



Zenshin Dojo

www.zenshindojo.com.br

AIKIDO

O que é Aikido?

O AIKIDO, também conhecido como a Arte da Paz, é um conceito e uma prática de origem japonesa que visa o auto-desenvolvimento do Ser Humano e sua integração com a Vida. O AIKIDO foi criado por Morihei Ueshiba (O'Sensei) em meados da década de 40 e sua prática vem se desenvolvendo até os dias de hoje. Dessa forma, definir o Aikido seria limitar algo que ainda está em franco desenvolvimento juntamente com todos nós.

Compreender os ideogramas que formam a palavra AIKIDO pode ajudar-nos na compreensão de seu conceito como um todo. O termo AIKIDO é formado por três ideogramas que representam conceitos diferentes:

AI	合	Harmony (Balance)
KI	氣	Energy (Life)
DO	道	Way (Path)

Ai - O ideograma AI traz o conceito de Harmonia, União, Integração. Foneticamente, em japonês, AI também pode significar Amor.

Ki - O ideograma KI, traz o conceito de Energia, Energia Vital, Vida.

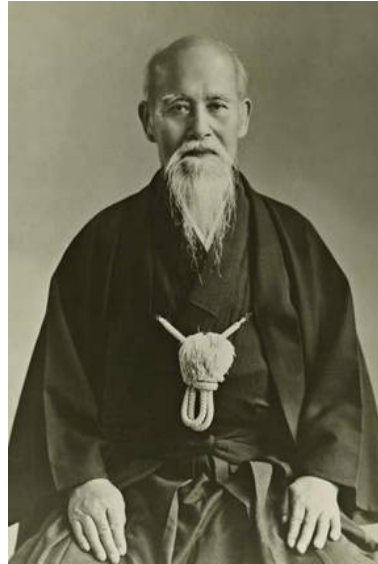
Do - O ideograma DO, traz o conceito de Caminho, Modo de Vida.

Da integração destes três conceitos, surgiu o AIKIDO.
Alguns dos princípios básicos do Aikido são:

- Cooperação;
- Não-resistência;
- Harmonia;
- Integração;
- União;
- Respeito;



Quem foi Morihei Ueshiba ?



Conhecer a história e as raízes da concepção tanto do termo como da prática do Aikido pode ajudar na compreensão de sua essência. A história do fundador do Aikido, Morihei Ueshiba é uma das mais fascinantes do estágio moderno das artes marciais.

Era o filho mais velho de Yoroku Ueshiba. Nasceu no dia 14 de dezembro de 1883 em Saigo, município de Tanabe (atual Wakayama - cidade perto de Osaka, Japão). Até os 15 anos tinha uma débil constituição física. Era baixo e com pouca resistência. Quando jovem, várias vezes viu seu pai ser surrado por adversários políticos. Isso o impressionou profundamente e Ueshiba jurou para si mesmo que iria ficar forte e não poupou esforços para isso. Aos vinte anos já tinha adquirido excelentes condições físicas através de exercícios. Aprende jiu-jitsu do estilo Kitoryu com o Torawa Tokusaburo. Com vinte anos recebeu o diploma de seu professor Sakai Masakatsu de espada da Escola Yagyu-Ryu. Aos 21 anos se alistou como praça no Exército na guerra Japão-Rússia. Seu desempenho na campanha foi tal que ao término da guerra, seus comandantes visitaram o então sargento Ueshiba, convidando-o para entrar na Academia Militar. Porém, não se interessou, pois seu caminho achava-se em outra parte. Durante meio ano ressentiu-se da fadiga da guerra e permaneceu adoentado com beribéri. Finalmente se recuperou e decidiu tornar-se um colonizador na nova fronteira - Hokkaido. O desejo de cultivar a terra, trocar de ares e melhorar sua saúde impeliram-no para o norte do Japão, região fria e inóspita naquele tempo.

Em 1910, chegou a Hokkaido e começou a cultivar a terra num lugar chamado Shirataki. Recuperado da doença, renovado o espírito e no vigor dos trinta anos Morihei Ueshiba torna-se líder da comunidade, faz parte do conselho da prefeitura e participa intensamente nas reivindicações para melhoria do vilarejo. É nesse tempo em Hokkaido que ele encontra Sokaku Takeda do Daito-ryu Aiki-Jujutsu. Este mestre era um homem pequeno de grande força, bastante rude e severo, de difícil convivência. Takeda viu em Ueshiba um aluno excepcional e de grande autocontrole para receber os ensinamentos deste estilo de jiu-jítsu que só era transmitido muito particularmente. Não foram fáceis os tempos de aprendizagem. Ueshiba submeteu-se ao severo autoritarismo do professor, de corpo e alma. As aulas não tinham horário marcado, podiam ocorrer a qualquer hora do dia ou da noite, tinha que cortar lenha, preparar as refeições e os banhos do professor Takeda. Além disso, conta-se que Ueshiba pagava 300 a 400 yens por cada técnica ensinada, o

que era um valor considerável naqueles dias. Assim mesmo, os dias gastos no aprendizado eram irregulares. Em cinco anos Sokaku Takeda somente dedicou cinco de cada 100 dias para o ensino. O resto do tempo o aluno tinha que praticar sozinho.

Com a idade de 33 anos Morihei Ueshiba recebeu o título de mestre em Dayto-ryu Aiki-jujitsu. Algumas técnicas básicas do Aikido Moderno derivam deste aprendizado efetuado por Ueshiba. Todavia, as técnicas mais antigas remontam há uns setecentos anos. Foi com base nesse legado que Morihei Ueshiba transformou, desenvolveu e criou as técnicas para o AIKIDO, substituindo o termo "jutsu" (técnica) pelo termo "Do" (caminho), elevando-o de uma arte marcial para um princípio superior.

Em 1918, Ueshiba recebeu a notícia que seu pai estava muito doente. Doou seus bens para Sokaku Takeda e foi embora da província de Shirataki. Deixou para trás a terra que cultivou, a vila que ajudou a construir, os amigos, o prestígio social e as propriedades.

Portanto, Morihei Ueshiba retornava nas mesmas condições em que chegara: sem dinheiro, sem patrimônio, porém com o espírito revigorado. No trajeto de trem até a casa de seu pai, ouve falar do Reverendo Onisaburo Deguchi, fundador da religião Omotokyo. Decide, então, visitar o reverendo em Ayabe, Kyoto e fazer preces para a recuperação de seu pai.

Esse encontro com Reverendo Deguchi marcou profundamente Ueshiba. Desde criança ele teve extraordinário interesse pelo estudo espiritual, que aumentava à medida que adquiria maior compreensão das coisas. Aos sete anos já tinha estudado com o monge Fujimoto; com dez anos estudara Zen Budismo no templo Homanji. Depois do encontro com Deguchi, rumou para casa de seu pai. Ao chegar tomou conhecimento que ele tinha morrido. Chocado com a morte de seu pai, pessoa por quem nutria profunda afeição, seu comportamento foi fortemente modificado. Retirou-se para as montanhas nos arredores de Ayabe com a família e passou a acompanhar o reverendo Deguchi. É nesse período que Deguchi convida Ueshiba para irem à Mongólia estabelecerem novo ponto de difusão da religião. Ueshiba aceita e partem juntos. Todavia, problemas políticos na China ocasionam grandes dificuldades. O grupo é perseguido e capturado, encarcerado e torturado.

Após cinco meses de negociações, o consulado japonês consegue a libertação dos sobreviventes.

Ao retornar dessa aventura, Morihei Ueshiba passa a morar em Ayabe, sede central da Omoto.

Encorajado por Deguchi, isola-se do mundo e dedica-se à meditação e ao estudo da essência do Budo.

Onisaburo Deguchi identifica o grande talento de Ueshiba e incentiva-o a transformar em dojo uma parte da casa de Deguchi.

Os oito anos passados nas montanhas de Ayabe foram decisivos para o desenvolvimento espiritual de Ueshiba: estuda filosofia Xintoísta (origem da Omoto) e domina o conceito de Koto-Tama (algo similar aos mantras).

É durante esse período de meditação e reflexão que lhe começam a surgir perguntas tais como:

"De que serve vencer aos outros, seja com uma técnica ou outra?";

"Se hoje ganhei, amanhã ou mais tarde perderei. O vencedor de hoje é o perdedor de amanhã";

"O campeão forte de hoje, amanhã se defrontará com um adversário mais jovem e perderá";

"Isto significa, então, que a vitória é algo relativo! Será que existe a vitória absoluta?
Que importância tem para cada um?"

Isolado nas montanhas, longe do mundo cotidiano, vivendo como um eremita, praticava sozinho com o bokken (espada de madeira), desferindo golpes no ar e ao mesmo tempo se perguntava:

"O que é um budo?"

Então, um dia, em 1925, um oficial de marinha, perito em espada, veio visitá-lo em Ayabe. A conversa termina em discussão e decidem acertar a diferença em um duelo de espada de madeira.

O oficial ataca seguidamente, mas Ueshiba evita, esquivando-se a cada golpe do adversário (mais tarde Ueshiba declararia que captava sinais luminosos para onde a espada do seu oponente iria bater).

Incapaz de atingi-lo e cansado, o homem acaba desistindo. Com o intuito de descansar daquele combate, Ueshiba vai para o jardim de sua cabana, e ao olhar para o céu, subitamente tem uma estranha vibração. Eis aqui, em suas próprias palavras, o acontecido:

" Tive a sensação de que o Universo inteiro entrava em vibração e uma energia de cor dourada se elevava da terra e se enrolava como um novelo no meu corpo, transformando-o em dourado. Nesse instante meu corpo e meu espírito tiveram uma clara consciência do pensamento de Deus, o criador do Universo."

Naquela ocasião percebeu que o mundo inteiro era seu lar e de que o sol, a lua e as estrelas lhe pertenciam, libertando-se, assim, de todo o desejo de poder, fama e riqueza.

Essa experiência ocorreu quando Morihei Ueshiba tinha 42 anos, num dia da primavera do ano de 1925. A partir de então, quando se levantava ao alvorecer, rendia homenagem à Natureza e fazia esta oração:

"Este meu coração está agora outra vez novo e vou oferecê-lo aos meus irmãos em vida."

Para Morihei Ueshiba, o Budo não consiste em abater o adversário pela força, nem tampouco é um instrumento para conduzir o mundo à destruição pelas armas. O verdadeiro Budo consiste em aceitar o espírito do Universo, em manter a paz no mundo, em produzir, proteger e cultivar convenientemente todas as coisas da natureza.

Considera-se ser dessa época, 1925, o início da mudança de Aiki-jiujitsu para Aikibudo e, então AIKIDO (1942). Morihei Ueshiba passa a dedicar-se, então, a constantes viagens a fim de atender a convites desinteressados em ver sua arte. Em 1927 muda-se para Tóquio e começa a prestar serviços à família Imperial, ensinando Aikibudo. Nessa época é contratado para lecionar na Academia Naval.

O número de alunos aumenta fortemente. Jigoro Kano, fundador do Judô, visita o Morihei Ueshiba e, admirado pela técnica, designa três alunos para estudar o Aikibudo. Era preciso então construir um local próprio para a academia.

Em 1931 consegue fundar seu dojo, em Tóquio, com o nome de Aikibudo Ueshiba Dojo Kobukan. A academia tem 80 tatames. O número de alunos fica entre 30 e 40 pessoas. A maioria graduados em Judô, Esgrima ou outra luta. Esses alunos, cheios de vitalidade, treinam duro e intensamente de tal modo que a Kobukan é apelidada de Dojo do Inferno. Eram alunos jovens, muito concentrados no microcosmo da academia e isolados dos afazeres diários. Eram "uchideshi" (estudantes internos).

Logo depois é construído o dojo especial de Iwama (Ibaraki), que combina o treino em um dojo aberto e ao ar livre com o cultivo da terra. Morihei Ueshiba, por seu gosto em assistir aos diversos dojos que iam surgindo não se interessava em administrar academias. Sua principal intenção era praticar. Assim, estava sempre viajando e visitando os dojos de seus alunos.

O tempo passa. Explode a Segunda Guerra Mundial. Com isso, Ueshiba vê vários de seus alunos serem convocados e partirem para guerra. Decide, então, se retirar para a área rural e vai para Iwama em 1942 onde renomeia sua arte de AIKIDO.

Com a vitória dos americanos, as tropas de ocupação tornam proibida a prática das artes marciais até 1948. O AIKIDO foi a primeira arte marcial a ser re-autorizada a ser praticada por sua orientação pacífica.

Morihei Ueshiba faleceu em 26 de abril de 1969 com a idade de 85 anos. Sua mulher, Hatsu, morreu em junho do mesmo ano.

O Aikido por Morihei Ueshiba – Palavras do Fundador

“Como ai (harmonia) é comum com ai (amor), eu decidi nomear meu budo único (no sentido de diferenciado) de "Aikido", embora a palavra "aiki" seja uma palavra antiga. A palavra como foi usada pelos guerreiros no passado é fundamentalmente diferente da minha.

Aiki não é uma técnica para lutar com ou derrotar o inimigo. É o caminho para reconciliar o mundo e fazer dos seres humanos uma só família.

O segredo do Aikido é nos harmonizar com o movimento do Universo e trazer-nos em unidade com o próprio Universo. Aquele que obteve o segredo do Aikido tem o Universo em si mesmo e pode dizer: "Eu sou o Universo."

“Eu nunca sou derrotado, por mais rápido que o inimigo possa atacar. Não é porque minha técnica é mais rápida do que a do inimigo. Não é uma questão de velocidade. A luta é finalizada antes mesmo de já ter

começado.”

“Quando o inimigo tenta lutar contra mim, o próprio Universo, ele precisa quebrar a harmonia do Universo. Por isso, no momento em que sua mente está focada em lutar comigo, ele já está derrotado. Não existe nenhuma medida de tempo - rápido ou devagar.”

Aikido é não-resistência. Como é não-resistente, é sempre vitorioso.

Aqueles que tem uma mente conturbada, uma mente de discórdia, já foram derrotados desde o começo.

Então, como você pode endireitar uma mente conturbada, purificar seu coração, e ser harmônico com as atividades de todas as coisas da Natureza ? Você deveria primeiro fazer do coração de Deus o seu coração. É um Grande Amor, Onipresente em todos os cantos e em todos os tempos do Universo. "Não há desacordo no Amor. Não há inimigos do Amor." Uma mente conturbada (em desacordo), pensando na existência do inimigo, não é mais consistente com o desejo de Deus.

Aqueles que não concordam com isso não podem estar em harmonia com o Universo. O budo deles é de destruição. Não é um budo construtivo.

Portanto, competir nas técnicas, ganhar ou perder, não é o verdadeiro budo. Verdadeiro budo não conhece derrota. "Nunca derrotado" significa "nunca lutando."

Ganhar significa ganhar sobre a mente de discórdia dentro de você. Isso é conseguir realizar a missão a qual lhe foi conferida.

Isso não é mera teoria. Você pratica isso. Então você aceitará o grande poder da unidade com a Natureza.

Não olhe nos olhos do oponente, ou sua mente será direcionada para os olhos dele. Não olhe para espada de seu oponente, ou você será morto pela espada dele. Não olhe para ele, ou seu espírito será distraído. Verdadeiro budo é o cultivo da atração pela qual você direciona o oponente por inteiro para você. Tudo que tenho de fazer é continuar a ficar nesse caminho.

Até mesmo ficando de costas para o oponente é suficiente. Quando ele ataca, batendo, ele vai e machucar com a própria intenção de bater. Eu sou um com o Universo e nada mais. Quando eu me posiciono, ele será direcionado para mim. Não existe tempo e espaço perante Ueshiba do Aikido, apenas o Universo como é.

Não existe inimigo para Ueshiba do Aikido. Você está equivocado se você pensa que budo significa ter oponentes e inimigos, e ser mais forte e derrubá-los. Não existe nem oponentes nem inimigos para o verdadeiro budo. Verdadeiro budo é ser uno com o Universo; isto é, estar unido com o Centro do Universo.

Uma mente para servir para a paz de todos seres humanos no mundo é necessária no Aikido, e não uma mente daquele que deseja ser forte ou que pratica apenas para derrubar o oponente.

Quando alguém pergunta se meus princípios Aiki budo são tirados da religião, eu digo: "Não."
Meus verdadeiros princípios do budo iluminam as religiões e as lideram para a plenitude.

Eu sou calmo em qualquer momento ou maneira que eu for atacado. Eu não tenho nenhum apego com a vida ou a morte. Eu deixo tudo como é para Deus. Seja desapegado da ligação com a vida e a morte, e tenha uma mente que deixa tudo para Deus, não apenas quando estiver sendo atacado, mas também em sua vida diária.

Verdadeiro budo é um trabalho de Amor. É um trabalho de dar Vida para todos os seres, e não de matar e lutar uns com os outros. Amor é a divindade guardião de tudo. Nada pode existir sem Amor. Aikido é a realização do Amor.

Eu não faço companhia com homens. Para quem, então, eu faço companhia? Deus. Este mundo não está indo bem porque as pessoas estão fazendo companhia entre si, dizendo e fazendo besteiras. Seres bons e seres maus são todos uma única família no mundo. Aikido deixa de fora qualquer ligação, qualquer apego; Aikido não julga casos relativos em bons ou maus. Aikido mantém todos os seres em constante crescimento e desenvolvimento, e serve para a plenitude do Universo.

No Aikido nós controlamos a mente do oponente antes de enfrentá-lo. Isto é, nós direcionamos ele para dentro de nós. Nós nos movemos para frente na vida com esta atração do nosso espírito, e tentamos ter uma visão inteira do mundo.

Nós incessantemente rezamos para que as lutas não aconteçam. Por esta razão, não há torneios no Aikido. O espírito do Aikido é de um ataque amoroso e de uma reconciliação pacífica. Neste foco, nós juntamos e unimos os oponentes com a intenção poderosa do Amor. Através do Amor, nós somos capazes de purificar os outros.

Compreenda o Aikido primeiramente como budo e então como um meio de serviço para construir a Família Mundial. Aikido não é para um único país ou alguém em particular. Seu único propósito é realizar o trabalho de Deus.

Verdadeiro budo é a proteção amorosa de todos os seres com um espírito de reconciliação. Reconciliação significa permitir a realização da missão de todos.

O "Caminho" significa ser Uno com o Desejo de Deus e praticá-lo. Se estamos só um pouquinho fora dele, não é mais o Caminho.

Nós podemos dizer que Aikido é um caminho para varrer os demônios com a sinceridade da nossa respiração ao invés da espada. Isto é, mudar a mente demoníaca do mundo para o Mundo do Espírito. Esta é a missão do Aikido. A mente-demoníaca sucumbirá na derrota e o Espírito se erguerá na vitória. Então o Aikido colherá frutos neste mundo.

Sem budo uma nação se arruinará, porque budo é a vida do Amor protetor e a fonte das atividades da ciência.

Aqueles que procuram estudar Aikido deveriam abrir suas mentes, ouvir a sinceridade de Deus através do Aiki, e praticá-la. Vocês deveriam compreender a grande limpeza do Aiki, pratique-a e aperfeiçoem-se sem hesitação. Neste desejo começa o cultivo de nosso espírito.

Eu quero sensibilizar as pessoas a ouvirem a voz do Aikido. Não é para corrigir os outros; é para corrigir sua própria mente. Isto é Aikido. Esta é a missão do Aikido e esta deveria ser sua missão.” – Morihei Ueshiba

Extraído do livro: "Aikido by Kisshomaru Ueshiba" - Tradução livre de Saulo Nagamori Fong

Praticamos o Aikido com foco no auto-desenvolvimento integral do Ser Humano, desenvolvendo a percepção, a presença, o equilíbrio, a agilidade, a capacidade de resolução de conflitos, a flexibilidade física e mental, a coordenação motora e a própria consciência corporal, energética, emocional, mental e multidimensional.

Grande parte do aprendizado do Aikido se dá através do corpo e de seus movimentos. Assim, os sentimentos e as reflexões mentais estarão associadas aos movimentos corporais. Temos consciência que cada pessoa tem o seu padrão de aprendizado. Algumas aprendem mais rapidamente e eficientemente indo direto para a prática física, outras precisam ver o movimento ou ler algo sobre a técnica, enquanto outras necessitam ouvir o processo primeiro.

A nossa postura para com todos os praticantes é de abertura, igualdade e flexibilidade.

Decidimos adotar os termos japoneses durante a prática para estimular a mente com o aprendizado de uma nova língua. Como já é sabido da neurociência o cérebro é capaz de produzir novos neurônios

(neurogênese) quando estimulado à novos aprendizados.

A Reverência

Recomendamos que a pessoa, ao entrar e sair do tatame, tenha o sentimento de gratidão. Estes sentimento pode ser relacionado a si mesmo por estar se dando a oportunidade, pelo espaço vazio onde acontece o aprendizado, pela vida, pelos companheiros ou mesmo por todo e qualquer motivo. Fisicamente, este sentimento pode ser demonstrado por uma reverência que pode ser feita em pé ou ajoelhado.



O Início do Treino

Tradicionalmente, na maioria dos dojos de Aikido, há um pequeno altar xintoísta e uma foto do fundador Morihei Ueshiba. O sensei (professor) senta-se à frente dos alunos, diante do altar. Os alunos sentam-se em linha por ordem de graduação, começando dos mais graduados ao menos graduados de frente para o altar. Faz-se uma reverência para o altar e depois uma reverência entre os alunos e o sensei, dizendo a frase: *Onegai shimasu* (algo com significado parecido com “por favor”).

Um Dojo (escola) de Aikido segue rigorosamente as regras tradicionais da boa conduta. Seu espírito provém diretamente do Fundador do Aikido e é um lugar onde são transmitidos os seus ensinamentos. Cabe a cada estudante honrá-lo e segui-lo com sinceridade. No tatame do Aikido, atacamos e somos atacados, aprimorando a nossa capacidade de responder intuitivamente. É a corrente subjacente de etiqueta e comportamentos sociais que nos permite praticar em segurança, disciplinar e redirecionar as reações agressivas desenvolvendo os sentimentos de compaixão e respeito. A cerimônia que abre e fecha cada prática do Aikido representa uma reverência formal ao Kamiza, seguida de um bater de palmas repetido duas vezes; depois faz-se uma reverência ao Fundador e uma última entre instrutores e alunos. As reverências ao Kamiza simbolizam o respeito pelo espírito e ensinamentos do Aikido, como também a gratidão pelo fundador que desenvolveu esse sistema de prática e estudo. As palmas repetidas duas vezes simbolizam a unidade, *mussubi*. O primeiro bater de palmas envia vibrações e liga o seu espírito ao espírito do Fundador e à consciência universal. As vibrações que você recebe de volta dependem de suas próprias crenças e atitudes espirituais.

As posturas básicas

Existem duas posturas básicas no Aikido. Uma ajoelhada e outra em pé.

Seiza

A postura ajoelhada é a mesma utilizada na cultura japonesa e é chamada de seiza. O ideograma “sei” traz o conceito de tranquilidade, repouso, correto, polido. O ideograma “za” significa postura sentada. Nesta postura, o praticante senta-se sobre os calcanhares com a coluna ereta e o quadril encaixado. O queixo é levemente encaixado alinhando a cervical com a coluna. Os joelhos estão afastados com uma distância de dois punhos entre eles. As mãos ficam descansadas naturalmente sobre as coxas.



Kamae

A postura em pé é denominada de kamae. Esta postura consiste em ficar com um dos pés na frente do outro com uma distância confortável entre eles (geralmente a distância de um passo natural). O pé dianteiro fica apontado para frente, enquanto o pé que está atrás fica num ângulo aproximado de 45°.



Os termos mais utilizados

Onegai-shimasu (por favor): é utilizado no início de cada treino geralmente com uma reverência. É também utilizado no da prática com um novo parceiro.

Domo arigato-gozaimashita (Muito obrigado): utilizado no final do treino junto com uma reverência. É também utilizado no final de prática com um parceiro.

Sumimasen (pedido de desculpa): utilizado quando se esbarrar em alguém ou quando for conveniente.

Nage ou tori: refere-se à pessoa que aplica a técnica, aquele que arremessa.

Uke: refere-se à pessoa que recebe a técnica, aquele que representa o atacante/conflito.

Ai hanmi: Posição de guarda utilizada no aikido, com os dois praticantes com o mesmo lado à frente (direita com direita ou, esquerda com esquerda).

Gyaku hanmi: Posição de guarda utilizada no aikido, com os dois praticantes com os lados opostos à frente (direita com esquerda ou, esquerda com direita).

Suwari waza: técnicas realizadas de joelho.

Tachi waza: técnicas realizadas em pé.

Hanmi Handachi / Hanshin Handachi: técnicas realizadas com uma pessoa ajoelhada e outra em pé.

Bokken ou bokkuto: espada de madeira.

Jo: bastão de madeira.

Tanto: faca.

As Pegadas

 <p><i>Ai Hanmi Katate Tori</i> <i>Ai</i> – igual <i>Hanmi</i> – posição de guarda <i>Katate</i> – uma mão <i>Tori</i> – aprisionamento</p> <p><i>Nage e uke com as mesmas pernas na frente</i></p>	 <p><i>Morote Tori</i> ou <i>Katate Ryote Moti</i> <i>Morote</i> – dois braços ou duas mãos</p> <p><i>Uke segura com duas mãos um dos braços do nage</i></p>	 <p><i>Ryo Te Tori</i> ou <i>Ryo Tekubi Tori</i> <i>Ryo</i> – duas <i>Te Kubi</i> – pulso <i>Te</i> – mão</p> <p><i>Uke segura ambas as mãos do Nage</i></p>	 <p><i>Ushiro Katate Tori Kubi Shime</i> <i>Kubi</i> – pescoço <i>Shime</i> – estrangulamento</p> <p><i>Uke segura nage por trás prendendo o pescoço e uma das mãos</i></p>
 <p><i>Gyaku Hanmi Katate Tori</i> <i>Gyaku</i> – contrário</p> <p><i>Nage e uke com as pernas trocadas</i></p>	 <p><i>Ryo Kata Tori</i></p> <p><i>Uke segura em ambos os ombros do nage</i></p>	 <p><i>Ryo Sode Tori</i> <i>Sode</i> – manga</p> <p><i>Uke segura ambas as mangas do nage</i></p>	 <p><i>Ushiro Ryo Te Tori</i> <i>Ushiro</i> – por trás</p> <p><i>Uke segura ambas as mãos por trás do nage</i></p>
 <p><i>Ushiro Katate Eri Tori</i> <i>Eri</i> – colarinho</p> <p><i>Uke segura nage por trás e pelo colarinho</i></p>	 <p><i>Kata Tori</i> <i>Kata</i> – ombro</p> <p><i>Uke segura em um dos ombros do nage</i></p>	 <p><i>Ushiro Ryo Sode Tori</i></p> <p><i>Uke segura ambas as mangas de nage por trás</i></p>	

Ai Hanmi Katate Tori

Ai – igual Hanmi – posição de guarda Katate – uma mão

Tori – aprisionamento

Nage e uke com as mesmas pernas na frente

Morote Tori ou Katate Ryote Moti Morote – dois braços ou duas mãos Uke segura com duas mãos um dos braços do nage

Ryo Te Tori ou Ryo Tekubi Tori Ryo – duas Te Kubi – pulso Te – mão Uke segura ambas as mãos do Nage

Ushiro Katate Tori Kubi Shime

Kubi – pescoço Shime – estrangulamento Uke segura nage por trás prendendo o pescoço e uma das mãos

Gyaku Hanmi Katate Tori Gyaku – contrário Nage e uke com as pernas trocadas

Ryo Kata Tori - Uke segura em ambos os ombros do nage

Ryo Sode Tori Sode – manga Uke segura ambas as mangas do nage

Ushiro Ryo Te Tori Ushiro – por trás Uke segura ambas as mãos por trás do nage

Ushiro Katate Eri Tori

Eri – colarinho Uke segura nage por trás e pelo colarinho

Kata Tori

Kata – ombro Uke segura em um dos ombros do nage

Ushiro Ryo Sode Tori - Uke segura ambas as mangas de nage por trás

Recomendações Gerais

Segue uma lista de recomendações e sugestões para um melhor aproveitamento e convivência durante os treinos:

- Organize-se para chegar a tempo para os treinos. Dez à quinze minutos antes do início do treino é o suficiente.
- Caso queira lavar os pés, utilize o chuveiro no banheiro.
- Coloque seu nome ou iniciais na parte interna da calça e do paletó de seu dogi (uniforme).
- Retire anéis, brincos, relógios e colares para treinar garantindo assim a sua segurança e a de seus parceiros.
- Mulheres podem usar bustiê ou camiseta na parte superior do dogi. Também deve ser evitado o uso de batom e perfume.
- Caso transpire muito, traga uma toalha pequena para enxugar o suor durante o treino.
- É importante utilizar chinelos ou sapatos quando estiver fora do tatame para não sujar os pés.
- É importante permanecer sem qualquer tipo de sapato, tênis ou chinelo quando estiver encima do tatame.
- Caso chegue após o início do treino, aquiete-se por alguns instantes em seiza, faça uma reverência e comunique sua entrada dizendo: Onegai Shimasu.
- Cultive o estado de presença em cada atividade proposta durante o treino. Coloque sua atenção e intencionalidade em cada gesto durante o treino.
- Durante a demonstração de uma técnica, permaneça em seiza exercitando sua concentração e observando cada detalhe do movimento.
- Mantenha sempre viva a mente de principiante, aberta a aprender e seguir treinando.
- Procure ir ao banheiro e beber água antes do início do treino.
- Lembre que a busca no caminho do Aikido é praticá-lo sem esforço, com naturalidade e elegância.
- Procure manter a coluna erguida, o corpo relaxado e sempre apoiado sobre os dois pés.
- É importante respeitar a sua natureza e a natureza de seu parceiro de treino.

Perguntas Frequentes

1. Qual o papel do Nage (aquele que aplica a técnica) ?

O nage tem o papel de treinar o kata em si, ou seja, a forma do movimento. Ao treinar a técnica pode manter a atenção no seu equilíbrio, postura, centramento, movimentação e energia.

Lembrando de manter os pés bem conectados com o chão e a coluna alinhada com o pescoço e quadril. Há dois momentos distintos no treino dos wazas (técnicas). No primeiro momento, o nage adota uma atitude yin (receptiva), onde aguarda o ataque ou aprisionamento do uke que vem com uma atitude yang (assertiva). O nage então inicia o waza buscando a integração e conexão (musubi) com o uke que ficará desequilibrado. A partir deste momento, o nage adota uma atitude yang (assertiva), pois será o nage que aplicará determinada técnica. O objetivo dos treinos de kata é também fazê-los com total integração do corpo e mente e da maneira mais natural.

É importante também que o nage mantenha conexão consigo mesmo e com o uke para não fazer o movimento rápido ou forte demais a ponto de lesionar ou sair da harmonia com o uke, respeitando assim a idade, porte físico e experiência do uke.

2. Qual o papel do Uke (aquele que recebe a técnica) ?

O uke tem o papel fundamental para o aperfeiçoamento da técnica do nage. Primeiramente, o uke faz o papel do conflito e do estímulo ao segurar ou atacar o nage. No primeiro momento, o uke tem uma atitude yang (assertiva). Neste papel, é importante que ele aja com intenção no ataque ou no aprisionamento. É importante também que quando o nage desequilibrar o uke, este não ofereça nenhuma resistência à movimentação do nage e também não antecipe o movimento, e sim o acompanhe harmoniosamente. Este é o momento, onde o uke passa a adotar uma postura yin (receptiva). Para isto, é fundamental que o uke esteja atento e presente para qualquer mudança de energia do nage. O treino de uke é importante, pois ele(a) treina a intenção e o foco ao atacar e, ao ficar numa

postura de acompanhar (yin), ele estará desenvolvendo a percepção da energia mecânica do movimento, ficando cada vez mais sensível a qualquer alteração de energia. É importante também que o uke tenha consciência do seu centro e mantenha a conexão consigo mesmo e com o nage.

3. Numa situação real, o agressor irá resistir. Por que o uke não deve oferecer resistência ?

Primeiro, é preciso estar ciente de que estamos em um ambiente de treino e não numa situação “real”. Um dos princípios básicos do Aikido é a não-resistência. Partindo deste princípio, a movimentação do nage deve fluir apenas por caminhos não-resistentes do uke ou agressor. Por exemplo, caso o nage esteja aplicando uma técnica e o uke começar a resistir, o nage irá mudar de movimentação para acompanhar a energia do uke e não resistir à ela. Caso o nage ignore a resistência e force o movimento, ele estará dessensibilizando a própria percepção corporal e já não estará seguindo o princípio da não-resistência, do fluir com a energia. Isto atua no movimento psico-motor e o nage passa a confiar mais na força do corpo do que no princípio de harmonia do Aikido. Vale lembrar também que o treino de Aikido serve para que o praticante aprenda os katas (formas).

Outro ponto importante a ser levado em consideração, é o risco de lesões. Quando se resiste, se cria uma tensão no corpo tanto do nage quanto do uke. Dependendo da intensidade da resistência, da força aplicada e das articulações envolvidas pode ocorrer uma lesão grave que afetará a pessoa por um longo período. Um dos objetivos do treino de Aikido é que desenvolver essa percepção de ki através da prática corporal. Com o tempo e prática, a percepção se tornará cada vez mais aguçada a ponto do praticante poder integrar o conflito antes mesmo que ele seja manifestado fisicamente.

4. Caso algum dia eu esqueça o dogi (uniforme de treino), posso treinar com outro tipo de vestimenta ?
Sim, caso ocorra algum imprevisto e você não esteja com seu dogi, poderá treinar com a roupa que estiver vestindo.

5. Como funcionam as graduações ?

As graduações podem ser feitas através da Aikikai de Tóquio, entretanto nenhum praticante é obrigado a seguir ou fazer os exames de graduação. Cada um é livre para seguir o próprio caminho no Aikido.

6. Tenho algumas dúvidas sobre alguns conceitos e exercícios do treino. O que fazer ?

Você pode questionar ou perguntar sobre qualquer técnica ou conceito que ainda não esteja bem esclarecido. Dessa forma, a sua mente poderá estar em harmonia com os exercícios e o próprio treino.

7. Qual a diferença entre Técnica Sólida e Técnica Flexível ?

Técnica sólida é aquela que se inicia com ambos praticantes (nage e uke) estáticos. Serve para treinar o kata. Técnica flexível é aquela em que a técnica se inicia com o movimento do uke. Serve para treinar a técnica e a fluidez do movimento.

Exame de faixas

Tecnicamente, temos como base os moldes da Aikikai Hombu Dojo.

As graduações no Aikido, segundo a Aikikai, são divididas em kyus (graus) e dans:

- 6° Kyu – Faixa Branca
- 5° Kyu – Faixa Amarela
- 4° Kyu – Faixa Roxa
- 3° Kyu – Faixa Verde
- 2° Kyu – Faixa Azul
- 1° Kyu – Faixa Marrom
- 1° Dan – Faixa Preta (Shodan)
- 2° Dan – Faixa Preta (Nidan)
- 3° Dan – Faixa Preta (Sandan)
- 4° Dan – Faixa Preta (Yondan)
- 5° Dan – Faixa Preta (Godan)
- 6° Dan – Faixa Preta (Rokudan)
- 7° Dan – Faixa Preta (Shichidan)
- 8° Dan – Faixa Preta (Hachidan)

Glossário

A

AGE - Movimento ascendente.

AGO - Queixo.

AI - União, comunhão, integração, harmonia. Existe um outro ideograma com a mesma pronúncia “ai” que significa Amor.

AI HANMI - Posição de guarda utilizada no aikido, com os dois praticantes com o mesmo lado à frente (perna direita com perna direita ou, esquerda com esquerda).

AIKI - União do Ki.

AIKIBUDO - Nome usado por Mohirei Ueshiba para descrever a sua arte antes da segunda guerra.

AIKIDO - Arte fundada pelo mestre Morihei Ueshiba (O'Sensei).

AIKIDOKA - Praticante de Aikido.

AIKI-JO - Técnicas de bastão segundo os princípios do Aikido.

AIKIJUJITSU - Arte Marcial que influenciou o Aikido.

AIKIKAI - Organização central do Aikido, dirigida atualmente pelo Doshu Moriteru Ueshiba neto do criador do Aikido.

AIKI-KEN - Técnicas de espada segundo os princípios do Aikido.

AIKI-O-KAMI - O grande espírito do Aikido, símbolo supremo dos ideais do Aikido.

ARIGATO GOZAI MASHITA – Obrigado (passado).

ARIGATO GOZAI MASU – Obrigado (presente).

ASHI - Pé ou perna.

ASHI KUBI - Tornozelo.

ASHI SABAKI - Movimentação dos pés.

ATAMA - Cabeça

ATEMI - Golpe em região do corpo.

ATEMI WAZA - Técnicas de Atemi.

AWASE - Treino onde os oponentes fazem os movimentos juntos, em harmonia.

AYUMI ASHI - Andar alternando o pé que vai à frente.

B

BANZAI - Saudação cujo significado é "viva".

BO - Bastão.

BOKKEN - Espada de madeira, com formato de uma katana (espada japonesa) também utilizada na prática do aikido.

BOKUTO - O mesmo que BOKKEN.

BUDO - Traduzido como arte marcial. (Nota: os ideogramas tem o significado etimológico de “parar as lanças” no sentido de cessar as lutas).

BUDOKA - Praticante de Arte Marcial.

BUNKA - Cultura.

BUSHI - Guerreiro, samurai.

BUSHIDO - O caminho do Samurai.

C

CHI - Terra; em chinês, é o mesmo que KI.

CHUDAN - Altura intermediária, a altura do peito.

CHUDAN UKE - Defesa a meia altura.

CHUDAN TSUKI - Soco a meia altura.

D

DAITO-RYU - Sistema de arte marcial ensinado por Sokaku Takeda que influenciou o AIKIDO.

DAN - Grau obtido na faixa preta.

DEGUSHI, ONISABURO (1871-1947) - Líder da Oomotokyo seita shintoísta, principal mestre espiritual de Morihei Ueshiba.

DESHI - Discípulo.

DO - Caminho, modo de Vida.

DOGI - Vestimenta para a prática da arte.

DOJO - Lugar onde se pratica uma arte, onde se trilha o caminho.

DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA - Muito obrigado (passado).

DORI (também pronunciado tori) - Pegar, segurar.

DOSA - Movimentos básicos; mais comumente kihon-dosa.

DOSHU - A pessoa que mostra, que lidera o caminho; no caso do aikido atualmente representado pelo Moriteru Ueshiba, neto do fundador do aikido.

DOZO - Por favor.

E

EMPI - Cotovelo.

ERI - Gola, colarinho.

ERI DORI - Pegada na gola.

F

FUKUSHIDOIN - Professor assistente.

FUMU - Pisar.

FUNAKOGI UNDO - Exercício de remo para fortalecer quadris e postura.

FURIDAMA - Purificação com a vibração das mãos, ritual Shintoísta.

FUTARI GAKE - Defesa contra dois adversários.

G

GAESHI (KAESHI) - Contra atacar, virar na direção oposta.

GASHUKU - Encontro de treinamento residencial intensivo.

GEDAN - Altura inferior.

GO - Cinco.

GODAN - Faixa-preta quinto grau.

GOKKYO - Quinta etapa de aprendizado; no aikido se refere à quinta técnica básica.

GYAKU - Reverso, oposto, contrário.

GYAKU HANMI - Posição de guarda utilizada no Aikido com os dois praticantes com os lados opostos à frente (perna direita com perna esquerda à frente ou, esquerda com direita).

H

HACHI - Oito.

HAISHIN UNDO - Exercício de alongamento das coluna feito em duplas.

HAKAMA - Calça de sete pregas usadas pelos faixas pretas sobre o dogi.

HAN - Metade.

HANMI - Posição de meio corpo.

HANMI HANDACHI ou HANSHIN HANDACHI - Técnicas nas quais o nage fica ajoelhado e o uke em pé.

HANTAI - Contrário.

HAPPO - Nas oito direções.

HAPPO GIRI - Corte nas oito direções.

HARA - Abdômen.

HENKA WAZA - Mudança de uma técnica para outra.

HIDARI - Lado esquerdo.

HIJI - Cotovelo.

HIJIKI - O uso do Ki pelo cotovelo; torcer, esmagar.

HIJATE - Chave onde se pressiona o cotovelo.

HIJIDORI - Pegada no cotovelo.

HIZA - Joelho.

HO - Direção.

HOMBU DOJO - Dojo central da Aikikai, localizado em Tóquio.

I

ICHI - Um.

IKKYO - Primeira etapa de aprendizado; no aikido se refere à primeira técnica básica.

IRIMI - Entrar. Movimento de entrada de corpo feito pelo defensor se deslocando à frente do atacante ou atrás do mesmo.

IRIMI NAGE - "Jogar entrando," um dos pilares das técnicas do Aikido.

IRIMI TENKAN - "Entrar e girar," girar em torno de um centro estável para criar as técnicas do Aikido.

IWAMA - Cidade na Prefeitura de Ibaragi; local do Templo do Aiki de Morihei

Ueshiba, dojo externo e fazenda.

J

JIME - Técnica de estrangulamento.

JIYU WAZA - Técnicas livres.

JO - Bastão madeira utilizado nos treinos de aikido.

JODAN - Altura superior.

JODO - A arte do bastão.

JO TORI - Técnica de defesa contra ataque de bastão.
JU - Dez.
JU DAN - Faixa preta de décimo Dan (o maior grau concedido).
JUJUTSU - Sistemas japoneses de combate desarmado.
JYUJI GARAME - Golpe de projeção onde cruza-se os braços do parceiro.

K

KAISO - Fundador; usado em referência a Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.
KAITEN - Giro de 180° sem sair do lugar; rotação.
KAMAE - Posição de guarda e prontidão.
KAMI - Divindade, muitas vezes traduzido como "deus".
KAMIZA - A parte do dojo onde pergaminhos, fotografias do fundador, e outras coisas, são mostradas.
KATA - Ombro; Forma, séries de movimentos pre-definidos que podem ser executados individualmente ou em par para treinamento de técnicas.
KATADORI - Pegada efetuada no ombro.
KATATEDORI - Pegada efetuada em uma mão com uma mão.
KATATE RYOTEDORI - Pegada efetuada em um braço por duas mãos.
KEIKO - Treino.
KEN - Espada.
KENDO - Arte da Espada.
KI - Energia vital.
KIAI - Grito penetrante; aplicação da técnica com emprego total.
KIRI KAESHI - Cortar e voltar.
KIRI OROSHI - Entrar cortando.
KOHAI - Aluno mais novo ou com menos experiência de Aikido; ao contrário de Sempai.
KOKYU - Respiração.
KOKYU HO - Exercícios especiais para desenvolver o poder da respiração.
KOSHI - Quadril.
KOSHI NAGE - Projeção por cima do quadril.
KOTE - Punho.
KOTEGAESHI - Torção do punho, uma técnica básica de projeção do Aikido.
KOTEMAWASHI - Nikkyo, segunda imobilização.
KOTERINERI - Sankyo, terceira imobilização.
KUBI - Pescoço.
KUBISHIME - Estrangulamento.
KUMI JO - Treino de bastão com parceiro.
KUMI TACHI - Treino de espada com parceiro.
KYU - Nove; Classe; graus iniciais abaixo de dan.
KYUDAN - Faixa-preta nono grau.

M

MA - Vazio, distância.
MAAI - Espaço, distância; espaço apropriado entre dois praticantes para a aplicação das técnicas. Harmonia do vazio.
MAE - Frente.
MAE UKEMI - Rolamento para frente.
MAWASHI - Semi círculo.
MENCHI - Ataque visando a cabeça.
MIGI - Lado direito.
MISOGI - Purificação
MOCHI - Segurar, agarrar.
MOKUSO - Sentar em seiza, concentrar e procurar a unidade físico-mental.

MOROTETORI - pegada; duas mãos seguram um dos punhos do oponente. O mesmo que KATATE RYOTEDORI.
MUNADORI - Pegada efetuada na altura do peito.
MUSUBI - União, conexão.

N

NAGARE - Fluxo; fluxo ininterrupto de ki durante a execução de uma técnica.
NAGE - projeção, aquele que arremessa; a pessoa que aplica a técnica.
NAGINATA - Arma longa similar a um bastão com uma espada na ponta.
NANADAN - Faixa-preta sétimo grau.
NI - Dois
NIDAN - Faixa-preta segundo grau.
NIKKYO - Segunda etapa de aprendizado; no aikido se refere à segunda técnica básica

O

OBI - Faixa.
OKURI - Ir ao encontro.
OKURI ASHI - Passo onde o pé da frente desliza e o de trás acompanha.
OMOTE - Frente.
OMOTO - Religião criado no século XIX, o qual pertencia Morihei Ueshiba, fundador do Aikido.
ONEGAI SHIMASU - "Peço a você por favor," expressão japonesa usada entre instrutor e estudantes no início do treino. Exprime o sentimento: "Vamos colaborar treinando juntos."
OSAE - Prender no chão, exercer pressão sobre.
OSAE WAZA - Técnicas de imobilização.
O-SENSEI - Grande Mestre; termo de respeito utilizado no aikido se referindo a seu fundador Morihei Ueshiba.
OTOSHI - Uma queda, projeção. Também: ir para.
OYO WAZA - Técnicas com aplicação prática de defesa pessoal.

R

RANDORI - Técnicas livres contra diversos atacantes.
REI - Reverência.
REIGI - Etiqueta.
RENZOKU - Série, repetição.
ROKU - Seis
ROKUDAN - Faixa-preta sexto grau.
RYO - Ambos.
RYO KATADORI - Pegada em ambos os ombros do oponente.
RYO TEDORI ou RYO TEKUBIDORI - Segurar com as duas mãos, os dois punhos do seu oponente.
RYU - Estilo, escola; sufixo que indica escola ou estilo de artes ou disciplinas tradicionais japonesas.

S

SAMURAI - Guerreiro; no Japão se utiliza também o termo BUSHI.
SAN - Três
SANDAN - Faixa-preta terceiro grau.
SANSEI - Terceira geração; bisneto(a) de japoneses.
SANKYO - Terceira etapa de aprendizado; no aikido se refere à terceira técnica básica.
SATORI - Iluminação espiritual; termo bastante utilizado no zen-budismo.
SAYU - Indica movimentos para o lado.

SAYU UNDO - Movimento básico para o lado.
SEIKA TANDEN - Ponto central do abdômen, um pouco abaixo do umbigo;
considerado o centro espiritual e físico do ser humano bastante focado no Aikido.
SEIZA - Posição sentada segundo as tradições japonesas, sentar-se de maneira correta.
SEMPAI - O mais velho em experiência em Aikido; oposto a KOHAI.
SENSEI - "aquele que veio antes"; professor; instrutor.
SHI - Quatro.
SHIHO GIRI - Cortar em quatro direções.
SHIHO NAGE - Arremesso em quatro direções.
SHIAI - Disputa, competição organizada.
SHICHI - Sete.
SHICHIDAN - Faixa-preta sétimo grau.
SHIDOIN - Instrutor Senior
SHIHAN - Instrutor mestre; corresponde no Aikido a mestres com sexto grau (6o Dan) ou acima.
SHIKKO - Caminhar ajoelhado; forma de caminhar sobre os joelhos a partir da posição de seiza.
SHODAN - Faixa-preta primeiro grau.
SHOMEN - A parte frontal do dojo onde está localizado o Kamiza; a cabeça, a frente.
SHOMEN TSUKI - estocada na cabeça; estocada na frente.
SHOMENUCHI - Golpe reto e vertical em direção à cabeça.
SHUGYO - Treino intensivo; disciplina para a vida toda.
SODE - Manga.
SODETORI - Pegada na manga.
SOTO - Por fora.
SUBURI - Movimentos de espada ou bastão praticados individualmente; também golpes repetitivos de espada ou bastão.
SUMI - Canto, esquina.
SUMI OTOSHI - Projeção para o canto
SUWARI WAZA - Técnicas sentadas.

T

TACHI - Em pé.
TACHI DORI - Técnicas de desarmamento contra oponente portando uma espada.
TACHI WAZA - Técnicas em pé.
TAI - Corpo.
TAI JUSTU - Técnicas desarmadas.
TAI NO HENKO - "Pivotar o corpo," um movimento básico do Aikido.
TAI SABAKI - Movimentação do corpo.
TANTO - Espada curta, similar a uma faca ou adaga..
TANTO DORI - Desarme contra ataques de faca.
TATAMI - Esteira fabricada com bambus; utilizada em artes marciais que envolvem técnicas de queda.
TE - Mão.
TEGATANA - "Espada" ou faca da mão.
TEKUBI - Pulso.
TENCHI - Céu e Terra.
TENCHI NAGE - Projeção Céu e Terra.
TENKAN - girar o corpo por trás utilizando o pé da frente com o pivô.
TORI - A pessoa que aplica a técnica. O mesmo que nage.
TSUGI ASHI - Andar com sobrepasso.
TSUKI - Estocar; pancada em direção à cabeça ou estômago.

U

UCHI - Batida, golpe; por dentro.

UCHI DESHI - Discípulo ou estudante que vive temporariamente com um mestre para adquirir conhecimento e em troca o auxilia por meio de prestação de serviços.

UDE - Braço.

UDE GARAME - Chave de braço.

UESHIBA, MORIHEI - Criador do Aikido, referido como O-Sensei.

UESHIBA, MORITERU - Atual Doshu, grão-mestre do Aikido, neto do criador do Aikido.

UESHIBA, KISSHOMARU - Filho do criador do Aikido. Segundo Doshu.

UKE - Aquele que recebe; no Aikido é aquele que faz o papel do atacante e que recebe o golpe de defesa.

UKEMI - Queda ou técnica de queda.

UNDO - Exercício.

URA - Para trás, reverso; o oposto à OMOTE.

USHIRO - Por trás.

USHIRO KUBISHIME - Ser pego por trás sendo aprisionado por uma mão e enforcado por outra.

USHIRO TORI - Pegada por trás.

USHIRO RYO KATADORI - Ser pego pelos dois ombros por detrás.

USHIRO RYO TEDORI - Ser pego pelos dois pulsos por detrás.

W

WAZA - Técnica

Y

YOKO - Lado.

YOKOMEN - Lateral da cabeça.

YOKOMENUCHI - Golpe na parte lateral da cabeça.

YON - Quatro.

YONDAN - Faixa-preta quarto grau.

YONKYO - Quarta etapa de aprendizado; no aikido se refere à quarta técnica básica.

YUDANSHA - Alguém que possua um DAN; faixa preta.

YUDANSHAKAI - Treino de faixas-pretas.

Z

ZANSHIN - Foco ou atenção após a execução de uma técnica em que a conexão com o atacante ainda permanece; presença.

ZAZEN - Posição de meditação (sentado).

ZEN - Sistema de meditação budista que enfatiza a realização direta.

ZORI - Chinelos.



NADA HÁ PROVAR, HÁ APENAS O QUE APRENDER E DESCOBRIR.

“Os ensinamentos do seu instrutor constituem uma fração mínima do seu aprendizado. O domínio das técnicas, dos movimentos, do seu espírito, depende quase que inteiramente de seus esforços sérios e individuais. “