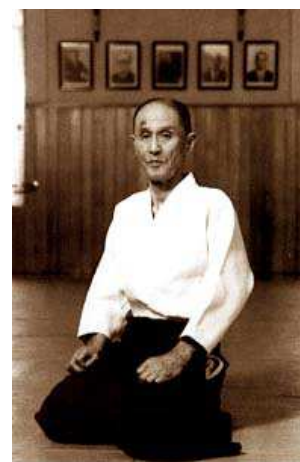


Manual do Aluno



Compilação:

Arnaldo Mendonça Junior

2º DAN – AIKIKAI

Revisão

Paulo Henrique Mendonça Candéa

4º DAN - AIKIKAI

Campo Grande/MS, janeiro de 2014.

Índice (mokuji)

BREVE HISTÓRICO.....	5
AS ORIGENS	5
O FUNDADOR	5
O AIKIDO NO BRASIL	9
HISTÓRICO DE KAWAI SENSEI	9
A FLOR DE CEREJEIRA – O BRASÃO DE KAWAI SENSEI	12
REIGI(Etiqueta).....	13
AS GRADUAÇÕES NO AIKIDO	15
EXAMES DE FAIXA	15
PROGRAMA DE PRÉ-EXAMES	16
HAKAMÁ	18
NAFUDA KAKE	21
UKEMI (ROLAMENTO)	23
OSAE WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO).....	24
BUKI WAZA (TÉCNICAS COM ARMA)	29
AIKIJO	29
AIKIKEN	31
Guardas	31
I – MOVIMENTOS DE BASE	33
II – SUBURI TANDEN HO	33
GLOSSÁRIO ILUSTRADO	39
CORTESIA E ETIQUETA:	39
POSTURAS:	39
ATAQUES	40
PELA FRENTE (OMOTE)	40
PARTES DO CORPO:	43
ALTURAS (em relação ao corpo)	43
NÚMEROS EM JAPONÊS:	44

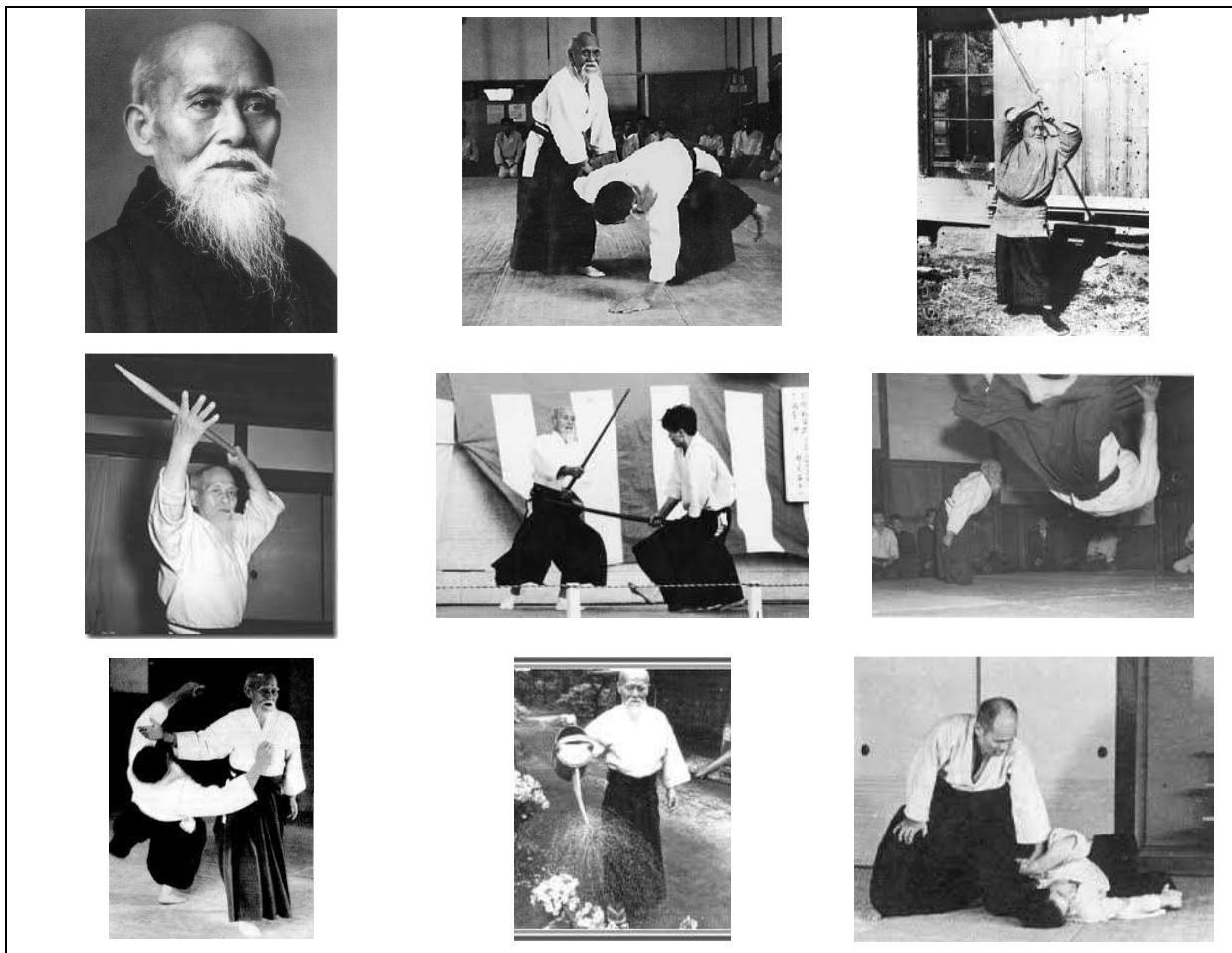
BASES	45
Bibliografia.....	59

BREVE HISTÓRICO

AS ORIGENS

O cultivo do **REIJI** (etiqueta) no seio do **AIKIDO** é algo que chama a atenção de todos, fruto da herança **Samurai** (a palavra vem de “**saburau**”, que significa aquele que serve), muito embora seja uma arte marcial jovem tem suas raízes fixadas na tradição da cultura Japonesa. A classe Samurai nasceu na era do Japão feudal, eram guerreiros que lutavam por seus senhores e seguiam um rígido código de conduta, não escrito, chamado de “**Bushido**”. Como crescessem constantemente os conflitos pela posse de terras, cada vez mais aprimoravam-se as técnicas de combate e como várias eram as famílias feudais, várias também eram as técnicas desenvolvidas nos feudos, dando ensejo ao surgimento de diversos sistemas e estilos de luta o que como consequência fez surgir as chamadas escolas ou **RYU**, um desses sistemas era o **DAITORYU AIKIJUJUTSU**.

O FUNDADOR



O SENSEI MORIHEI UESHIBA

Morihei Ueshiba nasceu em 14 de Dezembro de 1883 em **Tanabe**, uma pequena vila Japonesa de pescadores e camponeses, no seio de uma família bastante religiosa que professava o Budismo Bukyo-Shingon-Shiu, seu nome “**Morihei**” que significa “**PAZ ABUNDANTE**” chega a ser profética.

Em 1898 **Morihei** deixou sua casa e viajou para Tóquio onde começou a instruir-se em artes marciais principalmente **Yagyu Shinkage Ryu** (Estilo de Espada), **Hozoin** (Estilo de Bastão Longo) e **Tenjin Shinyo Ryu** (Jujutsu). Aos 20 anos mesmo com baixa estatura (1,60 m), ingressou no exército onde seu desempenho era destaque principalmente nas artes de combate em particular o **Yu Ken Jutsu** (arte do fuzil com baioneta) também é desta época que começou a ser conhecido por seus feitos, que até o final de seus dias o acompanharam e até hoje servem de inspiração para praticantes em todo mundo.

Aos 25 anos de idade recebeu o **Menkyô Kaiden** (certificado de proficiência) em **Yagyu Ryu JyuJutsu**. O diferencial entre **Morihei Sensei** e outros grandes mestres reside no fato de sua vida sempre estar ligada à natureza, principalmente agricultura, atividade que por sinal, desempenhou até o fim de seus dias. Em certa época de sua vida conheceu **Mestre Sokaku Takeda**, último representante da família Takeda detentora do conhecimento relativo ao **DAITORYU AIKIJUJUTSU** que foi decisivo para o nascimento futuro do **AIKIDO**.



Sokaku Takeda

Em 1919 **Morihei Ueshiba** tomou conhecimento que seu pai encontrava-se em grave estado de saúde tendo então viajado à **Tanabe** para encontrá-lo, quando ao passar por **Ayabe** ficou sabendo que lá encontrava-se **Onisaburo Degushi**, líder da seita **Omoto kyu** (a qual deu origem a **Seicho No Iê**) inspirada no **Shintoísmo** tendo então procurado-o afim de obter bênçãos para o restabelecimento de seu pai, porém ao chegar à Tanabe tomou conhecimento de seu falecimento. Após certo tempo retornou para reencontrar Onisaburo onde aí

começaram a serem estabelecidos os fundamentos espirituais e filosóficos do **AIKIDO**, portanto, tudo que hoje o **AIKIDO** se tornou deve-se a síntese de tudo vivenciado por **Morihei Sensei** ao longo de sua vida, mas principalmente ao seu contato com o **Daitoryu** através de **Sokaku Takeda** e a **Omoto Kyu** através de **Onissaburo Degushi**.

Em 1927 abriu em Tóquio o “**Dojo Ueshiba**” que era freqüentado inclusive por altos Oficiais da Marinha Japonesa. Em 1931 cresceu tanto que chegou a abrir um Dojo permanente em Tóquio o **Dojo Kobukan**, é essa a época de famosos praticantes como **Gozo Shioda** (fundador do **Yoshinkan AIKIDO**). Nessa época abandonou o termo **Bujutsu** e passou a nomear sua arte de **Aikibudo**. Em 1939 solicitou oficialmente o registro de sua organização como **Kobukai**.



Gozo Shioda – Fundador do Yoshinkan Aikido

Em 1941 houve a eclosão da II Guerra Mundial e em 1942 uma das atitudes tomadas pelo governo Japonês foi tentar unificar os diversos seguimentos de artes marciais em uma única entidade, nessa época **Morihei** compreendeu que o nome **Kobukan Aikibudo** não seria mais conveniente, pois poderia sugerir que sua arte seria um ramo de uma arte chamada **Kobukan**, foi aí que surgiu o termo **AIKIDO**, passando, assim, a ser conhecida a partir de então:



AI: Harmonia

KI: Energia Universal

DO: Via, Meio, Caminho.

Até hoje **Morihei Ueshiba** é lembrado como “**O Sensei**” que significa “**Grande Mestre**” é o **KAISO** (fundador) e primeiro **DOSHU** (dono do estilo). Em 26 de Abril de 1969 **O SENSEI Morihei Ueshiba** concluiu sua missão na terra e deixou o legado do **AIKIDO** para seu filho **KISHOMARU UESHIBA** que foi o segundo Doshu.

Hoje o **AIKIDO** é uma respeitada arte marcial aonde sua sede mundial, a **Fundação AIKIKAI**, localiza-se em **Wakamatsu-Cho, Shinjuku-KJ** em Tóquio no Japão é presidida pelo neto de **O Sensei** o atual **Doshu MORITERU UESHIBA** com centenas de Dojos afiliados espalhados em todo o mundo e milhares de praticantes.



DOSHU MORITERU UESHIBA

"O Aikido é um Budo que visa vencer a si próprio e não os outros". Esta é a síntese de uma profunda filosofia desenvolvida pelo Kaiso (fundador) Morihei Ueshiba, denominada Massakatsu Wagatsu Katsu Hayabi.

O Aikido, portanto, é algo além do Budo, pode ser visto como uma filosofia de vida na qual a pessoa passa a viver em unidade e harmonia com a natureza, aceitando e respeitando as diferenças que existem entre as pessoas. Um exemplo prático: Se um oponente nos atacar com um soco, deixemo-lo seguir a sua direção, bastando não sermos atingidos. Se alguém nos ofender, devemos deixar que fale. É como viver o kyuzenkai (princípio contido nas orações do budismo) que pode ser traduzido como “Momento único (ímpar) de união interna equilibrada”.

No Aikido existe um princípio de fundamental importância que envolve o respeito e a “dívida” de gratidão, em japonês chamamos isso de Guiri Ninjo (princípio inexistente na cultura ocidental).

“No Aikido, quando acontece de algum aluno se esquecer dessa premissa e cometer o Uraguiri (ingratidão) intitulado-se professor em outras searas, dizemos que o mesmo está divulgando o Djado, ou somente técnicas de luta”.

O AIKIDO NO BRASIL

Mediante decisão do ministério da Educação e Cultura do Japão a Fundação **AIKIKAI** é a entidade legalmente reconhecida e autorizada para divulgação e ensino do AIKIDO no mundo.

No Brasil a principal entidade filiada à Fundação AIKIKAI é a **União Sul Americana de AIKIDO** a qual o **Heiwa Aikidojo Campo Grande** está filiado.



KAWAI SENSEI

1931 - 2010

HISTÓRICO DE KAWAI SENSEI

Kawai Sensei como carinhosa e respeitosamente era chamado Reishin Kawai (nome de nascença Munenori Kawai), nasceu no Japão em 28/02/1931. Natural da província de Shimane, Yassugui-shi.

Faixa Preta 8º Grau, foi representante do Hombu-Dojo no Brasil e país da América do Sul introduziu e consolidou o Aikido no Brasil e empenhou-se em tornar melhor a vida das pessoas através desta arte. É a própria história da introdução, divulgação e desenvolvimento do Aikido no Brasil e paralelamente, fez parte do grupo de pessoas que popularizam a Medicina Oriental neste País.

Em 27 de janeiro de 2010, Kawai Sensei deixou esse mundo tendo lindamente cumprido sua missão de nos ensinar o caminho do amor que leva a Deus através do AIKIDO

COMENDAS E TÍTULOS DO MESTRE REISHIN KAWAI

(por ordem cronológica):

- 1952 Bispo (Hochukyojo) Igreja Shinto Hinomaru Kyodan Honcho (reconhecida pela Casa Imperial do Japão)
- 1957 Acupuntura, Faculdade Yamamoto Japão
- 1957 Comendador, Igreja Católica Apostólica Ortodoxa
- 1963 Mestre Superior de Aikido, Fundação Aikikai - Fundador Morihei Ueshiba
- 1963 Orientador de Aikido no Brasil, Fundação Aikikai - Fundador Morihei Ueshiba
- 1967 Doutor Honoris Causa em Teologia Sagrada, Igreja Católica Apostólica Ortodoxa
- 1967 Comendador, Soberana Ordem dos Cavaleiros de São Paulo Apóstolo
- 1967 Honra, Ordem Missionária Samaritana
- 1967 Comendador, Supremi Scaligeri Nobiliaris ac Militaris
- 1968 Medalha Hipólito José da Costa, Associação Interamericana de Imprensa
- 1969 Medalha da Primavera, Sociedade Geográfica Brasileira
- 1969 Presidente Honorário, Instituto de Educação e Saúde
- 1969 Magnus Minister, Equitum Concordiae Ordinis
- 1971 Medalha D. João VI, Sociedade Brasileira de Heráldica e Medalhística
- 1973 Mestre em Acupuntura, Faculdade Nihon Toyo Ido-in
- 1974 Medalha Mal. Cândido Rondon, Sociedade Geográfica Brasileira
- 1974 Medalha D. Pedro I, Sociedade Brasileira de Heráldica e Medalhística
- 1975 Representante Geral do Aikido no Brasil, Fundação Aikikai do Japão
- 1975 Grã Cruz, Soberana Ordem dos Cavaleiros de São Paulo Apóstolo
- 1975 Medalha Visconde de Mauá, Sociedade Brasileira de Heráldica e Medalhística
- 1976 Vice-Presidente da Federação Internacional de Aikido (FIA) por 8 anos
- 1976 Medalha Integração Nacional, Soberana Ordem dos Cavaleiros de São Paulo Apóstolo
- 1978 Faixa Preta 7º Grau de Aikido, Fundação Aikikai do Japão
- 1980 Diploma de Gratidão, Província de Shimane - Japão
- 1983 Personalidade Brasileira, Instituto Brasileiro de Administração e Desenvolvimento Educacional
- 1991 Sócio Honorário, Asociacion Argentina de Aikido
- 1993 Presidente Honorário, Asociacion de Aikido del Peru
- 1993 Presidente de Honra, Associação Catarinense de Aikido
- 1993 Medaille de Reconnaissance Franco-Américanine, Institut Humaniste de Paris
- 1993 Teologia Sagrada, Instituto Superior de Educação e Cultura
- 1994 Melhor do Esporte, Secretaria Municipal do Esporte - São Paulo

1996 Consejero, Unión Argentina de Artes de Aikido

1997 Faixa Preta 8º Grau de Aikido, Fundação Aikikai do Japão

2000 Presidente de Honra, Federação de Aikido do Estado do Paraná

2000 Shihan Residente no Brasil, Aikido Doshu Moriteru Ueshiba - Japão

2000 Votos de Louvor, Câmara Municipal de Curitiba



Brasão da União Sul Americana de AIKIDO
A FLOR DE CEREJEIRA – O BRASÃO DE KAWAI SENSEI

RELAÇÃO COM O BUSHIDO

O desenho da flor de cerejeira tem seu significado no Bushido, o código do Samurai, que a tem como seu emblema. O florescer da árvore de cereja é mais pura manifestação de beleza na cultura japonesa. A essência do Bushido, o caminho do Guerreiro, leva o verdadeiro Samurai a viver diariamente conhecendo o seu lema: “Este é um dia bom para morrer!” A flor de cerejeira como desenho é uma lembrança poderosa que a vida é passageira e nós temos que viver o presente, apreciando todo cada momento, pois esses podem ser os últimos. TADA IMÁ (só existe esse momento)

SIMBOLOGIA SAMURAI

Originária da Ásia, na cultura japonesa a cerejeira (chamada de sakura) era associada ao Samurai cuja vida era tão efêmera quanto à flor da cerejeira a qual floresce apenas uma vez ao ano e que se desprende da árvore após seu ciclo.

O significado da flor de cerejeira, considerada a flor símbolo do Japão provém de lendas e crenças.

Outro aspecto de forte significado de sakura é sua ligação com os Samurais. No período feudal, a vida desses guerreiros era comparada à efemeridade da flor de cerejeira, que duravam três dias na primavera.

Da mesma forma eram os Samurais, sempre dispostos a dar suas vidas em nome de seus mestres.

REIGI(Etiqueta)

Bem mais do que a prática de algumas regras de etiqueta, o **REIGI** é na verdade a prática do burilar do próprio caráter, pois é através da prática da cortesia exercitada no **REIGI**, que dentre tantas coisas aprendemos a ser menos arrogantes e mais humildes, menos egoístas e mais sensíveis às necessidades do próximo. Portanto vejamos a seguir algumas das regras de etiqueta praticadas no AIKIDO:

- 1 . Faça **REI** ao **KAMISSAMÁ** e ao **SENSEI** sempre ao entrar e ao sair do **TATAME** na posição de **SEIZA** (ZA REI);
- 2 . Procure subir sempre ao **TATAME** antes do início da aula e evite deixá-lo antes de seu término, caso o faça, ao subir diga sempre **SUMIMASEN SENSEI ONEGAISHIMASSU**;
- 3 . Não discuta ou contra-argumente com o **SENSEI**;
- 4 . É falta de etiqueta recusar-se a treinar quando convidado, mesmo que o convite parta de um **KORRAI** (aluno mais novo);
- 5 . Nunca esquecer o sentido de respeito e gratidão aos pais, mestres, amigos e companheiros. Em especial manter vivo o respeito do **KAISO MORIHEI UESHIBA**;
- 6 . Mantenha a higiene pessoal e do seu **DOGI**, respeite seu uniforme de treinamento;
- 7 . Ao treinar, pratique a humildade. Tenha iniciativa de convidar seus parceiros à prática, dizendo sempre **ONEGAISHIMASSU**, não espere que venham chamá-lo;
- 8 . Fale o mínimo possível Durante o treino;
- 9 . Quando o **SENSEI** estiver demonstrando alguma técnica, fique em **SEIZA** ou **HIZAOKUMÔ**, em silêncio e atento, depois faça **ZAREI** e comece a treinar, caso não haja compreendido bem, observe os outros, execute o pouco que entendeu e espere ser corrigido pelo **SENSEI**;
- 10 . A contribuição (mensalidade) efetuada pelo aluno é uma pequena forma de demonstrar gratidão ao **SENSEI** por seus ensinamentos, portanto, não deve ser nunca encarada como prestação de serviço, já que os ensinamentos recebidos são inestimáveis;
- 11 . Caso o aluno necessite ausentar-se dos treinos por período igual ou superior a um mês, ao retornar deverá solicitar permissão ao **SENSEI** para reiniciá-los, e caso seja **Graduado**, voltar a treinar com a **FAIXA BRANCA**, só voltando a utilizar sua faixa Graduada após autorização do mesmo;
- 12 . Ao entrar no **Dojo** lembre-se de desligar o celular;
- 13 . A limpeza é uma oração de agradecimento e respeito, é dever de todos zelarem pela limpeza do **Dojo** e principalmente do coração;

- 14** . É um dever moral de todos usarem as técnicas para fins pacíficos visando sempre construir;
- 15** . Respeite os alunos **SENP**AI (veteranos), jamais discuta se as técnicas estão erradas ou não;
- 16** . Se você não é YUDANSHA (Faixa-Preta) não corrija ninguém;
- 17** . Não converse durante a aula, **AIKIDO** é experiência;
- 18** . Lembrar que o tratamento dado aos **1º Kyu** (Faixa Marrom) será o nome seguido do termo **SEMP**AI, sendo tal tratamento dispensado também aos YUDANSHA até **2º Dan** desde que não possuam cargo de Instrutor, e não desempenhe atividade de ensino.
- 19** . Ter sempre o sentimento de **IBI SHOSHIN** (Espírito de iniciante).

AS GRADUAÇÕES NO AIKIDO

O sistema de Graduações no AIKIDO é algo que existe, na realidade, como um indicativo de uma etapa vencida, um ponto de referência de uma vitória alcançada sobre si mesmo e nunca um grau que representaria superioridade sobre quem quer que seja.

É necessário que se entenda que a avaliação e indicação para que o aluno seja submetido a exame parte de seu **Sensei**, portanto, sua decisão deve ser vista de forma respeitosa e principalmente ser encarada pelo aluno também como um voto de **confiança e reconhecimento** de seu Sensei por seu esforço despendido, valor pessoal, companheirismo etc., portanto, não apenas seu nível técnico.

Basicamente existem dois tipos de grau no AIKIDO, o de Kyu, para Graduados iniciantes (não faixas-preta) e Dan para Graduados Faixa-Preta.

As Graduações Kyu na União Sul Americana são estabelecidas da seguinte forma:

6º Kyu: Faixa Laranja (Apenas para crianças até 12 anos)

5º Kyu: Faixa Amarela

4º Kyu: Faixa Roxa

3º Kyu: Faixa Verde

2º Kyu: Faixa Azul

1º Kyu: Faixa Marrom



E as Graduações de Dan vão do 1º ao 8º Dan, sendo que Grão Mestre é uma Graduação sem Graduação já que é única e relativa ao Doshu a qual tem sido até agora transmitida de forma hereditária.

EXAMES DE FAIXA

Normalmente ocorrem três avaliações anuais: em abril, agosto e novembro durante os Seminários com Sensei Paulo Candéa (responsável técnico), o qual preside a banca de avaliação, e o aluno tem direito a fazer pelo menos uma avaliação por ano, desde que atenda as normas pré-estabelecidas.

Entre cada graduação é necessário um tempo de interstício, para que o graduado se aprofunde nas técnicas estudadas durante os últimos exames, por isso não é recomendável que o aluno faça avaliações em Seminários seguidos.

Antes do início dos treinos para exames de faixa, é necessário que o candidato apresente o pré-exame que consiste em dominar técnicas de armas (buki waza), saber conhecimentos básicos e ter o tempo mínimo de interstício.

PROGRAMA DE PRÉ-EXAMES

ASPIRANTES AO 6º KYU – FAIXA LARANJA (para crianças até 12 anos)

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º NOBU DE BASTÃO	REIGI TAI SABAKI UKEMI (BÁSICO)	30 dias de treino

ASPIRANTES AO 5º KYU – FAIXA AMARELA

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º NOBU DE BASTÃO	REIGI TAI SABAKI UKEMI (BÁSICO)	30 dias de treino

ASPIRANTES AO 4º KYU – FAIXA ROXA

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º e 2º NOBU DE BASTÃO	REIGI REPETIR OS KATAS DO EXAME PARA 5º KYU	50 dias de treino após obter o 5º Kyu

ASPIRANTES AO 3º KYU – FAIXA VERDE

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º ao 3º NOBU DE BASTÃO	REIGI	60 dias de treino após obter o 4º Kyu
OS SETE KAMAE DE ESPADA	REPETIR OS KATAS DO EXAME PARA 5º KYU E 4º KYU	
- 1º ao 3º NOBU DE ESPADA		

ASPIRANTES AO 2º KYU – FAIXA AZUL

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º ao 4º NOBU DE BASTÃO	REIGI	70 dias de treino após obter o 3º Kyu
OS SETE KAMAE DE ESPADA	REPETIR OS KATAS DO EXAME PARA 5º KYU AO 3º KYU	
- 1º ao 7º NOBU DE ESPADA		

ASPIRANTES AO 1º KYU – FAIXA MARRON

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º ao 5º NOBU DE BASTÃO	REIGI	80 dias de treino após obter o 2º Kyu
- SAN JU IT NO KATA	REPETIR OS KATAS DO	
- JO TORI	EXAME DE 5º KYU AO 2º	
- KUMI JO	KYU	
- 1º ao 7º NOBU DE ESPADA		
- 1º ao 8º SUBURI TANDEN HO		
- KUMI KEN		
- KEN NO TORI		

ASPIRANTES AO SHODAN – FAIXA PRETA 1º DAN

<u>BUKIWAZA</u>	<u>CONHECIMENTO BÁSICO</u>	<u>TEMPO DE INTERSTÍCIO</u>
- 1º ao 5º NOBU DE BASTÃO	REIGI	POR INDICAÇÃO
- 1º ao 7º NOBU DE ESPADA	REPETIR OS KATAS DO	
	EXAME DE 5º KYU AO 1º	
	KYU	
- 1º ao 8º SUBURI TANDEN HO		

HAKAMÁ



Basicamente o HAKAMÁ é uma vestimenta usada no Japão por sobre a calça e que dependendo da ocasião poderá variar de modelo ou cor.

No caso do Hakamá que é usado na prática do AIKIDO, chamado KIBA HAKAMÁ tem sua origem no BUSHIDO, o código de honra SAMURAI, ele nos faz refletir sobre sua natureza. O Hakamá nos conduz a reflexão sobre aquilo que ele próprio simboliza, as tradições até hoje transmitidas geração após geração. O AIKIDO nasceu do DAITORYU AIKIJUTSU que é o próprio espírito encarnado do Bushido.

O nascedouro do AIKIDO encontrar-se no Bushido, prima-se pelas chamadas sete virtudes tradicionais as quais estão representadas por cada uma das sete dobras do Hakama, as quais estão abaixo discriminadas :

- 01 – JIN: Benevolencia
- 02 – GI: Justiça
- 03 – REI: Cortesia
- 04 – CHI: Sabedoria
- 05 – SHIN: Sinceridade
- 06 – CHU: Lealdade
- 07 – KOH: Piedade

Tradicionalmente o uso do Hakamá é de uso exclusivo dos YUDANSHAS (Faixa-Preta) porém através de autorização do SENSEI as Alunas portadoras de KYU, a partir da Faixa Roxa, poderão passar a usar o Hakamá.

São diversas as razões que fazem com que a mulher passe a usar o Hakamá antes do homem, uma delas diz respeito ao nascimento tardio da consciência do SAIKA TANDEN, haja vista que a mulher relativamente ao biótipo feminino possui seu centro de gravidade um pouco mais elevado do que o do homem o que propicia a instabilidade de seu centro e que deve ser desde cedo trabalhado através do uso precoce do Hakama.

Na parte posterior do Hakamá existe o KOSHI ITÁ que tem a função de proteção da região lombar pelo correto posicionamento a que o mesmo obriga, mas, principalmente por induzir à projeção do SAIKA TANDEN a frente, faz com que já a partir de seu uso inicial consiga-se de imediato sentir o uso necessário do quadril em todas as movimentações.

Além do KOSHI ITÁ o Hakamá é composto de:

Himo : São as cintas ou faixas, as quais representam as 4 Gratidões: A Deus, aos ancestrais, aos Mestres e à Natureza. Sendo subdivididas em:

Ushirohimo : As cintas curtas posteriores;

Maehimo : As cintas compridas frontais.

Hida : São as dobras:

Ôhida : A grande dobra, ou seja, a dobra posterior.

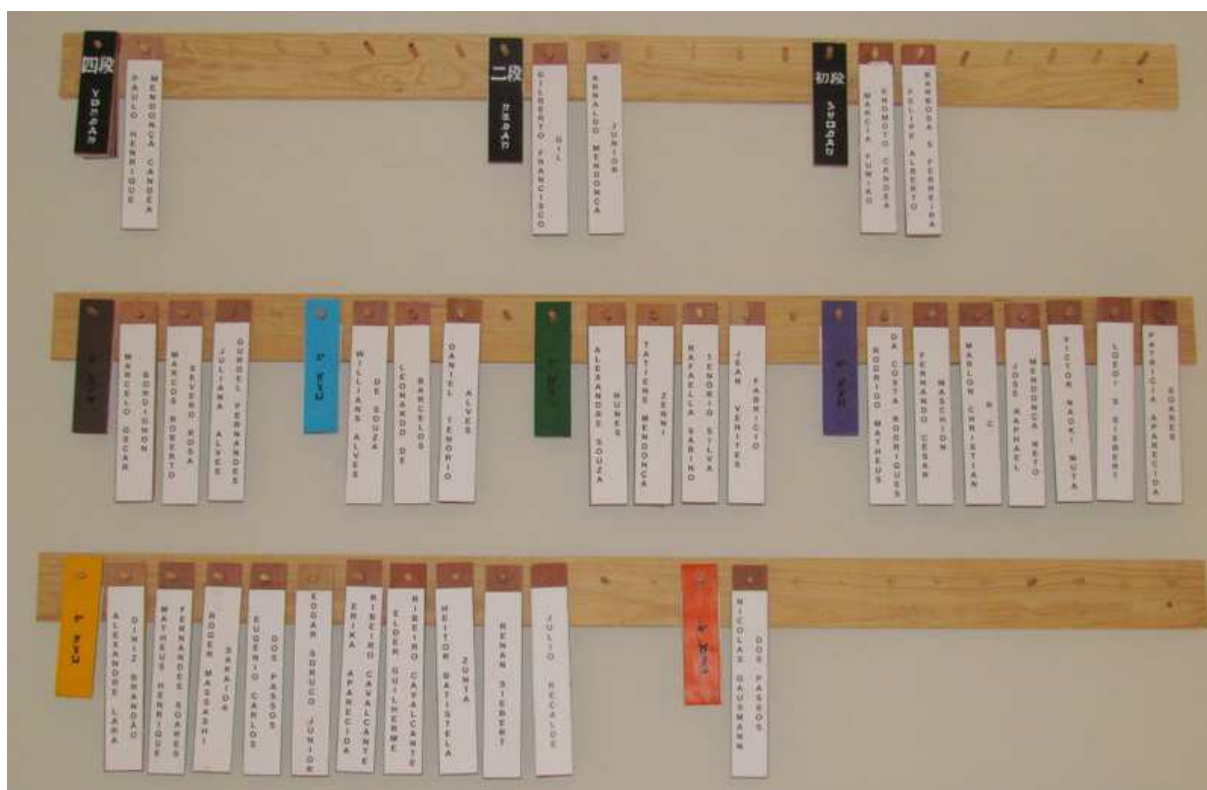
Yossehida: As dobras frontais.



Há de se entender, também, que o momento da colocação do Hakamá é um momento de meditação, principalmente sobre as sete virtudes e tudo o que elas representam, portanto deve ser um momento de recolhimento devendo-se ser direcionada toda atenção à sua colocação, sendo necessário, inclusive, evitar conversas nesse momento.



NAFUDA KAKE



Nos Dojos tradicionais do Japão é comum encontrar Nafuda Kakê, um quadro com pequenas tábuas de madeira onde os nomes dos alunos e instrutores são escritos e ordenados por graduação. Os alunos listados acima receberam estas graduações e através do treinamento constante e dedicação assimilaram com sucesso as técnicas de cada nível.

Poderia se dizer que Nafudakake (名札 掛け Hiragana: なふだかけ) é um grupo de “etiquetas” ou tabuletas no Dojo de Budô (artes marciais japonesas) e outros DO no Japão (como a cerimônia do chá japonês) que mostra os membros do Dojo, e às vezes suas classes. Normalmente, cada nome está escrito em uma placa separada de madeira e fica pendurada em um gancho de metal pequeno, ou mantida no lugar por vigas de madeira. No Dojo onde nível é indicado, a tabua de uma pessoa é movida a cada obtenção de um grau superior. Nafudakake também são usadas em santuários xintoístas, para exibir os nomes dos benfeitores.

Não deixa de ser um pouco assim, com os alunos de um Dojo, pois não só depende de suas graduações ,mas eles sobem também em um esquema às vezes semelhante a uma pirâmide, de acordo com sua integração com o Dojo, incluindo nisso assiduidade, participações extras na organização, divulgação ou qualquer ação extra no Dojo que vise sua continua manutenção e crescimento. A desagregação do Kanji para o termo revela o seguinte:

- Na / Mei: nome, fama
- Fuda / Satsu: etiqueta; placar; placa de identificação
- Kake / Kakai: suspender; instalar

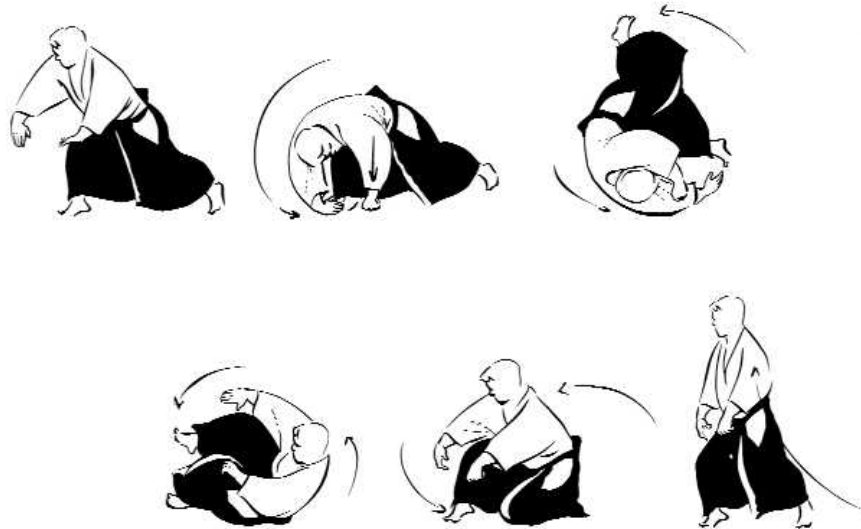
No Nafudakake as placas de madeira com o nome de todos os membros ativos do Dojo são penduradas, em ordem de sua classificação. Os Nafuda representam a “conexão” entre o Dojo e o aluno, e simboliza que o indivíduo não é apenas um estudante do Dojo, mas um valioso membro que faz parte da organização. Membros do Dojo que estão em boa posição com a escola terá sua placa de identificação com orgulho ocupando uma espaço no painel ou estante, pode se dizer. Enquanto há uma história significativa de um treinamento individual no Dojo como membro em boas conexões permanente e íntimo tem sido formados a partir de treinamento em conjunto, a Nafuda permanece na rack. Mesmo que uma pessoa se afasta, seu coração ainda ocupa um lugar no Dojo. Se pode “sentir” que a pessoa gostaria de ainda estar lá e vai estar lá sempre que possível.

Anos podem passar e os Nafuda permanecem no painel enquanto que o sentimento de conexão continua. O NafudaKake também é usado para indicar a posição e status dos alunos que treinam no Dojo. Uma cremalheira separa estudantes com graduação de Kyu e com graduação de Dan indicando aqueles que obtiveram graduações mais altas por meio de esforço honesto. Este método de rastreamento dos membros serve como uma fonte de motivação e cria um forte sentimento de ligação entre os membros do dojo.

UKEMI (ROLAMENTO)

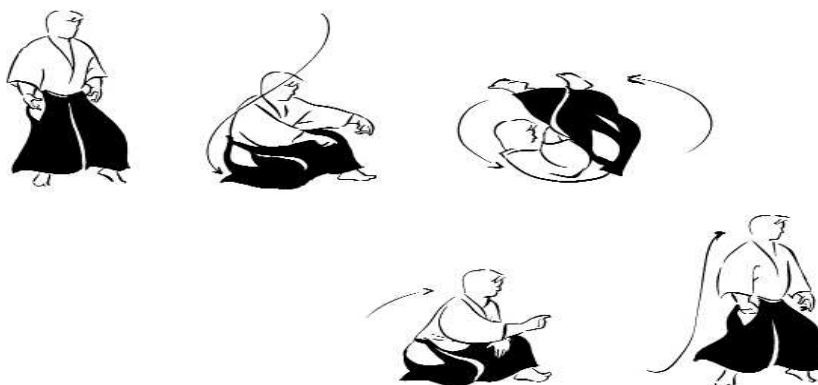
Costuma-se dizer no AIKIDO que o **UKEMI WAZA** (Técnica de rolamento) é nossa primeira defesa já que através da execução de um correto **Ukemi** mantemos nossa integridade física quando da aplicação de um **NAGE WAZA**(Técnica de projeção). Abaixo segue esquema com a execução dos Ukemis considerados básicos e que são ensinados à todo iniciante:

1 . MAE KAITEN UKEMI: Rolamento completo para frente.



2 . USHIRO KAITEN UKEMI: Rolamento completo para trás. Na realidade este Ukemi é semelhante ao anterior com a diferença de que é feito para trás.

3 . USHIRO HANTEN UKEMI: Meio rolamento para trás.

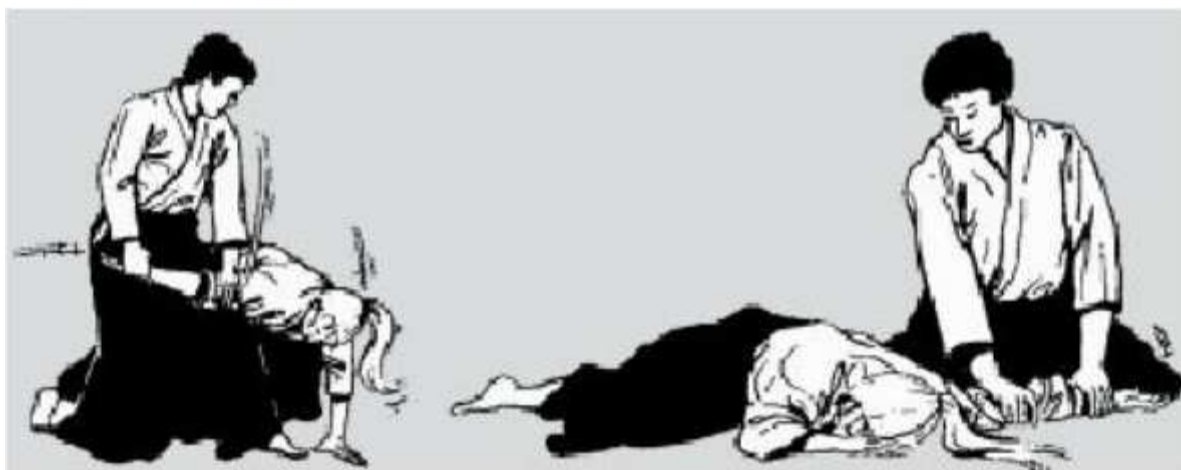


OSAE WAZA (TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO)

No AIKIDO existe o que chamamos de **Osae Waza** ou **Técnicas de Imobilização** que se constitui em um dos seis princípios conhecidos por Pilares Básicos do AIKIDO. São cinco as técnicas de imobilização, conforme se segue abaixo:

1º PRINCÍPIO DE IMOBILIZAÇÃO

DAÍ IKKYO(UDE OSAE): Controle do braço.



2º PRINCÍPIO DE IMOBILIZAÇÃO

DAÍ NIKYO - (KOTE MAWASHI): Torção interior do braço.



3º PRINCÍPIO DE IMOBILIZAÇÃO

DAÍ SANKYO -(KOTE HINERI): Torção com alongamento do pulso.

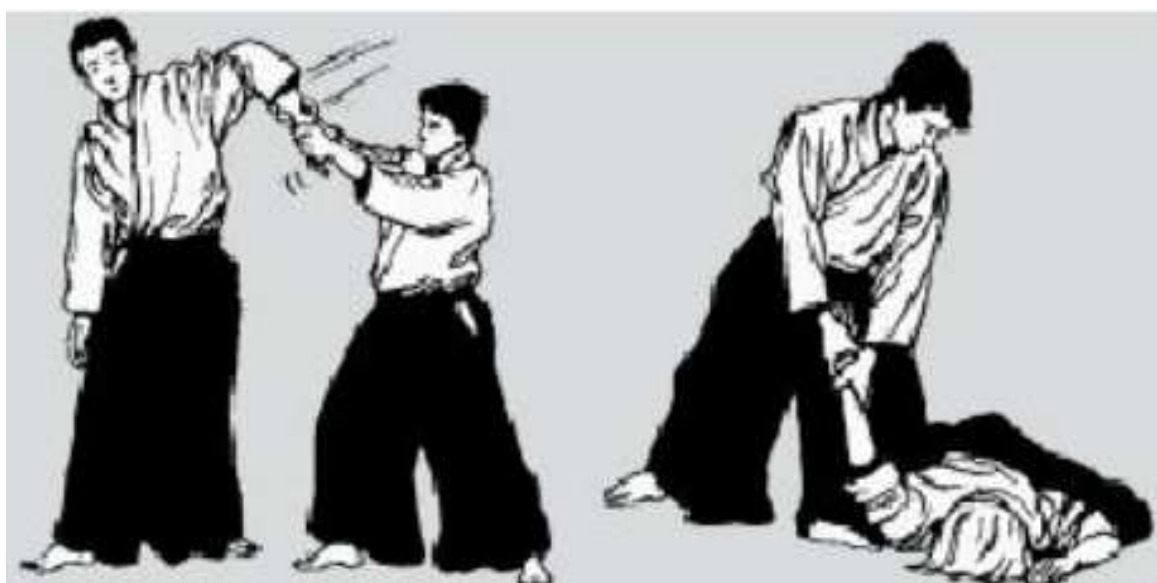


SANKYO



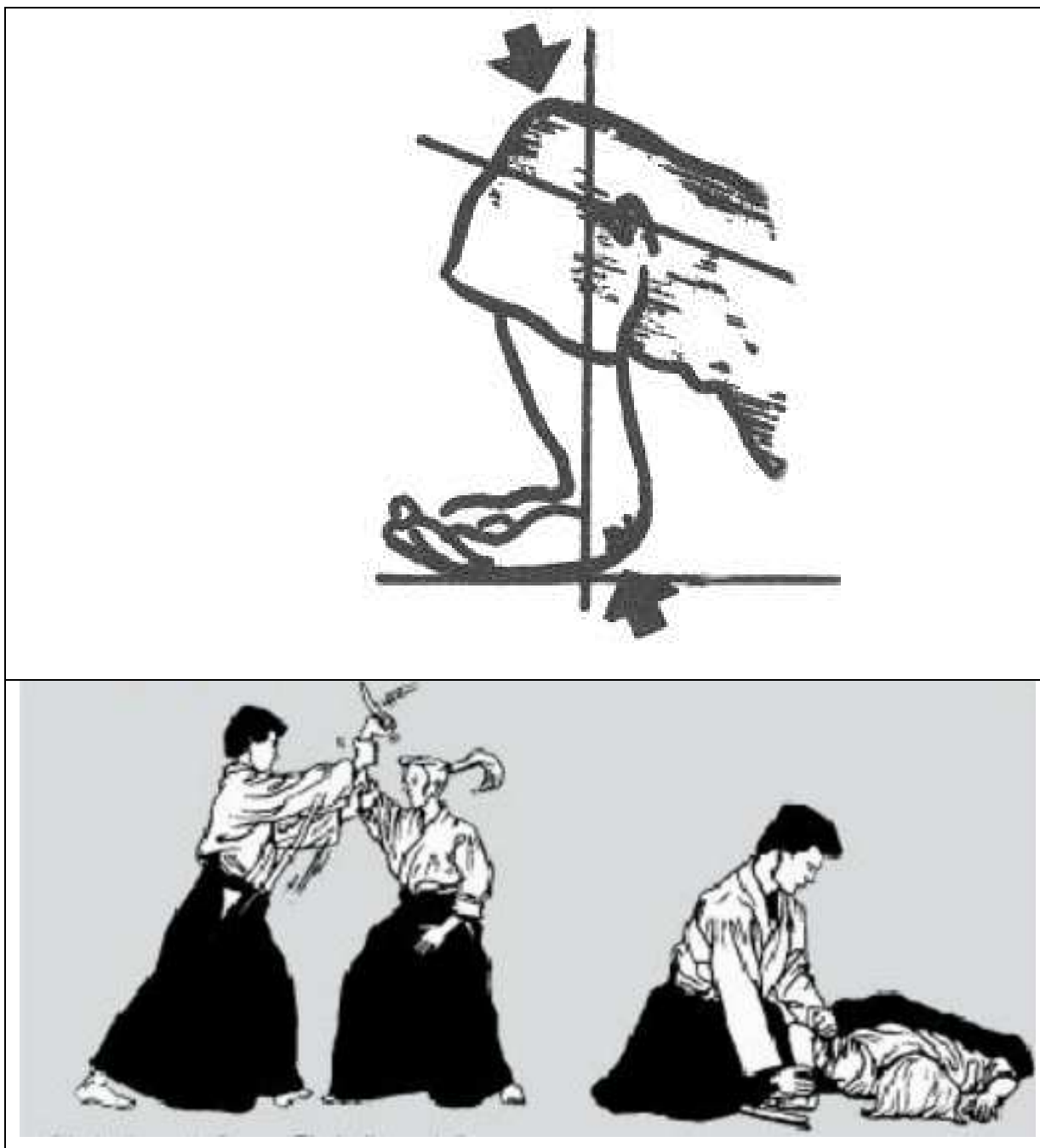
4º PRINCÍPIO DE IMOBILIZAÇÃO

DAÍ YONKYO -(TEKUBI OSAE): Controle com pressão do pulso.



5º PRINCÍPIO DE IMOBILIZAÇÃO

DAÍ GOKYO -(UDE NOBASHI): Estiramento completo do braço.



BUKI WAZA (TÉCNICAS COM ARMA)



AIKIJO

Na prática do **AIKIKOBUDO** (prática de armas no AIKIDO) a primeira arma a ser trabalhada pelo aluno iniciante no AIKIDO é o **JO** (Bastão), o qual, diferente do **BO**, cuja principal diferença é ser longo, constitui-se em um bastão cujo comprimento será de acordo com a estatura de cada pessoa, sempre medido da altura do plexo do praticante estando esse descalço. É usado o termo **AIKIJO** para designar tudo aquilo que se refere à prática das técnicas de **JO** no **AIKIDO**.

O estudo das técnicas tanto de **JO** quanto de **BOKEN** (Espada de Madeira) no Heiwa Aikidojo Campo Grande segue os ditames técnicos codificados por **Morihiro Saito SENSEI**, ou seja, as **5 POSTURAS, 20 MOVIMENTOS DE BASE, SAN JU IT NO KATA, JO TORI, KUMI JO, JO NO UKEMI WAZA, JO NO NAGE WAZA, JO NO KIHON WAZA e JO NO OSAE WAZA**.

Segue-se abaixo o programa discriminado para o estudo dos 20 movimentos de base que são os primeiros movimentos a serem aprendidos por qualquer praticante iniciante.

OS 20 MOVIMENTOS DE BASE

I – TSUKI NOBU OU TSUKI WAZA(GO HON)

- 1 . CHOKU- TSUKI
- 2 . KAESHI-TSUKI
- 3 . USHIRO-TSUKI
4. TSUKI-GEDAN-GAESHI
5. TSUKI-JODAN-GAESHI

II – UCHIKOMI NOBU OU UCHIKOMI WAZA - GYAKU (GO HON)

6. SHOMEN-UCHIKOMI
7. RENZOKU-UCHIKOMI
8. MEN-UCHI-GEDAN-GAESHI
9. MEN-UCHI-USHIRO-TSUKI
10. GYAKU-YOKOMEN-USHIRO-TSUKI

III – KATATE NOBU OU TOMA UCHI WAZA(SAMBO)

- 11. KATATE-GEDAN-GAESHI
- 12. KATATE-TOMA-UCHI
- 13. KATATE-HASHI-NO-JI-GAESHI

IV – HASSO GAESHI NOBU OU HASSO WAZA - GYAKU(GOHON)

- 14. HASSO-GAESHI-UCHI
- 15. HASSO-GAESHI-TSUKI
- 16. HASSO-GAESHI-USHIRO-TSUKI
- 17 . HASSO-GAESHI-USHIRO-UCHI
- 18 . HASSO-GAESHI-USHIRO-HARAI

V – NAGARE GAESHI OU NAGARE WAZA(NIHON)

- 19 . HIDARI-NAGARE-GAESHI-UCHI
- 20 . MIGI-NAGARE-GAESHI-TSUKI













AIKIKEN

É usado o termo **AIKIKEN** para designar tudo aquilo que se refere à prática das técnicas de espada no AIKIDO.

O estudo da técnica de espada no Aikidojo Campo Grande inicia-se no **4º Kyu(faixa roxa)** e é dividido em, **AS 7 POSTURAS, 7 MOVIMENTOS DE BASE, SUBURI TANDEN HO, KUMI KEN, KEN NO TORI, MARUBASHI, KEN NO AWASSE, KEN NO KATA, NI TEN, KEN NO KIHON, KEN NO OSSAE WAZA e KEN NO NAGE WAZA.**

Segue-se abaixo o programa discriminado para o estudo dos dois primeiros grupos de movimentos estudados:

Guardas

			
1 - GEDAN NO KAMAE			
			
2 - MU GAMAE			
			
3 - CHUDAN NO KAMAE			



4 - KURAI DACHI



5 - JODAN NO KAMAE



6 - HASSO NO KAMAE



7 - WAKI NO KAMAE

I – MOVIMENTOS DE BASE


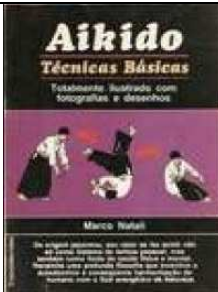
1. SHOMEN KIRI (CHUDAN NO KAMAE)
2. SHOMEN KIRI KOMI (JODAN NO KAMAE)
3. SHOMEN KIRI KOMI (WAKI NO KAMAE)
4. SHOMEN KIRI NI (CHUDAN NO KAMAE)
5. SHOMEN KIRI RENZOKU (CHUDAN NO KAMAE)
6. SHOMEN KIRI RENZOKU TSUKI (JODAN NO KAMAE)
7. SHOMEN KIRI RENZOKU TSUKI NI (JODAN NO KAMAE)

II – SUBURI TANDEN HO

1. SHOMEN KIRI (CHUDAN NO KAMAE)
2. SHOMEN KIRI GEDAN (CHUDAN NO KAMAE)
3. SHOMEN KIRI HARAI (CHUDAN NO KAMAE)
4. KESSA KIRI (WAKI NO KAMAE)
5. MEN KIRI UKE NAGAESHI (CHUDAN NO KAMAE)
6. TSUKI NI MEN KIRI USHIRO (WAKI NO KAMAE)
7. SHOMEN KIRI HARAI NI (WAKI NO KAMAE)
8. TSUBAME (HASSO NO KAMAE)

LIVROS DE ESTUDO PARA AIKIDO

LIVROS PARA INICIANTE

AIKIDO : Ernesto Cohn	
AIKIDO – TÉCNICAS BÁSICAS : Marco Natali Relíquia do AIKIDO, hoje só encontrado em sebos, tem como modelo nas fotos o introdutor do AIKIDO no Brasil o shihan Heishin Kawai.	

LIVROS TÉCNICOS

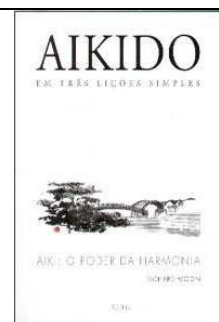
AIKIDO – EVOLUÇÃO PASSO A PASSO : Moriteru Ueshiba Também é uma excelente fonte de consulta para iniciantes.	
O MELHOR DO AIKIDO : Moriteru Ueshiba Também é uma excelente fonte de consulta para iniciantes.	
CURSO PARA MESTRES DE AIKIDO : Moriteru Ueshiba	

LIVROS DE ESTUDO PARA AIKIDO

<p>A ARTE DO AIKIDO : Kisshomaru Ueshiba</p>	
<p>AIKIDO SHUGYO : Gozo Shioda Aconselhamos essa leitura apenas à partir do 1º Kyu</p>	
<h2><u>LIVROS DE FILOSOFIA BÁSICA</u></h2>	
<p>AIKIDO – O DESAFIO DO CONFLITO : Masafumi Sakanashi</p>	
<p>AIKIDO E HARMONIA DA NATUREZA : Mitsugi Saotome O melhor livro para Introdução à Filosofia do AIKIDO</p>	
<p>O ESPÍRITO DO AIKIDO : Kisshomaru Ueshiba Livro de Filosofia básica do AIKIDO indicado para todas as Graduações</p>	

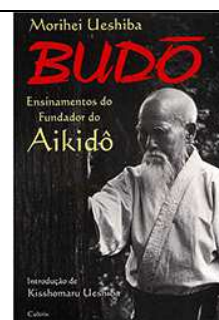
LIVROS DE ESTUDO PARA AIKIDO

AIKIDO EM TRÊS LIÇÕES SIMPLES : Richard Moon

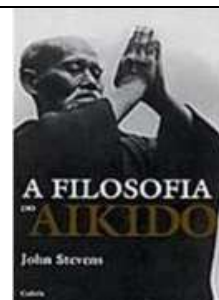


LIVROS DE FILOSOFIA PARA APROFUNDAMENTO

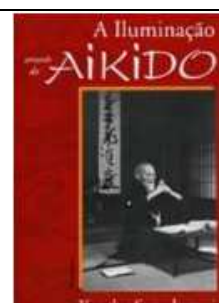
BUDO : Morihei Ueshiba



A FILOSOFIA DO AIKIDO : John Stevens



A ILUMINAÇÃO ATRAVÉS DO AIKIDO : Kanshu Sunadomari



OS FUNDAMENTOS ESPIRITUAIS DO AIKIDO : William Gleason
Um dos livros de maior conteúdo filosófico, mas também um dos mais difíceis de compreensão.



LIVROS DE ESTUDO PARA AIKIDO

OS SEGREDOS DO AIKIDO : John Stevens



LIVROS BIOGRÁFICOS

MEMÓRIAS DO GRANDE MESTRE : Susan Perry

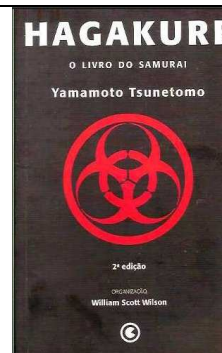


LIVROS DE ESTUDO RELACIONADO

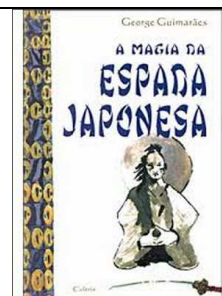
O SEGREDO DE ACERTAR NO ALVO : Jackson S. Morisawa



HAGAKURE : Yamamoto Tsunemono
Tratado de suma importância à todo praticante de Budo, discorre sobre o código de conduta Samurai.

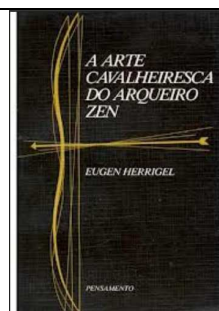


A MAGIA DA ESPADA JAPONESA : George Guimarães
Escrito pelo grande Mestre em Iai, o Brasileiro George Guimarães, livro simples, mas de elevado teor espiritual.

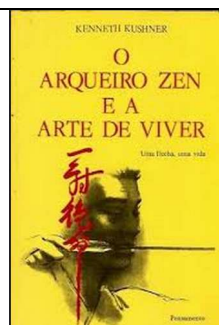


LIVROS DE ESTUDO PARA AIKIDO

A ARTE CAVALHEIRESCA DO ARQUEIRO ZEN : Eugen Herrigel
Best Seler internacional indispensável à todos que buscam se aprofundar nos conceitos do Bushido, mas principalmente do Shugyo



O ARQUIERO ZEN E ARTE DE VIVER : Kenneth Kushner



GLOSSÁRIO ILUSTRADO

CORTESIA E ETIQUETA:

DOMO ARIGATÔ GOZAI MASHITÁ: Forma polida de dizer, “muito obrigado”

DOZO: Por favor, a sua vontade (fique, esteja, faça)

GOMENASAI: Desculpe-me

GOMEN KUDASSAI: Com licença

HI: sim, pode ser usado como “olá”

KOMBAWA: Boa noite

KONNITIWA: Boa tarde

OYASUMINASAI: Boa noite (se despedindo)

OHAIÔ GOZAIMASU: Bom dia (no costume japonês até as 10:00 da manhã)

ONEGAI SHIMASU: Por favor

SAYONARA: Até logo

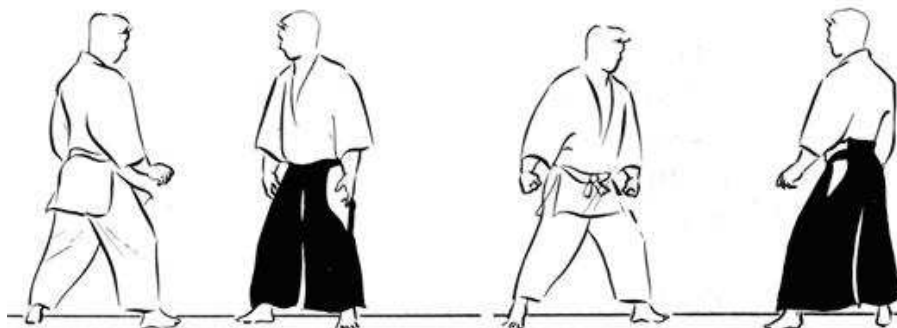
SHITSUREISHIMASU: Pedido para se retirar, mas com a intenção de voltar

SUMIMASEN: Desculpe-me, com licença (para interromper)

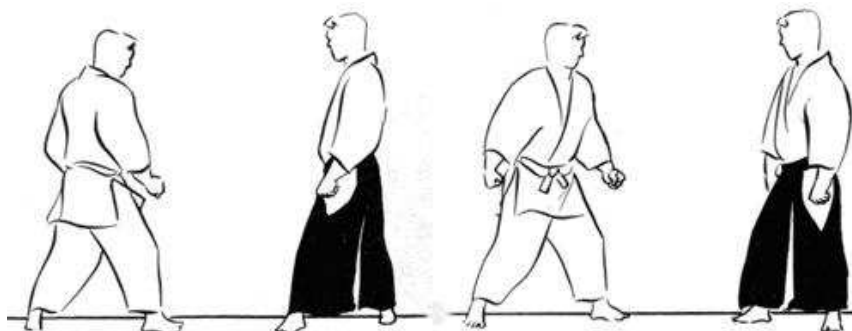
OSHIETE KUDASAI: Por favor me mostre.

POSTURAS:

AI HANMI: Postura onde o pé anterior de UKE corresponde ao de NAGE. Postura igual.



GYAKU HANMI: Postura na qual UKE permanece com o pé invertido em relação a NAGE. Postura invertida.



HANSHIN HANDACHI ou HANMI HANDACHI: Técnica onde NAGE fica em Shiko e UKE em pé



KAMAE: Posição de guarda

SEIZA: Forma clássica de sentar por sobre os calcanhares



SUWARI WAZA: Técnica, Waza executada com UKE e NAGE em SHIKKO

TACHI WAZA: Treinamento feito com UKE e NAGE em pé



TACHI



SUWARI

ATAQUES

PELA FRENTE (OMOTE)



AI HANMI KATATE TORI



GYAKU HANMI KATATE TORI



SHOMEN UCHI



Yokomen uchi

YOKO MEN UCHI



RYOTE TORI



MOROTE TORI ou KOSA TORI



GYAKU KATA TORI



RYOKATA TORI



MUNE TORI OU MUNÁ TORI



KATA TORI MEN UCHI



Chudan tsuki

CHOKU TSUKI(CHUDAN)



CHOKU TSUKI(JODAN)

POR TRÁS (URÁ)



USHIRO RYOTE TORI



USHIRO KATATE KUBI SHIMÊ(JIMÊ)

POR TRÁS (URÁ) - Continuação



USHIRO KATA ERI TORI



USHIRO RYOKATA TORI



USHIRO RYOHJI TORI

PARTES DO CORPO:

MEN: Cabeça, rosto

KUBI: Pescoço

MUNÁ: Peito

KATA: Ombro

KOTE: Pulso

EMPI: Cotovelo

SENAKA: Costas

TEKUBI: Pescoço da mão ou pulso

HARA: Barriga

HIZA: Joelho

TE: Mão

ASHI: Pé, perna

ALTURAS (em relação ao corpo)



NÚMEROS EM JAPONÊS:

Numeros	Kanjis	Como se Lê
0	れい	rei
1	一	ichi (se lê "iti")
2	二	ni
3	三	san
4	四	shi ou yon
5	五	go
6	六	roku (o "ro" se lê como em "couro", não como em "carro")
7	七	shichi (se lê "shiti") ou nana
8	八	hachi (se lê "hati")
9	九	kyuu ou ku
10	十	juu
100	百	hyaku
200	二百	ni hyaku
300	三百	san byaku
400	四百	yon hyaku
500	五百	go hyaku
600	六百	roppyaku
700	七百	shichi hyaku ou nana hyaku
800	八百	happyaku
900	九百	kyuu hyaku
1000	千	sen
2000	二千	ni sen
3000	三千	san zen
4000	四千	yon sen
5000	五千	go sen
6000	六千	roku sen
7000	七千	shichi sen ou nana sen
8000	八千	hassen
9000	九千	kyuu sen
10000	万	man
100 milhões	億	oku
1 trilhão	兆	chō

Exemplos:

40 = yon juu (4 e 10)

43 = yon juu san (4 e 10 e 3)

90 = kyuu juu (9 e 10)

97 = kyuu juu nana (9 e 10 e 7)

58 = go juu hachi (5 e 10 e 8)

71 = nana juu ichi (7 e 10 e 1)

39 = san juu kyuu (3 e 10 e 9)

A

AI: Harmonia, mesmo, igual

AI HANMI: Postura onde o pé anterior de UKE corresponde ao de NAGE

AIKI JO: Técnicas de AIKIDO aplicadas ao uso do JO(Bastão)

AIKI KEN: Técnicas de AIKIDO aplicadas ao uso da Espada

AIKI TAISO: Exercícios específicos do AIKIDO para desenvolver o fluxo KI através da respiração

AIKIKAI: Órgão máximo diretor do AIKIDO no mundo, com sede em Tóquio no Japão

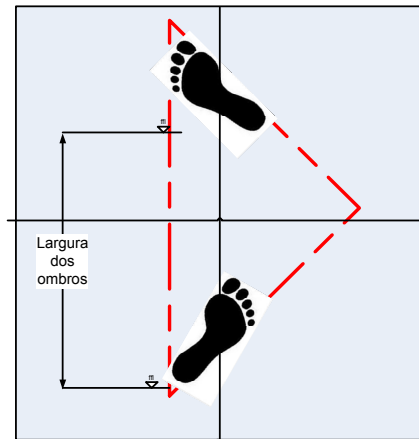
ASHI: Pé, perna

ATEMI: Pancada, batida

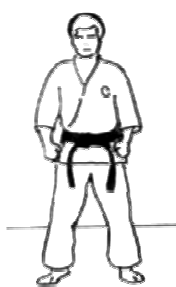
B

BASES

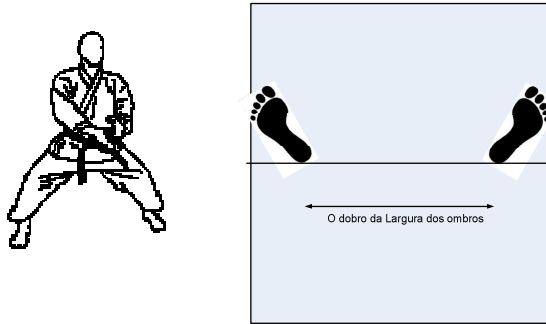
(bases) **SANKAKU TAI:** Base triangular, os pés estão alinhados e formando um triângulo.



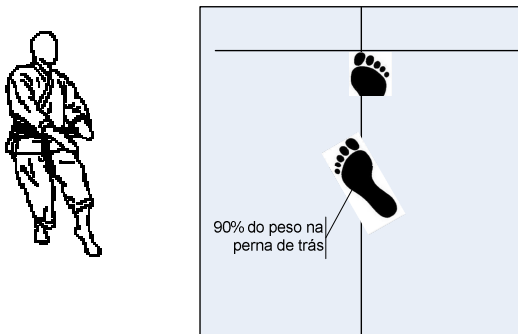
(bases) **SHIZENTAI** – Posição Natural, pés alinhados, a distância entre os calcanhares é a mesma distância dos ombros com os dedos apontando para fora em um ângulo.



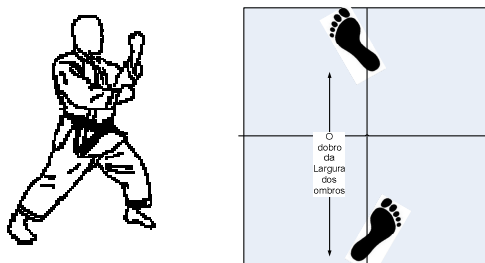
(bases) **KIBA DASHI** (em japonês: 騎馬立ち?) faz-se com os pés paralelos à mesma distância das bases *kokutsu dachi* ou *zenkutsu dachi*, o dobro da largura dos ombros, com o peso distribuído uniformemente, compartilhando ainda a mesma altura. A base também é conhecida como "posição de cavaleiro" ou "posição de equitação", pois a pessoa assume a postura como se estivesse montando um cavalo.



(bases) **NEKOASHI DASHI** (em japonês: 猫足立ち?) é conhecida como a "postura do gato", em cuja disposição favorece a relação tensão/flexão das articulações, devido ao fato de o lutador permanecer numa forma em que parece um felino, pronto para uma ação. E, posto que o peso do praticante apresenta-se pouco mais concentrado na perna traseira, estas podem rapidamente mover-se. A base compartilha a mesma abertura e posição dos pés de *ukiashi dachi*.



(bases) **ZENKUTSU DASHI** (em japonês: 前屈立ち?) é formada com o praticante apoiando na perna dianteira, na proporção de 60% a 70% nesta perna; de abertura longa, a distância entre as pernas é a mesma das bases *kokutsu dachi*, *kiba dachi* ou *Shiko dachi*. Trata-se de uma postura avançada e ofensiva. Sua estrutura é concebida para a cobertura de grandes áreas no escopo de fazer penetrar as técnicas ofensivas e interceptar possíveis contra-ataques.



BOKEN ou BOKUTO: Espada de madeira utilizada para treino



BUKIDANÁ: Local de honra no Dojo aonde é colocado o DAÍ SHO

BUKI WAZA: Técnicas com armas.

C

CHIN KON KI SHIN: “Acalmar o espírito e retornar a origem”, uma técnica de meditação do AIKIDO

CHOKU ZUKI: Soco deslocando a perna de trás com a mão correspondente

CHOKUSEN NO IRIMI: Entrando diretamente e completamente atrás do ataque

CHUDAN: Altura média

D

DAI SHO: Conjunto de duas espadas o qual era usado pelos Samurais na época do Japão feudal, é também a designação dada ao conjunto de duas espadas ou uma espada e um JO quando colocados no local de honra do Kamizá. Representava a Honra do Samurai, quando em um Dojo representa o ensino da Honra aprendido em um Dojo e que é repassado de Mestre para discípulo através da prática do Shugyo.



DAN: Graduação para Faixas-Pretas

DESHI: Aluno, discípulo

DOGI: Uniforme completo para treinamento, erradamente chamado de Kimono

DOJO: Local, área de treinamento

DOMO ARIGATÔ GOZAI MASHITÁ: Forma polida de dizer, “muito obrigado”

DORI ou TORI: Segurar, pegar, agarrar

DOSHU: Dono do estilo

E

EMPI: Cotovelo

ERI: Colarinho

F

FUKUSHIDOIN: Instrutor de primeiro nível

FUNAKOGI UNDÔ: Exercício que teve sua origem no ato de remar e que tem por objetivo expandir o fluxo KI

FURU TAMA, FURI DAMA ou FURI TAMÁ: Exercício o qual tem por finalidade captar o Kokyu universal para transformá-lo em KI individual

G

GAESHI ou KAESHI: Devolver

GASSHUKU: Período intenso de treinamento o qual pode durar vários dias

GEDAN: Altura baixa

GENKI: Vigor

GIRI: Dívida de gratidão

GO HO: Entrar na linha de ataque

GODAN: Faixa preta do 5º Grau

五段

Godan

GOKYO: Quinto princípio de imobilização

五級

Gokyu

GOMENASAI: Desculpe-me

GOMEN KUDASSAI: Com licença

GYAKU HANMI: Postura na qual UKE permanece com o pé invertido em relação a NAGE

GYAKU ZUKI: Soco onde a mão está invertida em relação a perna

H

HACHI DAN: Faixa preta do 8º Grau

八段

Hachidan

HAISHIN UNDO: Exercício de relaxamento

HAKAMA: Saia calça usada por Faixas-preta

HANSHIN HANDACHI ou HANMI HANDACHI: Técnica onde NAGE fica em Shiko e UKE em pé

HANTEN: Metade

HAPO HO ou HAPO UNDÔ: Movimento nas oito direções, também conhecido como cortar nas oito direções.

HARA: Barriga

HASSO: Posição clássica da esgrima Japonesa onde a espada fica ao lado do corpo próxima à cabeça e com a ponta para cima

HENKA WAZA: Técnicas de mudança de direção

HIDARI: Esquerda

HIJI: Parte da vestimenta próxima ao cotovelo

HIZA: Joelho

HIZAOKUMÔ ou AURAZA (em japonês: 胡坐座?) faz-se com o praticante a sentar de pernas cruzadas mas com o tronco ereto. Posição sentado com as pernas cruzadas



HONBU DOJO: Sede mundial do AIKIDO, Tóquio, Japão.



I

IKKYO: Primeiro princípio de imobilização

IRIMI ISSOKU: Entrar com um só passo

IRIMI TENKAI: O mesmo que TENKAI ASHI, porém antes se avança um passo

IRIMI TENKAN: Avançar com um passo e girar, o mesmo que TENKAN HO ou GO HO TENKAN

IRIMI: Entrar física e espiritualmente em direção à uma força oposta, porém não contra ela, no sentido de enfraquecê-la e neutralizá-la

IUDO: Fundir-se, unir-se com UKE

J

JO: Bastão de madeira

JODAN: Altura superior acima de CHUDAN

JOSEKI: Lado do TATAME à esquerda do KAMIZÁ

JOTORI: Técnica onde se retira o JO da mão de quem ataca ou evita-se que ele continue segurando no caso do portador ser o NAGE

JUJI ou OKURI: Cruzar

JUMBI TAISO: Exercícios de aquecimento

JYU WAZA: Técnica livre, onde UKE ataca NAGE repetidas vezes, sem que o ataque seja pré-determinado

K

KAESHI ou GAESHI: Devolver

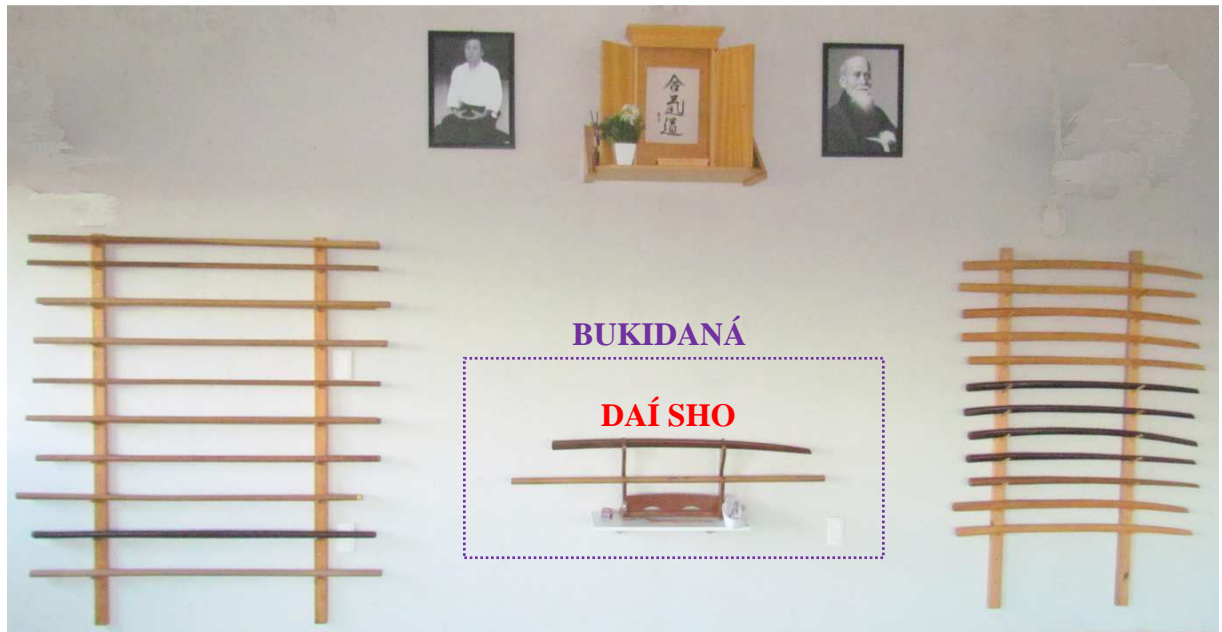
KAISO: Fundador

KAITEN: Rodar girar

KAKARI GEIKO: NAGE aplica sucessivas técnicas em vários UKE, sendo que, um por vez

KAMAE: Posição de guarda

KAMIZÁ: Lado principal do Dojo reservado ao altar, fotos, Bukidaná etc. É dividido em parte central KAMI SAMÁ onde fica o Bukidaná, parte direita HIKAI SEKI e parte Esquerda JO SEKI (não confundir com Jozeki).



KANSHA: Gratidão profunda e sincera

KATA: Forma, rotina, técnica, também chamado Wazá

KATA TORI: Segurar um ombro

KATAME WAZÁ: Técnica de imobilização

KATANÁ: Espada média, a principal usada pelos Samurais, maior que a Wakizashi e menor que a TÁTCHI

KEN: Genericamente espada

KI: Energia vital

KIHON: Forma, técnica de base

KIRI: Cortar

KOHAI: O praticante mais novo na hierarquia

KOKORO: Sentimento, emoção vindos do coração

KOKYU: Respiração

KOKYU NAGE: Projeção com a respiração

KOKYU RYOKU ou **SHIKARÁ NO KOKYU:** Poder vindo da respiração

KOKYU HO: Exercícios especiais executados para desenvolver o poder da respiração

KOMBAWA: Boa noite

KONNITIWA: Boa tarde

KOTE GAESHI: Projeção com a torção do pulso

KOTODAMA ou KOTOTAMA: Som, mantra

KU: Vazio, vácuo criado pelos movimentos do AIKIDO

KUBI: Pescoço

KUMI JO: Treinamento de JO com parceiro

KUMI TACHI: Treinamento de espada com parceiro

KUZUSHI: Desequilíbrio

KYU: Graduação dos não Faixa Preta, à exceção da Faixa Branca que não é Graduação

KYUDAN: Faixa Preta do 9º Grau

九段

Kyudan

M

MA AI: Distanciamento correto



MAE: Frente

MASSAKATSU WAGATSU: Vencer a si mesmo

MEN UCHI: Batida na cabeça

MIGI: Direita

MISSOGI: Purificação

MOROTE TORI ou KOSA TORI: Segurar um pulso com as duas mãos

MUNÁ: Peito

MUNÊ: Parte da frente da gola

MUSSUBI: União

N

NAGE: Aquele que aplica a técnica

NANA DAN ou SHICHIDAN: Faixa Preta do 7º Grau

七段

Shichidan

NI DAN: Faixa Preta do 2º grau

二段

Nidan

NIKKYO: Segundo princípio de imobilização

NOBASU: Esticar, prolongar

NOBU: Conjunto de Técnicas(Waza) de mesmo princípio feita com JO

O

Ô: Grande

OBI: Faixa que é amarrada sobre o Wagi

Shiro Obi: Faixa branca	
Daidaiiro Obi: Faixa Laranja	
Kiirro Obi: Faixa Amarela	
Midori Obi: Faixa Verde	
Aori Obi: Faixa Azul	
Chairo Obi: Faixa Marrom	
Kuro Obi: Faixa Preta	

OHAIÔ GOZAIMASU: Bom dia

OKURI ASHI: Movimento de Tai Sabaki onde a perna de trás cruza a frente da perna anterior no movimento MAE e vice-versa no movimento USHIRO

OMOTÊ: Pela frente

ONEGAI SHIMASU: Por favor

OROSHI: Abaixar

O SENSEI: Grande professor, maneira como era chamado MORIHEI UESHIBA

OTOSHI: Jogar para baixo

OYASUMINASAI: Boa noite (se despedindo)

R

RANDORI: Treino livre

REI: Cumprimento, reverência. Se for TACHI REI é o cumprimento em pé e ZA REI sentado

REIGI: Regras de etiqueta

ROKUDAN: Faixa Preta do 6º Grau

六段

Rokudan

RYOTE TORI: Segurar ambas as mãos

S

SAIKA TANDEN: Ponto situado à aproximadamente 5 cm abaixo do umbigo, onde se situa a sede KI

SAN: Senhor ou senhora, numeral três

SANDAN: Faixa Preta do 3º Grau

三段

SANKAKU TAI: Base triangular

SANKYO: Terceiro princípio de imobilização

三級

Sankyu

SATORI: Iluminação espiritual

SAYÔ: De lado

SEIZA: Forma clássica de sentar por sobre os calcanhares. (em japonês: 正座?) é feita em posição genuflexa, permanecendo o aikidoca sentado sobre as panturilhas.



SENPai: Aluno mais antigo

先輩

Senpai

SENAKA: Costas

SENSEI: Professor mestre

SHIHAN: Título concedido à Faixas-Preta a partir do 6º Dan que lhes confere o Status de Mestre

師範

Shihan

SHIHO GIRI: Cortar nas quatro direções

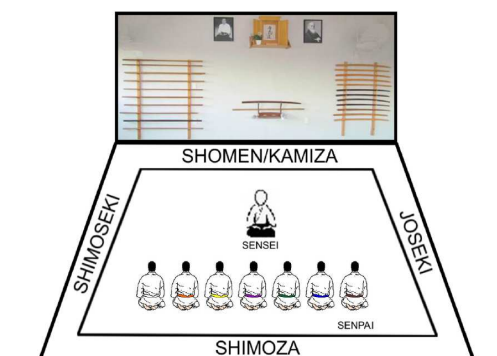
SHIHO NAGE: Projeção nas quatro direções, um dos pilares do AIKIDO

SHIKAKU: Ponto cego, ponto fraco de UKE, aonde na execução da técnica achamos o KUZUSHI

SHIKKO: Andar de joelhos típico dos Samurais

SHIMOZA: Lado que se encontra à frente do KAMIZÁ

SHIMOZEKI: Lado que se encontra à direita do KAMIZÁ



SHIZENTAI – Base Natural, pés alinhados, a distância entre os calcanhares é a mesma distância dos ombros

SHINAI: Espada de bambu



SHITSUREISHIMASU: Pedido para se retirar, mas com a intenção de voltar

SHODAN: Faixa Preta do 1º Grau



SHOMEN: A parte frontal do TATAME onde está localizado o KAMIZÀ, também é o termo usado para definir o alto da cabeça

SHOMEN UTI: Batida no alto da cabeça

SHUGYO: Treinamento austero

SHUTO: Lado da mão, cutelo

SODÊ: Manga da vestimenta

SOKUMEN: Pelo lado

SOTO: Por fora

SUBURI: Movimentos sequenciais e repetidos executados com JO ou BOKEN(BOKUTO) com o praticante só

SUMI KIRI: Claridade da mente e do corpo

SUMIMASEN: Desculpe-me

SUWARI WAZA: Técnica, Waza executada com UKE e NAGE em SHIKKO

T

TACHI WAZA: Treinamento feito com UKE e NAGE em pé

TAI SABAKI: Exercícios de movimentação do corpo

TANDEN: O mesmo que SAIKA TANDEN

TANTO: Faca

TANTO TORI WAZA: Técnicas de defesa contra TANTO

TE: Mão

TEGATANÁ ou TEKATANÁ: Mão em forma de faca ou espada

TEKUBI: Pescoço da mão ou pulso

TENCHI NAGE: Projeção céu-terra

TENKAN: Girar 180° com o corpo, permanecendo o pé da frente fixo

TE SABAKI: Movimentação de mãos

TOBI UKEMI: Queda feita rolando no ar e apenas com a terminação no solo

TORI: O mesmo que Nage, também tem o sentido de agarrar, segurar

TSUGI ASHI: Exercício de TAI SABAKI, onde se inicia o deslocamento deslizando a perna frente

TSUKI: Estocada

U

UCHI: Interno, por dentro

UCHI DESHI: Aluno interno

UDE KIME NAGE: O mesmo que TEMBIN ou TEMBI NAGE, técnica de projeção aplicada com alavanca no braço

UKE: Aquele que ataca e recebe a técnica

UKEMI: Queda, rolamento

UNDO: Movimento

URÁ: Por trás

USHIRO KUBI SHIMÊ ou USHIRÔ KUBI JIMÊ: Agarramento por trás aonde uma mão estrangula e a outra segura um pulso

USHIRO RYOTE TORI: Segurar as duas mãos por trás

USHIRO TORI: Agarramento por trás

USHIRO WAZA: Aplicação de técnicas por trás

UTI: Batida

W

WAGATSU: Vencer a si mesmo

WAGI: Parte superior do DOGI

WAKI: Postura clássica da esgrima japonesa onde a espada fica escondida atrás do corpo e apontando para baixo

WAZA: Técnica

Y

YONDAN: Faixa Preta do 4º Grau

四段

Yondan

YOKO: De lado

YOKOMEN UCHI: Batida no lado da cabeça

YONKYO: Quarto princípio de imobilização

四級

Yonkyu

YUDANSHA: Portador de Faixa Preta

YUDANSHA KAI: Reunião ou treino de Faixas-Preta

Z

ZANSHIN: Estado de vigilância do espírito

ZAREI: Cumprimento feito em SEIZA

ZENGO: À frente e atrás

ZENPO: Em frente

ZUBON : Calça do Dogi

Bibliografia

- Akiko Kurihara Watanabe, A. S. (1991). *Kaiwa Book - Um guia de comunicação em japonês*. São Paulo, Brasil: Topan-Press Ltda.
- Antonio, I. L. (s.d.). <http://www.aikikai.org.br/artigos.php?indice=740>. Acesso em 31 de outubro de 2013
- <http://www.aikidorecife.org/>. (s.d.). Acesso em outubro de 2013
- http://www.mushinkankendo.com/lesson_one.html. (s.d.). Acesso em 2013 de outubro
- http://www.mushinkankendo.com/lesson_one.html. (s.d.). Acesso em outubro de 2013
- <http://www.shinkitaikarate.ca/Scona/Glossary/Z/zarei/zarei.html>. (s.d.). Acesso em outubro de 2013
- KANAZAWA, H. (2010). *Guia Prático do Karatê*. São Paulo: Editora Escala.
- worldcoinsnumismatica.blogspot.com.br/2011/06/numeros-em-japones.html. (s.d.). Acesso em 8 de novembro de 2013, disponível em world coins numismatica.
- www.aikidokawai.com.br. (s.d.). Acesso em 15 de outubro de 2013, disponível em União Sulamericada de Aikido.