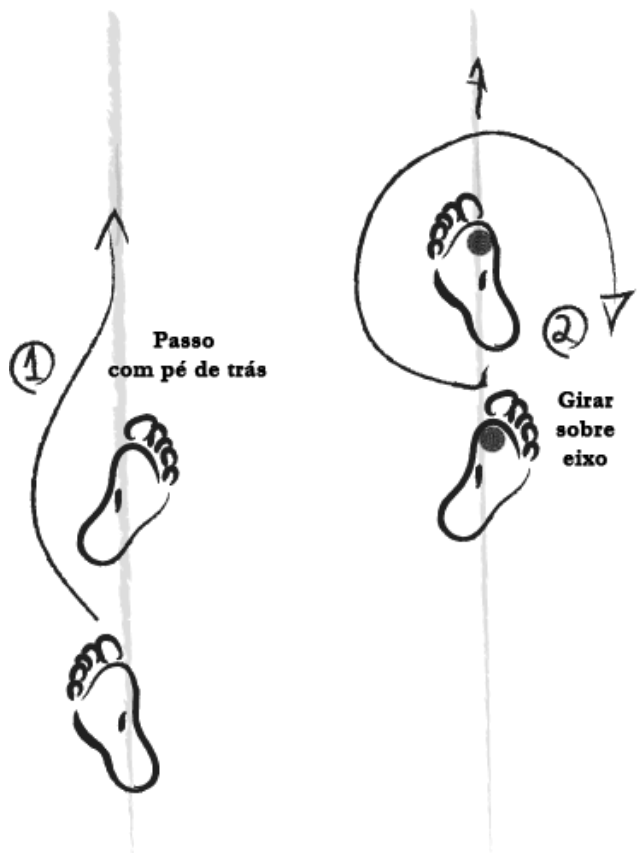
**Ayumi ashi (o caminhar do Aikido)**



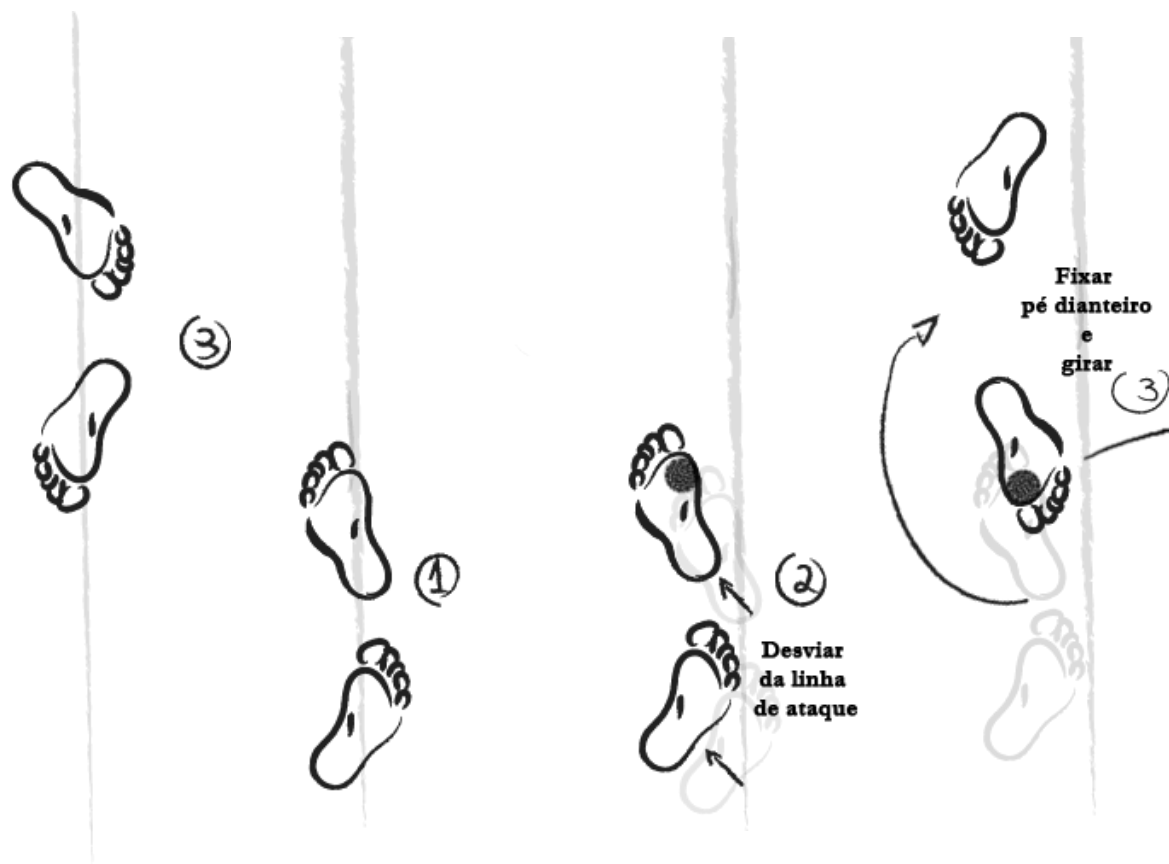
**Tenkai (giro sobre o eixo, usando quadril)  
(koshi kaiten)**



### Kaiten ashi (avançar e girar)



### Tenkan ashi (desviar e mudar direção)





*“Aikido não é uma arte para lutar com inimigos e derrotá-los. É uma forma de levar todos os seres humanos a viver em harmonia uns com os outros como se todos fossem uma só família. O segredo do aikido é tornar-se um com o universo e acompanhar seus movimentos naturais. Aquele que alcançou este segredo detém o universo em si mesmo e pode dizer: ‘Eu sou o universo.’”*

*-- Morihei Ueshiba*

Apostila desenvolvida por:  
Roque Vargas sensei  
Bruno Silva  
Bernardo Amorin