

NAIKAN DOJO

MANUAL DO ALUNO



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE AIKIDO

MANUAL DE NORMAS E PROCEDIMENTOS A SEREM OBSERVADOS PELOS ALUNOS



"Aikido", na caligrafia do Fundador

O CURSO BÁSICO

Ao ingressar no Naikan Dojo, você começará pelo Curso Básico, que tem a duração aproximada de quatro meses. O conteúdo do Curso Básico é a parte mais elementar da arte, compreendendo as bases, esquivas, quedas e técnicas básicas.

O curso é dividido em três etapas, sendo que ao final de cada uma delas você será avaliado e receberá, caso aprovado, uma pequena listra preta, que deverá ser fixada na ponta do seu Obi (faixa). Quando adquirir a terceira listra, você começará o aprendizado do Kihon Waza (técnicas básicas) da faixa amarela (5º Kyu), e num período que varia de seis meses a um ano, dependendo apenas de sua evolução e amadurecimento, você poderá prestar seu primeiro exame promocional.

Não tenha pressa em querer aprender todas as técnicas de uma vez, mesmo que um outro companheiro de treino, que tenha entrado na mesma época que você, esteja progredindo mais rápido.

O Aikido deve ser aprendido gradativa e cumulativamente, e cada pessoa tem um tempo diferente para assimilar suas sutilezas e incorporá-lo, tanto no corpo quanto na emoção e na mente.

O mais importante no começo é aprender os rolamentos e a descontrair-se, desenvolvendo as posturas adequadas, visando alinhar o corpo e sentir seu centro (Seika no Iten) que é o ponto de onde devem emanar todas as energias que "farão" as técnicas. Depois você deve aprender a movimentar o corpo para frente e para trás, e a girar sem perder a estabilidade, bem como procurar aplicar sua força de forma descontraída e aprender a estender a energia oriunda do seu quadril, sempre com o centro de gravidade baixo.

CUIDADO! Depois de algum tempo você poderá achar que já aprendeu a cair e começar a exagerar na velocidade e na energia com que pratica a arte. Não cometa este erro.

Somente depois de alguns anos de prática bem orientada, é que você realmente dominará as quedas únicas e especiais do Aikido.

1ª Listra

Tenkai Ashi
Goho Tenkan
Irimi Tenkan
Ayumi Ashi
Okuri Ashi
Tsugi Ashi
Suwari Waza Irimi Tenkan
Ushiro Ukemi

2ª Listra

Mae Kaiten Ukemi
Ushiro Kaiten Ukemi
Yoko Ukemi
Ushiro Otoshi Ukemi
Ushiro Kaiten Otoshi Ukemi
Ukemi Henka Waza (Mae Kaiten, Ushiro e Yoko)

3ª Listra

Ai Hanmi Katatedori Ikkyo (Omote e Ura)
Ai Hanmi Katatedori Irimi-nage (Omote e Ura)
Ai Hanmi Katatedori Kote-gaeshi (Omote e Ura)
Morotedori Kokyu-nage (somente Omote)
Lemas do Aikido

TÉCNICAS EXIGIDAS NOS EXAMES

Faixa Amarela (5º Kyu)

Mínimo de 40 dias de prática

Shomen-uchi Ikkyo (Omote e Ura)
Shomen-uchi Irimi-nage (Omote e Ura)
Katatedori Shiho-nage (Omote e Ura)
Ryotedori Tenchi-nage
Tsuki Kote-gaeshi (Omote e Ura)
Ushiro Ryotedori Kote-gaeshi (Omote e Ura)
Morotedori Kokyu-ho (Omote e Ura)

Faixa Roxa (4º Kyu)

Mínimo de 50 dias de prática

Shomen-uchi Nikyo (Omote e Ura)
Yokomen-uchi Shiho-nage (Omote e Ura)
Tsuki Irimi-nage (Omote e Ura)
Ushiro Ryotedori Sankyo (Omote e Ura)
Ushiro Ryotedori Kote-gaeshi (Omote e Ura)
Suwari Waza Shome-uchi Ikkyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Katadori Nikyo (Omote e Ura)
Suwari Waza Katadori Sankyo (Omote e Ura)

Faixa Verde (3° Kyu)

Mínimo de 60 dias de prática

Yokomen-uchi Irimi-nage (Kiri-gaeshi e Kiri-oroshi)

Tsuki Kaiten-nage (Omote e Ura)

Ushiro Ryokatadori Sankyo (Omote e Ura)

Morotedori Irimi-nage (duas formas)

Shomen-uchi Sankyo (Omote e Ura)

Suwari Waza Shomen-uchi Irimi-nage (Omote e Ura)

Suwari Waza Shomen-uchi Sankyo (Omote e Ura)

Hanmi-Handachi Katatedori Shiho-nage (Omote e Ura)

Hanmi-Handachi Katatedori Kaiten-nage (Omote e Ura)

Faixa Azul (2° Kyu)

Mínimo de 70 dias de prática

Shomen-uchi Shiho-nage (Omote e Ura)

Shomen-uchi Kaiten-nage (Omote e Ura)

Yokomen-uchi Gokyo (Omote e Ura)

Ushiro Ryotedori Shiho-nage (Omote e Ura)

Ushiro Ryotedori Jiyuji-nage

Ushiro Kubi-shime Koshi-nage

Morotedori Nikyo (Omote e Ura)

Hanmi-Handachi Shomen-uchi Irimi-nage (Omote e Ura)

Yokomen-uchi Kote-gaeshi (Omote e Ura)

Katatedori Nikyo (Omote e Ura)

Jiyu Waza contra 2 pessoas

Faixa Marrom (1° Kyu)

Mínimo de 80 dias de prática

Katadori Men-uchi: 5 técnicas

Yokomen-uchi: 5 técnicas

Morotedori: 5 técnicas

Shomen-uchi: 5 técnicas

Koshi-nage: 5 técnicas

Tantodori: 5 técnicas

Hanmi-Handachi (Ushiro Waza): 5 técnicas

Jiyu Waza contra 3 pessoas

Shodan (1° Dan)

Mínimo de 100 dias de prática (idade mínima 15 anos)

Todas as técnicas para 1° Kyu

Tachidori

Jodori

Henka Waza

Jiyu Waza contra 4 pessoas

Nidan (2° Dan)

Mínimo de 200 dias de prática e 1 ano após Shodan

Todas as técnicas para Shodan

Tachidori: 2 técnicas

Kaeshi Waza

Jiyu Waza contra 5 pessoas

Sandan (3º Dan)

Mínimo de 300 dias de prática e 2 anos após Nidan

Técnicas em Hanmi-Handachi e outras a serem determinadas pelo examinador na ocasião.

Yondan (4º Dan)

Mínimo de 400 dias de prática e 2 anos após Sandan

Técnicas a serem determinadas pelo examinador na ocasião.

Para **Godan** (5º Dan), **Rokudan** (6º Dan), **Nanadan** (7º Dan) e **Hachidan** (8º Dan) as promoções são feitas por recomendação, não havendo mais exames técnicos após Yondan.

LEMAS DO AIKIDO

1. Manter a disciplina.
2. Não se enervar.
3. Não se entristecer.
4. Não possuir sentimento hostil.
5. Ser compreensivo e tolerante.
6. Ser tranquilo.
7. Ser pacífico.
8. Manter a ética.
9. Fazer amizade com todos.
10. Respeitar a Deus e as pessoas.
11. Ser humilde.
12. Ser justo e honesto.
13. Conscientizar-se de que o Aikido é um dos caminhos que levam a Deus.
14. Conscientizar-se de que a prática do Aikido tem por princípio o autoconhecimento.

Massanao Ueno

PONTOS A OBSERVAR NA PRÁTICA DO AIKIDO

O Aikido pode decidir a vida e a morte em apenas um golpe, assim, o iniciante deve seguir cuidadosamente os ensinamentos dos instrutores, e não ficar se preocupando em descobrir se são mais fortes que ele.

Aikido é uma prática que ensina como se relacionar com vários inimigos. Os estudantes devem treinar com o espírito alerta não somente para o que está à frente, mas também para o que está atrás e aos lados.

O treinamento deve sempre ser conduzido dentro de uma atmosfera agradável e amigável.

O instrutor ensina ao aprendiz apenas um aspecto da arte. As aplicações variadas e versáteis do Aikido devem ser descobertas por cada estudante individualmente através de ininterrupta prática e treinamento dedicado.

Na prática atual comece primeiramente movendo seu corpo e depois procure as técnicas mais complexas. Nunca force nada, seja sempre natural. Se esta regra for seguida, mesmo pessoas de idade avançada não se contundirão treinando, e poderão praticar dentro de uma atmosfera alegre e agradável.

O objetivo do Aikido é o de treinar o corpo e a mente, e também o de produzir pessoas gentis e sinceras. Desde que as técnicas devam ser transmitidas de pessoas diretamente para pessoas, não devem ser ensinadas indiscriminadamente, mas somente àquelas pessoas de bons propósitos e de espírito fraterno, ou que indubitavelmente tenham este potencial.

Morihei Ueshiba

NORMAS DE CONDUTA E ETIQUETA NO DOJO

1. É responsabilidade de todos manter as regras tradicionais de conduta no dojo. Este espírito vem do Fundador e deve ser respeitado, honrado e mantido.
2. É responsabilidade de todos criar uma atmosfera positiva de harmonia e respeito.
3. O Dojo não deve ser utilizado para outro fim a que se destina, salvo expressa ordem do Sensei.
4. A limpeza é uma oração de agradecimento. É dever de todos executar a limpeza física e do coração de todos.
5. É decisão do Sensei quando ele deve ensinar alguma técnica. Não se pode comprar técnicas. A mensalidade é uma pequena parcela para ajudar a pagar as despesas para o local de treinamento, e é uma forma muito pequena de demonstrar a gratidão do aluno ao professor por seus ensinamentos.
6. Respeitar, respeitar, respeitar, é um pensamento contínuo no dojo.
7. É um dever moral de todos usar as técnicas para fins pacíficos, visando sempre construir.
8. Não deve haver conflitos de ego no Tatami. Aikido não é um ringue de competição de vaidade.
9. A insolência jamais será tolerada. Devemos ter consciência de nossas limitações.
10. Cada pessoa tem condições e razões diferentes para treinar. Devemos respeitar suas expectativas.
11. Jamais se deve contra argumentar com o professor.
12. Jamais deixe de fazer a reverência ao Kamiza ao entrar e sair do dojo.

13. Respeite seu uniforme de treinamento. Ele deve estar sempre em boas condições de uso e aparência.
14. O Dojo não é uma praia; sente-se sempre em Seiza ou em Agura (pernas cruzadas), no caso de ter problemas no joelho.
15. Quando o Sensei demonstra uma técnica, fique sempre em Seiza. Após, faça uma reverência e comece imediatamente a praticar.
16. Quando o final de uma técnica é assinalada, cumprimente o parceiro e vá imediatamente para seu lugar de início da aula.
17. Se for absolutamente necessário perguntar algo ao Sensei, vá até ele, não o chame para si.
18. Respeite os alunos mais experimentados. Jamais discuta se as técnicas estão erradas ou não.
19. Se você não é Yudansha (faixa preta), não corrija ninguém.
20. Não converse em cima do Tatami. Aikido é experiência.
21. Não se deve conversar em alto timbre em qualquer das dependências do Dojo, e se for necessário conversar, fazê-lo sussurrando.
22. É responsabilidade de todos manter o Dojo limpo, de preferência deve ser varrido diariamente.
23. Não se deve usar jóias e nem mascar coisas no Tatami. Além do corpo, somente se usa o uniforme.
24. Manter a pontualidade nos horários dos treinos, evitando transformar em vício os atrasos.
25. Sempre que possível deve-se estar no Tatami cinco minutos antes do início da aula.
26. Não se deve pisar com os pés descalços fora do Tatami durante o período da aula. Sempre que for necessário sair do Tatami, deve-se utilizar sandálias.

27. É dever de todos encher os vasos de água e lavar os copos utilizados.
28. Deve ser considerada obrigatória a participação nos encontros técnicos e seminários promovidos no Dojo, pois os mesmos são a oportunidade de termos contato com professores e mestres qualificados e, além disso, perfazem a maneira mais digna que temos de demonstrar nosso agradecimento ao Sensei por seus esforços para conosco.

"Aikido não é religião, mas a educação e o refinamento do espírito. Você não será convidado a aderir a nenhuma doutrina religiosa, mas somente a manter a mente aberta. Quando se inclina em uma reverência, isto não é um procedimento religioso, mas sim um sinal de respeito ao mesmo espírito de inteligência criativa universal que está em todos nós."

O USO DO HAKAMA

O Hakama sempre fez parte da indumentária dos Samurai. O Aikido, como arte tradicional, sempre utilizou o Hakama como peça obrigatória no vestuário do praticante, e o O-Sensei proibia veementemente a entrada de qualquer aluno em seu dojo que não o estivesse utilizando. Somente após a 2ª Guerra Mundial, quando muitos alunos apresentaram dificuldades financeiras em decorrência do estado que o Japão atravessava, somando-se à alta dos tecidos em geral, é que um aluno antigo sugeriu ao Nidai Doshu, Kisshomaru Ueshiba, que eles desobrigassem os alunos novos do uso do Hakama, distinguindo assim os praticantes antigos (yudansha) dos novatos pelo uso da peça. Até hoje essa tradição se mantém, e o Hombu Dojo solicita às instituições associadas que sigam essa regra.

No Brazil Aikikai, o presidente (Wagner Bull Shihan) recomenda que os dojo associados sigam a regra, embora cada dojo-cho tenha autonomia para estabelecer suas próprias regras no âmbito de seu dojo. Todavia, uma das regras da Confederação diz que praticantes que não sejam yudansha (faixa-preta) que estejam utilizando Hakama não poderão ser examinados.

Considerando estes pontos e o fato de que torna mais fácil aos instrutores observar os erros de base e quedas dos iniciantes o não-uso do Hakama, nós estabelecemos em nosso dojo a permissão para uso do Hakama para mulheres a partir da faixa verde (3º Kyu) e para homens a partir da faixa azul (2º Kyu). O uso é restrito às aulas no dojo, sendo proibido durante eventos da Confederação (incluídos aí os Encontros Técnicos e Seminários organizados no próprio dojo) e exames de faixa.

NORMAS ADMINISTRATIVAS DO DOJO

1. Mantenha seus dados cadastrais junto à secretaria sempre atualizados, principalmente o endereço de e-mail e telefones, pois é através deles que realizamos a maior parte das comunicações.
2. A contribuição mensal deverá ser paga a partir do primeiro dia do mês, e no mais tardar, até o dia 10. Caso este prazo seja extrapolado, o aluno pagará **multa de R\$ 10,00**. Nenhuma desculpa será aceita em tal sentido.
3. As contribuições mensais devem ser feitas todos os meses do ano, mesmo os meses em que o aluno não treine ou tenha pouca frequência (como a época de férias escolares), pois o dojo possui despesas fixas e tem por necessidade quitá-las para que possamos continuar com o nosso trabalho.
4. Contribuições e entrega de valores só serão aceitos mediante a apresentação do livro do aluno, para o respectivo registro. Favor não insistir no contrário. Os valores deverão sempre ser colocados em envelope (disponível na secretaria), que devem levar: nome do aluno, descrição da contribuição e valor contido no mesmo.
5. O carimbo "pago", na parte de Contribuições do livro do aluno, é a palavra final sobre se uma contribuição mensal ou valor foi realmente pago, ou não. Nenhuma desculpa será aceita em tal sentido.
6. O aluno que perder ou tiver seu livro danificado, deverá solicitar uma segunda via na secretaria, com um **custo de R\$ 15,00**.

7. Nos casos citados no item 6, a comprovação das contribuições mensais pagas será dada pela secretaria mediante conferência em sistema interno.

8. O aluno que precisar se afastar por um período de tempo indeterminado, deve pedir o trancamento de sua matrícula com a finalidade de interromper o ônus das contribuições, sendo também uma forma de justificar sua falta durante o período. Caso não o faça, sua matrícula será automaticamente trancada após um mês de ausência, e o mesmo ficará pendente de quitação.

Obs.: Aqueles que tem consciência de que o dojo é mantido pelas contribuições de todos, e que desejarem e tiverem condições de continuar fazendo a contribuição mensal, caso seu afastamento não seja total ou por período de tempo muito grande, assim poderão fazê-lo. Isto é uma questão de consciência, e vai de cada pessoa.

9. Todos os alunos devem assinar o livro de frequência no momento em que entrarem no dojo, e não na saída.

10. Ao completar quatro meses, ou quando da participação em eventos do Brazil Aikikai, os alunos deverão adquirir o escudo do Brazil Aikikai e do Naikan Dojo para serem utilizados em seu keikogi.

11. Alunos com bolsa devem ter **frequência mínima de 70%** das aulas durante o mês, salvo interrupção previamente comunicada na secretaria (as interrupções não poderão somar mais de 30 dias por ano) ou motivo relevante. Caso contrário, terão de realizar o pagamento da contribuição integral referente ao mês em questão. Caso não realizem a contribuição, independentemente do motivo, ficarão suspensos pelo mês seguinte. A

reincidência no descumprimento da frequência mínima pela terceira vez em um mesmo ano sujeitará o aluno à perda da bolsa permanentemente.

12. O **desconto família**, aplicável aos conjuges, irmãos, pais/filhos, avôs/netos, etc., tem as seguintes graduações: **15%** para duas pessoas, **20%** para três pessoas, e **25%** para quatro pessoas ou mais. O desconto só é válido enquanto os familiares estiverem com suas matrículas ativas e adimplentes.

13. A cada ano ocorrerá um reajuste nas contribuições mensais, sendo eles baseados nos índices IPCA e IGPM. O valor de cada mudança anual será anunciada em dezembro do ano anterior.

14. O valor do exame de faixa é de **R\$ 70,00**, visando apenas cobrir as despesas com o certificado emitido pela Confederação e com a faixa que o aluno receberá.

15. O acesso à área restrita do nosso site e aos grupos de comunicação (Facebook e Telegram) do Dojo é exclusivo para alunos com matrícula ativa.

A contribuição mensal, como o próprio nome já diz, é uma CONTRIBUIÇÃO, e tem exatamente este caráter. Sempre se pode contribuir com mais, ou com menos, conforme as condições de cada um em um dado momento. Estipulamos um valor fixo mínimo para que as coisas possam ser viáveis, considerando o número de alunos e a situação financeira atual do dojo. Dúvidas: secretaria@naikandojo.com.br.