

ÍNDICE

I - APRESENTAÇÃO

II – INTRODUÇÃO

III – ONO SENSEI

IV - AIKIDÔ

O significado

Como é ensinado no Japão

V – A PREPARAÇÃO INDIVIDUAL

Preparação do corpo

Relaxamento interno

Kosugui Shiki Seishin Toitsu Ho

A respiração “pela sola dos pés”

Espiral interna do corpo

VI - ATITUDES INTERNAS

Autoconfiança

Intenção no golpe

VII - MOVIMENTAÇÃO BÁSICA

Kamae

Seiza

Mawai

Me tsuke

Tegatana

Ukemi

Ashi sabaki

Te sabaki

Tai sabaki

VIII – TREINAMENTO

O que é

Elementos essenciais

Interação com o parceiro: o golpe

Princípios para a realização do golpe

IX – OS GOLPES

IX – CONSIDERAÇÕES FINAIS

X – GLOSSÁRIO

XI – BIBLIOGRAFIA

I - APRESENTAÇÃO

Durante vinte anos tenho treinado Aikidô. Cada dia fico mais comovido com os ensinamentos do Ono Sensei que estão além dos waza (os golpes), das técnicas e dos katas. Ele nos transmite o espírito dessa maravilhosa arte e um exemplo de vida. Ono Sensei nos tem instruído e sempre nos repete que “é preciso praticar”, porque os verdadeiros segredos do Aikidô são revelados apenas por meio do treinamento constante.

Reconheço, porém, que é importante divulgar algumas das lições do Ono Sensei porque nem todos têm o privilégio de ouvir pessoalmente aqueles ensinamentos. Com esse texto tenho o intuito de alcançar praticantes e não praticantes interessados em conhecer o sistema de treinamento da nossa Academia. A descrição que está sendo apresentada aqui foi feita para o Intensivo de Inverno de 2004. Incluímos algumas correções e acréscimos ao texto original, além de uma breve biografia do Ono Sensei, um glossário e uma bibliografia básica.

O método desenvolvido por Ono Sensei preconiza o desenvolvimento interno de cada um de nós para que possamos realizar a interação perfeita com o parceiro e na nossa vida diária. O treinamento se baseia na preparação do corpo por meio de alongamento das articulações, no relaxamento interno e na respiração Sokushin kokyu ho (*método de respiração pela sola dos pés*). O praticante unifica-se com o parceiro e realiza os movimentos circulares e em espiral, utilizando o KI – a energia de vida que é a força motriz e que se expressa em cada movimento.

Muito do entendimento que tenho hoje do Aikidô, conforme ensinado pelo Ono Sensei devo aquelas pessoas que treinaram comigo. Pela diversidade tenho procurado a unidade. Agradeço a todos os meus uke, aos meus alunos e aos Senseis que tem contribuído para que eu me torne melhor. Agradeço também a ajuda da Olga Curado na preparação dos textos e a dedicação da Ana Cláudia Canalonga que digitou a minha quase incompreensível escrita manual.

Este trabalho não tem a intenção ou a pretensão de oferecer todas as respostas ao iniciante ou ao praticante mais experiente. A cada dia surgem novas perguntas e recebemos novos ensinamentos. Apresento um pouco do que tenho compreendido e aprendido, sabendo que a fonte de toda essa sabedoria é inesgotável. Aqui também está um pouco da imensa gratidão ao Ono Sensei.

Ivan Marcos Okuyama Sensei – 4º Dan

“A função do Aikidô é vivificar as partes boas da pessoa”.

“O ideal da nossa academia é purificar seu ser e com isso se harmonizar com o céu, com a terra e com os deuses”.

“O mais importante do Aikidô é treinar a parte interna de cada um”.

“Energia não é para entender, é para sentir. Como se consegue sentir? Treinando a respiração e a aplicação no golpe. Se quiser sentir, começar a treinar que começa a sentir e fica clara a existência disso, e isso ajuda muito no Aikidô e no dia-a-dia.”

“Força física e dinheiro quanto mais ,melho., Só que quando vai treinar Aikidô deixar guardado essa força física (igual dinheiro, coloca no banco para render juros) ,para podermos desenvolver essa força (PODER) interna que se aprende com a respiração .”

“Todo movimento do Aikidô deve se originar de dentro para fora, como expressar-se com todo seu ser, com toda sua alma”

“Sempre movimentar o seu corpo e não o seu parceiro. Isso é “A GATSU” (dominar a si mesmo). Se você não domina a si mesmo como vai querer dominar o seu parceiro? Graças ao parceiro que você pode melhorar-se, por isso agradeça ao parceiro e tenha sensibilidade, cuidado com ele.”

“Quando estiver com dificuldades sempre volte para o ponto inicial, para a base.”

“Tem que treinar mais para colocar a teoria na prática”

“Tem que esquecer de querer fazer, somente fazer”

*“A base para a força da vida é um especial método de respiração, e com esse treinamento ocorre um milagre no corpo atual .
O destino é a forma de conduzir a vida. A vida é determinada pela respiração.”*

“O segredo do Aikidô está nas coisas fáceis, simples e naturais. Mas esses detalhes são passados despercebidos pela maioria das pessoas.

“Cada um têm que treinar para sentir o seu próprio sabor do Aikidô, e não adianta imaginar , tem que vivenciar para saborear realmente.”

ONO SENSEI

II - INTRODUÇÃO

As artes marciais modernas do Japão não são simplesmente esportes competitivos cuja finalidade é definir um ganhador ou perdedor. Na realidade, pode-se dizer que as artes marciais (**BUDŌ**) merecem ser incluídas na categoria da cultura tradicional japonesa, pois abrange tanto as artes marciais quanto as belas-artes; estimula tanto a apreciação estética quanto a habilidade prática.

As antigas artes marciais tinham como objetivo original o uso de armas ou das mãos para matar ou ferir seus inimigos em tempos de guerra. Com a chegada de longos períodos de paz, essas mesmas artes marciais se desenvolveram enfatizando também o cultivo do espírito.

Muitas das artes marciais tradicionais e outras atividades culturais japonesas incluem o caráter “**DŌ**” ou caminho: como ocorre com KENDŌ (caminho da espada), JUDŌ (caminho da suavidade), KARATE-DŌ (caminho das mãos vazias), NAGUINATA-DŌ (caminho do Naguinata - “que é uma lança de 2 metros”), KYUDŌ (caminho do arco e flecha), SA-DŌ (caminho do chá), KA-DŌ (caminho das flores), etc. Isto é porque o indivíduo que quer dominar (conhecer a fundo) o caminho pensa que esta “prática” não é meramente um meio de preparar o corpo e adquirir destreza técnica, mas também uma disciplina cujo fim leva a desenvolver o caráter humano e a perfeição de si mesmo. Em outras palavras, se for dizer que aquele que pratica uma dessas atividades eventuais para o bem do mundo, pela humanidade é porque ele busca um mundo de paz.

As artes marciais tem uma grande influência do Zen Budismo. O objetivo do Zen é conseguir o esclarecimento total do homem através da descoberta de si mesmo, e isso, não pode ser compreendido através do intelecto, mas deve ser sentido pelo corpo também e é uma disciplina cujo fim leva a desenvolver o caráter humano e a perfeição de si mesmo.

Assim como o Aikidô às vezes é chamado de “O Zen em movimento e traz a realidade do Zen à superfície”.

As artes marciais se desenvolveram sobre a base da classe guerreira (BUSHI). O ponto culminante é a verdade. A meta do caminho do guerreiro (Bushidō) e o caminho do Zen são o mesmo. O Bushidō é a tradicional filosofia e o modo de vida que são a base da conduta e da formação do guerreiro samurai japonês.

O código do Bushidō definiu os padrões da educação tradicional japonesa durante muito tempo, introduzindo lentamente no povo japonês um senso de justiça, de coragem, de moralidade e de benevolência. As frases “a espada (o punho) e o Zen são o mesmo”, “o chá e o zen são o mesmo”, demonstram a suposição de que a prática das artes marciais e a cerimônia do chá possuem uma relação inseparável com o pensamento e a prática do Zen. O propósito fundamental do Zen é conseguir o esclarecimento total do homem através da descoberta de si mesmo, e isso não pode ser compreendido através do intelecto, mas deve ser sentido pelo corpo. O objetivo final do Budō é encontrar a paz e domínio de si.

No Aikidô o objetivo final do praticante consiste em burilar (modelar/lapidar) a si mesmo, aperfeiçoando o espírito e contribuindo para estabilidade da ordem social. A chave para entender os conceitos e técnica está no “movimento do círculo”.

No Aikidô praticamos com o parceiro o contato corporal total sem provocar ferimentos e sem o espírito de competição.

De acordo com o Zen Budismo, quando os cinco elementos tradicionais: espaço, água, vento, fogo e terra, se escrevem com um só traçado de pincel, eles se convertem no caráter dos “círculos”, da mesma maneira, toda a existência sensível vai dando voltas sem fim, nascendo e voltando a viver. Os movimentos dos planetas e os redemoinhos das constelações também se descrevem como círculos. No movimento característico do Aikidô, consiste em mover-se em linha reta girando com rotação em espiral é chamado de “princípio do círculo”.

III - ONO SENSEI

Kenji Ono ou Keizen Ono (nome que lhe foi dado pelo seu Mestre Reishin Kawai, o introdutor do Aikidô no Brasil), filho primogênito entre seis, nasceu em Tóquio, Japão em 1º de outubro de 1925, onde morou até os 9 anos de idade, vindo então para o Brasil com a família.

A família se instalou como colonos de fazenda de café na região da Mogiana, interior paulista, e em seguida na Sorocabana. Kenji Ono e a família também cultivaram algodão e hortelã antes de ele se mudasse para a cidade de São Paulo, no bairro de Santo Amaro, em outubro de 1957, logo depois da morte do seu pai, quando começou a trabalhar numa oficina de niquelação.

Kenji Ono era curioso e autodidata. Alfabetizado no idioma japonês leu, pela primeira vez em 1938 sobre Aikijujitsu. Aos 31 anos comprou o primeiro livro sobre Aikidô, escrito pelo Fundador Ueshiba Morihei Sensei - Ô Sensei -, e um livro sobre judô.

Em 1958 não havia um Dojô de Aikidô em São Paulo. Kenji Ono começou nesse ano o treino de Judô com Kurachi Sensei (5º dan), prosseguindo até o final de 1962, já então faixa preta primeiro grau (shodan). De compleição física miúda, desenvolveu a técnica de utilizar o próprio corpo para movimentar mais facilmente o parceiro.

Mas o destino continuou agindo. Uma notícia divulgada num programa japonês de rádio mudou a vida de Ono Sensei. Era março de 1963. Kawai Sensei iria inaugurar o primeiro Dojô de São Paulo, na rua Senador Queiroz . Alertado pela mãe que ouviu a notícia, Ono Sensei foi com Mizukami-san, colega de trabalho, assistir a demonstração inaugural e gostou do que vê. Uma semana mais tarde, no dia 20 de março, junto com o colega, matriculou-se como o sexto aluno da nova academia.

Morando longe e trabalhando até tarde, Ono Sensei treinava apenas aos sábados. Mais tarde Kawai Sensei também iniciou os treinos aos domingos. Ainda hoje Ono Sensei valoriza as aulas de fim de semana, porque reconhece a dificuldade de treinar para quem trabalha e mora longe do Dojō

Em 1965 Ono Sensei auxiliava Kawai Sensei, com algumas aulas na academia, que naquele ano mudou-se para a rua das Carmelitas. Tinha início uma relação de profunda gratidão e respeito de Ono Sensei pelo mestre, que continua nos dias de hoje.

Ao dar aulas, Ono Sensei observou que os alunos tinham pouca flexibilidade corporal, a que ele atribuía a uma alimentação muito salgada e muito consumo de carne. Isso lhe despertou para o desenvolvimento de uma série de exercícios de alongamento a partir do “Setai Jitsu” (técnica de realinhamento corporal).

Kawai Sensei também instruiu Ono Sensei nas técnicas de shiatsu e hari (acupuntura) capacitando-o a se dedicar inteiramente à medicina oriental e ao Aikidô.

No final do ano de 1966, Ono Sensei deixou a firma de niquelação e foi para Curitiba onde desejava abrir uma academia na cidade, mas não conseguiu local. De volta a São Paulo, Kawai Sensei o aconselhou a permanecer na cidade e, no ano seguinte, presenteou Ono Sensei, que já era San Dan (faixa preta 3º grau) com a academia das Carmelitas, transferindo-se para outro endereço.

Ono Sensei começou então a sua própria turma de alunos. Durante 4 anos Ono Sensei dava aulas de Aikidô diariamente e tratava clientes através de shiatsu e acupuntura num consultório na rua Lavapés, no Cambuci.

Em 1971 foi ao Japão e treinou no Hombu Dojō (Academia Central). Durante 2 meses pesquisou, treinou e fez cursos. Impressionou-se com Nidai me Doshu (Ueshiba Kishomaru Sensei), com Yamaguchi Sensei e outros que o ajudaram. Fez um curso denominado “Kossugui shiki seishin toitsu-ho”, em Kamakura, com a mulher de Kossugui Sensei. Foi o primeiro contato com o método do Mestre Kossugui que realizou a unificação da intenção-sentimento-mente-corpo. O novo conhecimento modificou o Aikidô, o Shiatsu e o Hari praticados por Ono Sensei. Faz uma segunda viagem ao Japão, em 1977 e durante quatro meses estudou o Budismo Esotérico.

Ono Sensei estudou vários métodos de respiração e sua ligação com o Ki, na prática do Aikidô. Em 1991 entrou em contato com o método de respiração do Mestre Nishino. Aprofundou sua pesquisa e introduziu o método nos treinos da academia. Naquele mesmo ano Kawai Sensei desligou-se da FEPAL - Federação Paulista de Aikidô. Ono Sensei o seguiu. É criada a União Sul-Americana da Arte do Aikidô do Brasil, filiada ao Hombu Dojō. A partir daí, Kawai Sensei outorga a Ono Sensei autonomia para realização dos exames de faixas na academia, assim como para seguir o método que Ono Sensei vinha desenvolvendo.

Em 1995 Ono Sensei e a sua mulher Dayse, construíram uma nova academia, no bairro da Aclimação, zona central de São Paulo. A mudança foi já no final de setembro do mesmo ano.

Ono Sensei continuou transmitindo diretamente os ensinamentos aos alunos da academia. Aos domingos ele conduz um treino especial durante 4 horas, metade do tempo com práticas de respiração “sokushin kokyu-ho”. Misturam-se nessa aula principiantes, faixas coloridas e shodans. A todos, Ono Sensei ensina com paciência, respeito e generosidade. Chegando aos 80 anos de idade, Ono Sensei mantém espírito incansável de pesquisa para realizar e transmitir o Aiki.

IV - AIKIDÔ

▪ O SIGNIFICADO:

AI - O kanji (ideograma) para AI quando usado sozinho, traduz-se por encontro ou junção, comunicação, confluência.

KI – traduz-se por Energia, vibração, essência da vida, do espírito. Essência cósmica da Vida, energia sutil que preenche, alimenta e conduz o Universo, a Força Vital que envolve toda a criação.

No Oriente denominamos essa energia vital de “KI”. Indo à origem e a raiz do ideograma “KI” o significado é “o alimento que está no ar”.

O Ki é a energia básica da vida. KI não é um conceito místico ou filosófico. O fato de normalmente não o percebermos não quer dizer que não existe. Os cães ouvem ruídos inaudíveis ao seu humano. O ouvido treinado do músico capta nuances sonoras que o do leigo jamais percebe. Em KI não se acredita, KI se sente. É preciso treino, sensibilização.

Na música, só com a prática tornamos nossa audição suficientemente sensível para reconhecer a diferente entre tom e semitons – e assim sermos capazes de afiar nosso instrumento. No shiatsu, só a sensibilidade do sentido do tato nos permite reconhecer os pontos com segurança.

O Ki é um conceito que está incorporado à cultura japonesa. Por exemplo, o clima é *tenki* (*ki celeste*); *tanki* (*ki curto*) *impaciente*; o ar é *kuuki* (*ki do céu ou do vazio*); se está doente, o seu ki está doente *byoki* etc.

Em associação, AIKI traduz-se por unificar-se com o Universo, com a Vida. Tornar-se Um com a energia da força vital.

Aiki sempre foi o tema central da filosofia asiática. Aiki é o princípio universal que congrega todas as coisas; é o grande projeto do Cosmos que reúne todos os aspectos da criação. Aiki é o fluxo da natureza, a união do corpo e do espírito e a

manifestação dessa verdade. Além disso, o Aiki nos permite harmonizar o céu, a terra e a humanidade, numa unidade. Aiki significa viver em harmonia, num estado de entendimento mútuo. Aiki é a virtude social suprema, é o poder da reconciliação e do amor. Tecnicamente Aiki é a noção de tempo perfeita.

“Aiki é um caminho tão difícil de se compreender racionalmente, mas tão simples se deixarmos fluir como o movimento natural do céu” O Sensei.

Aiki: harmonização espiritual, a captação de todos os elementos em perfeita união.

Aiki: capacidade de transformar o caos, o conflito ou a dificuldade em harmonia.

Aiki segundo o Ô Sensei, é a Energia Vital que une todas as coisas, é o processo favorável de unificação que opera em todas as esferas, desde a vastidão dos espaços até o mais minúsculos dos átomos.

DO - caminho

O Do é tanto um caminho particular de uma pessoa, como modo de vida universal baseado em princípios filosóficos.

O Aikidô é um caminho espiritual que tem como ideal a realização da harmonia e do amor. Ele pode se tornar uma realidade prática por meio do desenvolvimento do verdadeiro poder. Disciplinando e unificando o sentimento-mente e o corpo através da respiração e do treinamento constante, e em especial o sentimento-mente, ele conduz à perfeição da personalidade e da humanidade.

Como o próprio nome já diz é um caminho em busca do Aiki , da harmonia do “KI”, e unificação do “KI”.

▪ Como o Aikidô é ensinado no Japão

O ensino do Aikidô no Japão, consiste numa demonstração do golpe pelo mestre. Os praticantes observam tentando apreender o todo e tentam aplicar, sem que seja dada uma única palavra. Nenhuma explicação é dada. O praticante deve treinar e buscar, pesquisar e descobrir o modo ideal de aplicar o golpe. Os mestres não admitem que os alunos conversem. Os Senseis não fazem explicações técnicas, discursivas e detalhadas. Isso, dizem, é teoria, e se for teoria é para ser aprendido na faculdade, na universidade e não no “Dojô”.

A tradição do Oriente é do ensinamento não-verbal, embora as palavras tenham seu lugar, como advertências ao aluno. As explicações verbais não podem transmitir a verdadeira experiência (“O caminho do qual se pode falar não é o caminho imutável” – *Dao De Jing, cap. 01*), mas, para os ocidentais, acostumados a explicações detalhadas, o ensinamento não-verbal por si só pode não ser suficiente.

No método do Ono Sensei estão alinhados o método não verbal em que a prática é o mais importante, e o verbal em que as explicações sobre como funcionam os princípios são aplicados nos movimentos e nos golpes de Aikidô.

V - A PREPARAÇÃO INDIVIDUAL

O ideal de um aikidoísta é ter flexibilidade e mobilidade e os músculos alongados iguais aos de uma criança. Se a pessoa for mais velha, e mais rígida, deve adquirir um pouco mais de flexibilidade, mobilidade e alongamento. Mas, mesmo que não consiga grande êxito, quando praticar o relaxamento interno e os exercícios de respiração e de preparação do corpo, a pessoa irá se manter com vitalidade e melhor preparada para treinar o Aikidô. Essa pessoa se assemelha à velha árvore na qual a seiva corre pelo interior do tronco grosso mantendo-a viva, com vitalidade e desenvolvimento constante.

A prática do Aikidô começa com os preparativos individuais antes de realizar o contato com o parceiro.

Primeiro o corpo:

- **Preparação do corpo** – é necessário que o corpo esteja em condições de realizar os movimentos do Aikidô. As articulações flexíveis facilitam e ampliam os movimentos, tornando-os mais fáceis e naturais.

O **alongamento**, que auxilia na preparação do corpo, pode ser obtido com uma série de exercícios formulados pelo Ono Sensei, que ele desenvolveu pesquisando o "setai jutsu" (técnica de realinhamento). Isto permite que as articulações fiquem mais flexíveis, os músculos mais alongados e os movimentos mais amplos.

É necessário alongar os músculos e manter as juntas flexíveis porque nelas se acumulam a energia e a tensão. Estando flexível, a pessoa recebe o golpe melhor, sem se machucar, além de ter mais autonomia para aplicar e ter mais amplitude e fluidez nos movimentos.

A série de exercícios de alongamento se inicia enquanto estamos na posição sentada. Alonga-se inicialmente a parte lateral externa das pernas e da coxa soltando a articulação do joelho, em seguida, alongando a articulação coxo-femural fazendo o movimento de inclinar para frente. Depois desses movimentos, os pés são massageados e os tornozelos girados, propiciando também a liberação dessas articulações. As articulações do pulso também são alongadas e relaxadas. Depois são alongadas as partes posteriores das coxas e das pernas¹.

¹ Esses e outros exercícios foram registrados em vídeos, disponíveis na videoteca da Academia Pesquisa Aikidô.

É importante que cada um conheça e tenha percepção do limite do próprio corpo. E também ter movimentos mais naturais. Por exemplo: ao empurrar algo pesado, as mãos colocadas à frente do corpo facilitam a realização do movimento, do que se fosse empurrar com o braço esticado lateralmente ao corpo. Da mesma maneira se formos levantar um objeto pesado, é mais fácil realizar essa tarefa flexionando o corpo todo e segurando o perto do próprio corpo para então levantá-lo. Levantar o objeto ficando longe dele e mantendo o corpo esticado fica mais difícil.

Quando mantemos os movimentos naturais e conhecemos o nosso próprio limite corporal, podemos aplicar os golpes de Aikidô mais facilmente.

- **O Relaxamento interno** – o peso do nosso corpo deverá sempre estar embaixo, na sola dos pés, não importa a posição que estejamos. Mantendo aí o peso, os movimentos ficam leves e com base. É simplesmente não resistir à lei da gravidade. Quando pensamos, a energia e o peso vão para o alto, para a cabeça e para os ombros, o que dificulta o relaxamento. Quando usamos força física o peso e a energia também não conseguem descer.

Ao relaxarmos internamente o peso cai para baixo, mantendo o tônus muscular para continuar na posição desejada utilizando os músculos internos. O relaxamento não pode ser confundido com “estar largado”, que é o relaxamento externo, uma ausência de tônus muscular.

O relaxamento interno facilita os movimentos do Aikidô deixando-nos livres para realizar movimentos em qualquer direção. É essencial estarmos com a nossa atenção no presente, aqui e agora, e permanente auto-observação e autocontrole. Se alguém tenta restringir a sua liberdade de movimento e nos distraímos por esse contato, nos perdemos. Quando permitimos que a mente e o sentimento sejam atraídos para fora de seu centro, perdemos o controle e a oportunidade de lidar com a situação de maneira correta.

É muito importante também relaxar os músculos faciais, dando um leve sorriso, pois com isso facilita o corpo se soltar e relaxar internamente.

Exercícios que fazem com que os movimentos do corpo reflitam a ligação entre pensamento-intenção .

- **“Kosugui Shiki Seishin Toitsu Ho “** – Método Kosugui de Unificação da mente-sentimento-corpo.

Dois por cento do nosso cérebro que utilizamos normalmente é a nossa parte racional e os restantes 98 por cento, estão no subconsciente e no inconsciente.

De uma só forma é o objetivo do método Kosugui. No Ocidente, tendemos a raciocinar e a agir de forma dissociada do sentir. Há sempre uma fragmentação em lugar de uma integração

Kan Nen Dousa: unificamos Pensamento + Intenção + Sentimento e o corpo responde. É parte do treinamento de unificação da mente – sentimento - corpo do método Kosugui.

É uma experiência de unificação da mente, com o sentimento e o aparelho locomotor responde. Um exemplo: o braço de uma pessoa é amarrado numa mesa e a pessoa segura um pêndulo com os dedos da mão. Um anteparo de vidro isola o braço do ambiente externo, e de acordo com que a pessoa pensa ou sente, o pêndulo se move na direção desejada. A mão não se mexe pois está presa, mas o nervo parassimpático responde, obedecendo às instruções do cérebro e o pêndulo se movimenta na direção determinada.

Nesse experimento, as crianças podem realizar o movimento pelo nervo parassimpático mais facilmente porque não tem a consciência da separação do cérebro-emoção e o corpo. Os adultos, mais cerebrais e fragmentados, tem mais dificuldade em realizar o movimento.

O mesmo conceito pode ser visto em outro exemplo: esticando os braços paralelos, na altura do peito, respirando profundamente e relaxando internamente sente como se fosse colocado um peso sobre um dos antebraços (ex:saco de arroz, açúcar). Condicionamos o corpo que, quanto mais se tenta levantar o braço onde sentimos o peso, mais o braço abaixa, e, se resistimos mais o braço abaixa.

Dessa forma, treinamos internamente a unificação, que pode ser treinada com vários outros exercícios desse método para ajudar e facilitar o manejo e controle do nosso corpo-sentimento-mente-espírito.

No Aikidô utilizamos o método da unificação mente-sentimento-corpo para facilitar os movimentos dos golpes, e nos movimentarmos como um todo. Isso nos ajuda a termos domínio sobre nós mesmos: a realização do "AGATSU" (vencer, dominar a si mesmo). No lugar de tentarmos movimentar o parceiro, a nossa intenção é a de movimentarmos a nós mesmos, o parceiro nos acompanha. Treinar e confiar nisso é fundamental para a prática do Aikidô proposto pelo Ono Sensei.

▪ **A respiração**

O **karin** é um exercício especial que prepara o corpo para a respiração pela sola dos pés.

Antes de iniciar o exercício devemos sentir os pontos citados a seguir:

O **Tanden** - "ITIGUEM JUSOKU" – de pé, pés paralelos no máximo na largura do quadril e colocamos as duas mãos juntas com as palmas coladas ao corpo, um pouco abaixo do umbigo. Com a postura ereta relaxamos internamente os ombros, os cotovelos, os joelhos, os tornozelos e os quadris e com isso soltamos todas as articulações do corpo. Apenas não relaxamos o tanden, sentimos com o calor das

mãos esse ponto que se localiza no meio do corpo e é aí que acumula o KI, que é nosso primeiro reservatório de KI.

Tanden e palmas das mãos - “SANGUEM JUSOKU” - deixamos as mãos lateralmente fletidas ao longo do corpo, sentindo relaxar os tornozelos, os joelhos, os quadris, os ombros, os cotovelos e os pulsos. Os únicos locais que não relaxaram foram no tanden e na palmas das mãos. Nesses três locais que se juntam o KI, os três reservatórios de KI.

Palmas das mãos e solas dos pés - “YOGUEN JUSOKU” - relaxar os ombros, os cotovelos, os pulsos, os joelhos, os quadris e os tornozelos. Sentimos então os quatro pontos que não relaxaram, as duas palmas das mãos e as duas solas dos pés que são os quatro reservatórios de KI.

O exercício “karin” é feito em três níveis de altura: o nível mediano (Tyudan), o nível superior (Jodan) e o nível inferior (Guedan).

Girando o corpo e relaxando internamente, o peso vai caindo para baixo, para a sola dos pés. O corpo internamente começa a girar lentamente a partir do próprio eixo, e ao girar, cria internamente um movimento em espiral ascendente e descendente que propicia equilíbrio, com relaxamento interno.

O movimento a partir do eixo mantém a base e permite a que a energia circule mais facilmente. O ideal é movimentar a parte interna do corpo, procurando um relaxamento interno. Esta parte é como o eixo de uma roda que gira, esse eixo que leva o braço enrolando em torno do corpo, é como se abraçasse a si mesmo. É importante sentir a palma das mãos, o peso nas mãos, e manter sempre o corpo numa mesma altura e não ficar balançando o eixo central do corpo. “Quanto mais relaxa internamente mais o corpo gira, quanto mais gira mais relaxa internamente sempre mantendo o eixo central do corpo”.

É o *Ho zuru (hone o yurumeru)* relaxar, soltar - relaxar as articulações – com karin. Cuidado para não girar só a parte externa do corpo, só a casquinha de fora do corpo, girar internamente, aí o corpo começa a se movimentar. Se girar por fora o corpo forma cantos e não fica harmônico. Se girar internamente, fica fluído e harmônico.

Com tudo isso, é como se tivéssemos acabado de tomar um banho de imersão ou um banho de “ofurô”, sentimo-nos flutuando no ar relaxados totalmente, livres, com muito bem-estar, ou “brincando com o universo” (Tyuyu). Essa sensação é muito importante pois indica uma condição física ideal, propiciada pela mútua interação de girar e relaxar internamente o corpo.

A importância da respiração

Respirar é a primeira e mais básica necessidade da vida. Podemos sobreviver semanas sem comida, dias sem água, mas não sobrevivemos sem respirar por mais que alguns minutos somente.

Quando nascemos o primeiro contato com o espaço externo é pela inspiração do ar e ao morrer, nos desligamos da vida também pela respiração exalando o ar, dando o último suspiro. Ao chegarmos à vida, inspiramos e ao deixarmos a vida, expiramos.

Os exercícios da respiração levam o indivíduo a tomar consciência do seu corpo como um todo. Trabalhando em harmonia com razão e emoção, com o peso do corpo para baixo e o ritmo da respiração. O processo de movimentação da respiração e do relaxamento interno dão uma consciência da totalidade e da possibilidade de ação de cada um. Respiração melhora a percepção do corpo e faz a ligação entre a mente e os sentimentos por meio do Ki.

A respiração ativa o sistema cerebral e o sanguíneo. A concentração no próprio corpo leva ao hábito da auto-observação. A movimentação fluídica dá a consciência da harmonia que o corpo é capaz. Os movimentos de tranqüilidade levam o indivíduo à certeza de que andando, falando ou até dormindo, pode-se ter controle e consciência do nosso corpo, num processo de integração e fortalecimento da totalidade. Mesmo em meio à multidão ou em situações de turbulência, tal consciência nos leva à autoconfiança e ao alívio da tensão. “Nós não podemos mudar as circunstâncias externas que nos cercam; podemos sim, mudar a maneira de recebê-las e percebê-las”.

Centradas em nós mesmos estaremos preparados para enfrentar melhor o dia-a-dia. Na movimentação consciente, estaremos adquirindo força e equilíbrio. E é importante ter meia hora por dia, um espaço – tempo para um contato mais íntimo conosco, colocando em dia a nossa vida, nossas ações e sentimentos, meditando, sentindo e percebendo a nossa carência e a nossa separatividade. O princípio básico da unificação está na respiração.

- **A respiração “Sokushin Kokyu ho”:** método de respiração pela sola dos pés, baseada na técnica desenvolvida pelo Nishino Sensei, que está sendo adaptada pelo Ono Sensei, para o Aikidô.

A respiração pela sola dos pés é o processo que sente o ato de inspirar como se ele ocorresse pela sola dos pés, - a planta dos pés é como se fosse a raiz de uma árvore – ou a fonte de água inesgotável - o ar circula pelo corpo todo e depois é expelido como se saísse pela sola dos pés e pelo corpo inteiro. De fato, inspiramos o ar pelo nariz e expiramos pela boca, mas se colocarmos a nossa atenção na sola dos pés, sentiremos em pouco tempo essa energia circular por todo o corpo. Cada célula participa do ato de respirar – por ela entra e sai o ar, integrando o corpo. **A sola dos pés** é o ponto de contato com a terra, pela sola dos pés sentimos a fonte inesgotável da vida.

A terra tem a energia yin, a energia que produz, que gera e traz fecundidade e tem como símbolo a mãe. Ao inspirarmos sentindo essa energia, trazemos essa energia para o corpo, desbloqueando os canais circulatórios internos. Inspiramos percorrendo o caminho que começa na sola dos pés e segue acima pelo lado

interno da perna, pela coxa, e chega no Tanden (ponto localizado a mais ou menos quatro dedos abaixo do umbigo, no meio do corpo). Nesse momento, inclinamos leve e cuidadosamente o corpo para a frente transferimos o Ki para o cóccix, subindo o Ki até atrás do Tanden. Então, gradativamente, levantamos o corpo fazendo o Ki seguir pela coluna pelo lado externo até o topo da cabeça - o único ponto yin da cabeça Hyaku-e. Ao chegar nesse ponto, paramos a respiração por um instante, prendendo o ar naturalmente, para em seguida conduzirmos o ar para baixo passando por detrás dos olhos, nariz, garganta, peito, barriga até o Tanden, e finalmente expirando para a sola dos pés e para o corpo inteiro. Ao sentirmos a sola dos pés, entramos em contato com nossa fonte inesgotável de Ki.

Ao inspirar, desejamos sentir que todo o ar e todo o espaço à nossa volta é sugado para dentro do nosso corpo. Ao expirar, como se o nosso corpo se dissolvesse no espaço à nossa volta, sentindo todos os poros exalando o ar. Quando respiramos com todo o nosso ser e nos unificamos com o espaço à nossa volta e tudo o que nele há. A pele que nos separa do mundo externo, torna-se um canal de união por onde o ar entra e sai, propiciando a unificação entre o meio interno e o meio externo.

A respiração é o meio pelo qual realizamos a conexão com o Ki. A única forma de entrar em contato com espaço ao nosso redor é pela respiração. Respirar é “musubi”, é o contato entre o macro e o microcosmo. O espaço interno do corpo é igualado e unificado com o espaço externo, buscamos respirar com o corpo todo.

Ueshiba, O Sensei, dizia que o misogi, que é a purificação do corpo e do sentimento era o “coração” do Aikidô. Há três tipos de misogi: o externo, pela lavagem do corpo; o misogi interno, pela desintoxicação dos órgãos internos por meio da respiração profunda e o misogi espiritual que é a limpeza do coração purgando-o de todas as malícias e maldades.

No princípio, antes da prática do Aikidô era necessário, em primeiro lugar, realizar o Chinkon kishin - acalmar a alma, retornar à divindade e entrar em contato com o céu e a terra. O Sensei frisava que só depois disso, é que se deveria começar a prática das técnicas do Aikidô. Utilizamos a respiração com esse intuito. O “Chinkon kishin” cria “kansha” (agradecimento a tudo) – sentimento de gratidão pela Mãe Natureza, pela família, pelo Universo, por estar vivo.

A respiração pela sola dos pés é uma forma de “Chinkon kishin” e de misogi” (purificação do corpo e do coração). Por meio dela saímos um pouco do mundo externo e entramos em contato mais profundo com nosso eu interno, acalmamos o nosso espírito, nos purificamos e limpamos corpo e o sentimento. Pela respiração, os canais internos do corpo são abertos e por eles flui mais facilmente o Ki.

Com a respiração pela “**sola dos pés**” obtém-se o *Kin zuru* (*kin niku o yurumeru*) o relaxamento dos músculos e o *Zo zuru* (*zoofu o yurumeru*) que é o relaxamento dos órgãos internos; integramos e controlamos o corpo e a emoção, e realizamos

os movimentos do Aikidô de maneira correta e fluido, sem nos machucarmos, nos beneficiando e ao parceiro.

A respiração nos alegra pois relaxamos o corpo inteiro e, ao mantermos no rosto a expressão de alegria facilitamos a circulação do ki para os pés. Se fazemos a respiração com o semblante cerrado, o ki fica estagnado na coxa e não desce aos pés. Por isso, é importante rirmos internamente e o “KI” flui pelo corpo inteiro.

Ono Sensei formulou um exercício que nos torna um elo entre o céu e a terra e nos ajuda a realizar o “misogi” (purificação), aumentando a receptividade e a fluidez no Ki no corpo. Esse exercício se baseia no movimento em espiral com bastão (JO) ou com espada de madeira (BOKKEN) chamado “AME NO HASHI DATE”, uma ponte de ligação entre o céu e a terra, que era feito pelo Fundador (O SENSEI).

O fundador do Aikidô, Ueshiba O Sensei, dizia que a iluminação máxima pode ser alcançada harmonizando-se o corpo e o espírito com o mundo natural, chegando-se a união, ou seja a unificação com o cosmos ou universo. A melhor forma que encontramos até agora de chegarmos a isso é pela respiração pela sola dos pés.

Na segunda guerra mundial, os soldados alemães presos na neve, faziam circular o sangue para a sola dos pés. Aumentavam a circulação de energia e melhoravam a irrigação do sangue para os pés, produzindo calor no corpo e evitando a gangrena.

“Quando a pessoa compreende a operação da energia em espiral e treina a si mesma na verdade do espírito, criou-se o Aiki.

“Tudo no céu e na terra respira. A respiração é o fio que une as criaturas entre si. Quando as inúmeras variações da respiração universal podem ser sentidas, nascem as técnicas individuais do Aikidô.

“Agora e sempre, é necessário que nos isolem os vales e as profundas montanhas e ocultos vales para restaurarmos o nosso elo com a fonte da vida. Inspira profundamente e deixa-te pairar nos limites do universo; expire lentamente e traze o universo que está dentro de ti para fora. A seguir, inspira toda a fecundidade e vibração da terra. Finalmente, mistura a respiração do céu e a respiração da terra com a tua respiração, tornando-te a própria Respiração da Vida.

“Considera o fluir e o refluir da maré. Quando as ondas chegam e se chocam com a margem, elas se elevam e caem, criando um som. A tua respiração deve seguir o mesmo modelo, absorvendo o inteiro universo no teu ventre em cada inalação. Saiba que nós todos temos acesso a quatro tesouros: a energia do sol e da lua, o sopro do céu, o sopro da terra e o fluir e refluir da maré..

“Todos os princípios do céu e da terra estão vivendo em ti. A Vida em si mesma é a verdade, e isso nunca muda. Tudo no céu e na terra respira. A respiração é o fio que liga e junta toda a criação. Quando as inumeráveis variações da respiração

universal podem ser sentidas, então as técnicas individuais da Arte da Paz nascem.

“O teu coração está cheio de férteis sementes, esperando para brotar. Assim como a flor do lótus brota da lama, esplendidamente, a interação da respiração cósmica faz com que a flor do espírito floresça e dê frutos para este mundo.”

O Sensei.

- **Espiral interna no corpo** – aprende-se isso inicialmente com o movimento do karin, pelo relaxamento interno e pela respiração pela sola dos pés. Colocamos o peso do corpo para baixo, na sola dos pés, e fazemos a espiral interna – ascendente e descendente dentro do nosso corpo.

O exercício formulado pelo Ono Sensei, para facilitar esse aprendizado, consiste em movimentar circularmente um braço na altura da cintura sempre passando pelo meio e dentro do corpo com o corpo inteiro. Em seguida, faz-se o mesmo com o outro braço. Os dois braços giram alternadamente, ao redor do corpo, em direção ao eixo central. Vai-se abaixando o corpo descendo e subindo, movido pela espiral interna do corpo, sempre sentindo a sola dos pés plantadas no chão.

Um dos pilares do nosso método é a espiral interna, que deve sempre ser sentida em ligação com a terra, sendo aí a origem do movimento para a aplicação do golpe.

“O Aikido é o caminho da verdade. Seu treinamento destina-se a exprimir a essência da verdade a cada passo do cotidiano. É essa expressão que suscita o poder de KAMI (DEUS). Inútil teorizar: é preciso pôr em prática. O poder da verdade só se expandirá dentro do nosso corpo e mente-sentimento se de fato nos exercitarmos. O Aikidô unirá o corpo, o sentimento e a mente, por meio do KI, ao próprio universo”. O-Sensei.

VI - ATITUDES INTERNAS

- **Etiqueta Apropriada**

Como toda verdadeira arte, também o Aikidô começa e termina com “**Rei**”- Etiqueta, Cumprimento e com “**Kei**” que é respeito, decoro apropriado e discrição. NO respeito não é apenas consideração; é empatia ou seja identificação com a posição do outro e simpatia por ela.

O respeito e gratidão não são apenas dirigidos aos seres humanos, mas a tudo o que utilizamos no dia a dia: o alimento, o sol, a água, e também ao o universo e aos nossos antepassados.

No Aikidô se ensina o respeito mútuo e a consideração pelo outro. O asseio também é importante. Limparmo-nos e ao “dojô”, que é o local onde praticamos, nos ajuda na nossa evolução. Limpar o lado de forma mostra que também estamos cuidando do nosso lado interno. É muito importante limpar e conservar o “dojô” como um local sagrado, um templo ou como nosso lar.

O respeito, expresso por um sentimento de gratidão, é a oração sincera, uma reverência pelo Caminho, reverência pelo Sensei e pelo modo de vida do Aikidô. O sentimento de gratidão também é dedicado àqueles que criaram e preservam o Caminho que vem de tempos remotos aos dias de hoje, mantendo uma corrente que liga os mestres atuais aos antigos mestres. A gratidão é também por nossos pais, à natureza que nos nutre e por todo ser vivo que nos ajuda a crescer.

Gratidão é um antídoto contra o ressentimento em relação aos outros e também contra o nosso mau temperamento que nos leva a guardar rancor. Buda definiu uma pessoa fraca como “alguém que não é grato e que, em sua própria mente-sentimento, não tem noção de tudo de bom que lhe é proporcionado”. Pessoas agradecidas evitam a autopiedade e relutam em reclamar sobre o tamanho de seu fardo na vida

- ”ITIGO ITI E” significa: *uma oportunidade que acontece uma só vez na vida.*

Cada momento da vida deve ser vivido cem por cento, pois não se repetirá mais. O passado já passou, por isso já não existe mais, o futuro ainda não veio, por isso não é real. O que só existe é o aqui e o agora, o momento presente, isso é real, e devemos aproveitar o máximo esse instante. É o sentimento que nos permite reconhecer que muito temos a aprender sempre.

No Aikidô, cada treinamento deve ser feito como se fosse o único e último instante de nossas vidas, para aproveitarmos o máximo e progredindo no caminho do Aiki.

“Uma jornada de mil quilômetros começa com um passo. A nossa vida é o conjunto desse movimento no tempo. Não importa se você viverá mil anos, porque só pode viver nesse momento. Não o passado, não o futuro, mas o agora é o tempo da vida. O tempo passado perdeu-se para sempre; o tempo futuro nunca chega. A luz contém a sombra e nas sombras há luz. Assim também, na vida, encontramos a morte, e na morte a vida. Ambas são inseparáveis.

“Não fuja para o passado, nem sonhe com o futuro. Viva o presente, esse instante e encontre nele seu verdadeiro eu.

“Agora é agora. Ontem é lembrança, amanhã esperança, mas não realidade. Não há separação entre passado, presente e futuro pois tudo está contido neste instante, nesta realidade, o momento decisivo para a reação sem hesitações. Humildade e sentimento de principiante impedem que estagnemos “. O-Sensei.

No final da sua vida, O Sensei repetia que estava apenas no primeiro degrau do Aikidô, e que a arte é muito maior e mais profunda do que imaginamos.

- **“Shoshinsha no Kimoti o Wassurenai Youni”** - o mesmo que: “nunca se esqueça do sentimento do principiante”. Atitude fundamental para o aprendizado do Aikidô.
- **A autoconfiança** – é o reconhecimento da nossa potencialidade latente e da força interna. Isso só é possível pelo treino e pela troca de experiências.

O treino para o contato com a força interna – o Ki - tem-se mostrado mais fácil para mulheres e crianças. O homem tende a usar mais a força externa. Na pesquisa do próprio corpo podemos nos conscientizar, e nesse processo obtemos o resultado e a autoconfiança, ao percebermos que é mais fácil e eficaz agir utilizando a energia interna.

“Um dos maiores defeitos do aikidoísta é não ter autoconfiança” Ono Sensei.

Também são importantes: perseverança, paciência, serenidade, empatia, coragem, cooperação, sentimento puro de criança e cortesia.

“A vitória que buscamos é sobressairmos a todos os desafios e lutar até o fim cumprindo a nossa meta. No Aikidô nunca atacamos. Se você atacar primeiro para ganhar vantagem sobre alguém, isso é prova de que o seu treinamento não foi o suficiente e, na verdade, você é quem foi vencido.

“Primeiro de tudo, você deve pôr a sua vida em ordem. Em seguida, você deve aprender como manter um relacionamento ideal dentro de sua própria família. Depois disso, você deve lutar para melhorar as condições no seu próprio país e, finalmente, viver em harmonia com o mundo como um todo.

“Masakatsu Agatsu, Katsu Hayabi” é o lema do Aikidô. Quer dizer “A Verdadeira Vitória é a Vitória sobre Si Mesmo aqui e agora.

“Todos os dias da vida humana contêm alegria e ódio, dor e prazer, escuridão e luz, crescimento e decadência. A cada momento é delineado o grande plano da natureza- não se negue nem se oponha à ordem cósmica das coisas. Aguarde alegremente por cada dia e aceite o que ele lhe oferecer”. O-Sensei.

▪ **A intenção no golpe**

Objetivo ou a intenção do golpe é melhorarmos a nós mesmos. A atitude em relação ao parceiro é no sentido de ajudá-lo a cair, de facilitar seu movimento até o término do golpe, não de machucá-lo ou dominá-lo. O parceiro deve ser ajudado

a ter uma melhor saúde, pois graças a ele que podemos treinar e com isso, nos desenvolvemos e melhoramos internamente.

O meio mais rápido para nos desenvolvermos no Aikidô é pela eliminação da atitude de competição e de desejo de alguma coisa além da própria prática. O controle de si mesmo e o respeito são os elementos que criam o verdadeiro poder e a verdadeira habilidade. Como prática intuitiva, o Aikidô requer constante atenção e avaliação de nossos sentimentos e intenções.

Ono Sensei explica que devemos conduzir o parceiro como se ele ou ela fosse um bebê levado no colo, com todo o cuidado, e se vamos deixá-lo no chão nós nos abaixamos e delicadamente o colocamos aí.

VII - A MOVIMENTAÇÃO BÁSICA - “Kihon dousa”

É o conjunto dos movimentos que fazemos individualmente (“tandoku dousa”) e que nos preparam para a aplicação dos golpes.

O caminho do Aiki e o caminho da espada estão intimamente conectados aos princípios básicos: a posição dos pés (Kamae), a distância e o espaço ideal entre duas pessoas (Mawai), ou modo de olhar (Me tsuke), a movimentação das mãos (Te sabaki) e a movimentação da sola dos pés (Ashi sabaki).

▪ A postura “Shisei “-“ Kamae”

Kamae é a postura ideal sem falhas (Suki ga nai). É necessário que mantermos o corpo ereto, cabeça erguida mas não empinada, atenção, humildade e respeito. Relaxamento interno e a energia fluindo na mão e nos dedos. É um estado de prontidão interna.

Essa posição surgiu a partir da maneira como os samurais seguravam a espada. É como se segurássemos uma espada com a mão da frente e, com a outra mão, com o braço esticado e paralelo ao chão, damos estabilidade ao corpo esta mão funcionando como se tocasse o chão e na realidade fosse um terceiro pé. Os braços e as mãos se mantêm à altura do umbigo, pés não muito abertos, na largura dos quadris, formando um triângulo. A partir dessa posição poderemos nos movimentar fácil e livremente. Não devemos encolher os braços ou esticá-los além do próprio limite. Se encolhemos os braços, a energia não flui, e esticando muito perdemos o centro de equilíbrio e o movimento não sai.

A intenção fica além da ponta dos dedos, como se fosse a ponta da espada. Os pés muito abertos dificultam o movimento e é antinatural. Devemos manter os pés na largura do quadril ou dos ombros, os joelhos levemente flexionados para o peso cair na sola dos pés, isto é, no meio dos pés e os ombros relaxados. O quadril deve estar voltado à frente, alinhado com os braços e as mãos.

O kamae é uma das posições mais seguras e que facilita a movimentação de forma fluída. Do ponto de vista de energia esta posição demonstra que estamos prontos para qualquer ataque externo, para unificar, harmonizar e realizar os movimentos.

Por que a postura facilita? Por que ajuda a fluir melhor a energia e a enxergar melhor o todo. Em qualquer postura, é necessário manter o relaxamento interno. Mantendo a postura correta, qualquer que seja ela, a energia flui sem interrupções e o movimento é melhor.

Quando o parceiro segura a nossa mão e fazemos o kamae esticando a palma das mãos, dificultamos a passagem do Ki e o parceiro sente o nosso pulso achatado e fino, o que o facilita a ele nos segurar e dominar. Porém, se fazemos o kamae esticando e abrindo naturalmente os dedos, o Ki flui melhor e o parceiro sentirá nosso pulso ficar mais arredondado, mais grosso e mais difícil para segurar, o que vai diminuir a intensidade da força dele em nós.

- **Seiza** – no Budô japonês a postura básica é a posição Seiza – o sentar corretamente .

“Uma boa técnica nasce de uma boa postura”. Uma boa postura SEIZA, produz concentração e estabilidade do espírito.

- **Mawai** - é o espaço, a distância, a direção e localização ideal em relação ao parceiro.

A distância ideal é uma posição que é ajustada para eficiência máxima na execução da técnica de “irimi” (entrar com o corpo) e nos coloca fora do alcance do ataque do parceiro, isto é, sem falhas (“suki ga nai”). Ao nos colocarmos muito próximos ao outro é perigoso porque penetramos no espaço dele e ficamos vulneráveis e encurralados. Muito distante não temos como avançar e nem como nos movimentarmos corretamente. Mawai é também avaliar o espaço do outro, aprender a se adaptar a várias condições e desenvolver uma boa noção de tempo. Dependendo da técnica, se ambos estão sentados, se um está sentado e o outro em pé ou os dois em pé, se um contra muitos ou se um contra um parceiro armado há uma variação de “mawai”. Isto se aprende com o treinamento intensivo e com o enfoque no todo .

“As técnicas da Arte da Paz não são nem rápidas nem lentas, nem estão dentro nem fora. Elas transcendem o tempo e o espaço.” O-Sensei

- **Me tsuke – modo de olhar**

A primeira manifestação do nosso desejo de fazer algo, ou o nosso sentimento aparece inicialmente no olhar. É importante não olhar nos olhos do parceiro, para evitar que ele antecipe nosso movimento e ficarmos vulneráveis. O correto é olhar-se o todo sem nos fixarmos em uma parte e não sermos surpreendidos. Longe

demais do parceiro, não podemos notar e nem senti-lo; perto demais não podemos perceber o todo.

- **Tegatana– mão como lâmina de espada.** O prolongamento da borda externa do dedo mínimo até o pulso é denominado “tegatana” – a lâmina da espada. Essa parte do corpo é utilizada nos movimentos como o espadachim com a espada. O treinamento torna essa parte do corpo mais forte que uma arma. Com o “tegatana” podemos golpear, socar, girar, desviar, receber, torcer, esticar, segurar e encaixar. No Aikidô as mãos devem circular como a água corrente. O “tegatana” deve ser flexível, circular, natural e leve.

- **Ukemi** - É queda. Literalmente traduzindo é receber com o corpo. No Aikidô o primeiro passo é aprender a cair

É essencial aprender a cair para proteger o corpo . Relaxar as costas e deixar que o corpo seja conduzido pela parte da frente. As costas relaxadas se moldam ao tatami, ao local onde a pessoa cai. Desde antigamente, se dizia que o praticante demora três anos para aprender o Ukemi. O Ukemi ajuda a aumentar a flexibilidade do corpo, a arredondar os movimentos, eliminar o medo da queda e de cair, e evitar que a pessoa se jogue e se machuque.

O movimento de Ukemi é feito a partir do tanden, daí para as mãos e para os dedos que impulsionam o corpo, seja à frente, seja para trás. O ideal é que o corpo se torne uma bola que se amolda enquanto rola e sem deixar folga, isto é, deixar o corpo esticado para tirar todos os cantos.

Se caímos para frente fazemos a queda para frente (mae kaiten ukemi), se caímos para trás fazemos a queda para trás (ushiro hanten ou kaiten ukemi) e se caímos para o lado fazemos a queda lateral (yoko ukemi).

Há três tipos de “ukemi” praticados mais freqüentemente no “dojo”:

-**ushiro hanten ukemi:** queda com meio giro para trás;

-**ushiro kaiten ukemi:** queda com giro completo para trás;

-**mae kaiten ukemi:** queda com giro completo para frente.

A queda lateral (yoko ukemi) quase não é praticada no “dojo”. É uma variação da queda para trás (ushiro ukemi).

O ideal nas quedas (ukemi) é não batermos as mãos no “tatami” pois numa situação real, em que for necessário fazer a queda num local duro, como o asfalto, inconscientemente levaremos a mão no asfalto e podemos machucar a mão .

Devemos treinar bastante e ter como objetivo o domínio e o controle do corpo ao fazer a queda, para que possamos fazer a queda onde almejamos cair.

O nível de habilidade na queda (ukemi) mostra o nível de desenvolvimento dos golpes.

▪ **Ashi sabaki – movimentação da “Sola dos pés”** ²

São as diferentes maneiras de caminhar que são utilizadas nos golpes de Aikidô. A regra que vale para todos, é que em qualquer das formas mantemos a flexão dos joelhos e o peso do corpo na sola dos pés, nos movendo sem que o corpo varie a altura, mas como se estivéssemos deslizando naturalmente.

- Ayumi ashi - andar juntando os calcanhares e movimentando os pés em diagonal, sentindo como se as mãos movimentassem os pés. A mão esquerda se movimenta simultaneamente com o pé esquerdo e a mão direita com o pé direito. Os quadris se mantêm voltados à frente.
- Okuri ashi – tração traseira – como se alguém nos empurrasse pelas costas. O pé que está atrás junta no calcanhar do outro pé da frente e então avançamos o pé da frente, mantendo-se a distância entre os pés do kamae inicial.
- Tsugui ashi – tração dianteira - é como fôssemos puxados pela frente. O pé colocado à frente movimenta-se primeiro, segue o outro pé mantendo-se à distância entre os dois do kamae inicial. Diferencia-se do movimento anterior porque começamos com o pé da frente. Avançamos como se tivéssemos um Jō ou uma espada nas mãos, fazendo o movimento de tsuki.
- Mawari Ashi (“tenkai”) – é o giro da sola dos pés ao mesmo tempo que viramos o corpo em cento e oitenta graus. Os pés são mantidos na mesma distância da posição inicial de kamae.

▪ **Te sabaki – movimentação das mãos** – O movimento das mãos são sempre em círculo e em espiral, que não tem limites e não tem cantos. O círculo pequeno ou grande, horizontal, vertical ou diagonal dependendo da situação. O movimento das mãos é sempre feito em conjunto, de maneira integrada ao movimento do corpo e dos pés. A movimentação das mãos e dos pés no Aikidô são uma decorrência do movimento interno do corpo e se exterioriza a partir do centro e da espiral interna, ou melhor dizendo, da movimentação do tanden e do quadril.

Tai sabaki – movimentação do corpo, que também deve ser feito com o peso do corpo na sola dos pés. Praticando sozinhos ou com um parceiro de forma estável, a partir do eixo central e o corpo livre.

São duas as movimentações básicas no Aikidô :

² Assim denominado pelo Vagner Sensei.

Irimi Issoku – tração traseira, um movimento YANG de avançar com o corpo, dando um passo na direção do parceiro como se alguém nos empurrasse por trás.

Enten no ri ou **tenkan** - é um movimento YIN de girar o corpo a partir do eixo central do próprio corpo e com esse movimento conduzir o parceiro.

Irimi e o tenkan são a frente e o reverso do movimento em espiral. Eles se completam.

“Uma das características do movimento do Aikido é o movimento circular. Pode-se utilizar o movimento circular pequeno ou grande. Dependendo do golpe, faz-se o mais adequado. No dia-a-dia não utilizamos o movimento circular. Por isso é muito importante treinarmos esse movimento.

“Treinando o corpo, se purifica, se molda o coração, o sentimento. Quando aplicamos qualquer movimento temos que estar em harmonia com o universo e com o parceiro. Se tivermos a intenção de agredir, machucar não haverá harmonia e com isso não haverá Aikidô.

“No Aikidô o movimento é circular, mas o coração é de harmonia, é de paz”
O Sensei.

“Para se fazer o movimento circular, movimentar o eixo e ao utilizar no seu parceiro aplicar no eixo dele também”. (09/03/2002 – AULA FUJITA SHIHAN)

VIII - TREINAMENTO

“A falha é a chave para o sucesso, cada erro nos ensina uma lição valiosa”.

“O treinamento diário na Arte da Paz permite que a tua divindade interior brilhe cada vez mais. Não te preocupes com o certo e o errado na visão dos outros. Não fiques calculando ou agindo de uma forma que não seja natural. Mantém a tua mente estabelecida na Arte da Paz e não critiques outros instrutores ou tradições. A Arte da Paz nunca restringe, impede ou algema coisa alguma. Ela abraça e purifica todas as coisas.

“Dia após dia Treina o teu coração, Refinando a tua técnica: Usa o Um para derrotar o Múltiplo! Esta é a disciplina de um Guerreiro!

“A finalidade do treinamento é apertar o que está frouxo, fortalecer o corpo e polir o espírito.” O-Sensei

▪ **O QUE É?**

Keiko pode ser traduzido como prática ou treinamento, mas seu significado mais profundo é reflexão e refinamento. Essa palavra aparece no Kojiki, e se diz que a sua origem está na biografia de Kuan-ying, no Livro do Último Han chinês. Pelo estudo do passado e exame da nossa experiência podemos compreender o presente e apurar o espírito. Keiko também é misogi (purificação).

Morihei O Sensei falava de “keiko” não como um regime rigoroso e uma provação ascética, mas como misogi, um meio de restabelecer nossa ligação com o universo. Ele também ressaltava que keiko é uma questão de fé e de confiança, que nos ajuda a concretizar nosso incrível potencial e a sentir a alegria de ser.

O Fundador comparava keiko como o estar sobre a “Ponte Flutuante do Céu” que une os mundos: interior e exterior; ali devemos seguir o exemplo de Izanagi e Izanami e criar novas técnicas de harmonia. No bom keiko, a tensão é eliminada, o equilíbrio entre o fogo e a água é restabelecido, e sente-se prazer. Às vezes é necessário um esforço mais concentrado em nossa prática.

“O ferro é cheio de impurezas que o fragilizam. Forjando-o, ele se transforma em aço e se transmuta numa lâmina aguçada. Os seres humanos se desenvolvem do mesmo modo.” O-Sensei

Esse forjar, tanren, pode assumir inúmeras formas, a mais típica é uma prática diária especial (como mil golpes de espada) ou como um retiro intensivo (como os que Morihei realizava no monte Kurama), ou respirar por meia hora diariamente. O importante é cada um praticar o que gosta e que se sinta bem com o treinamento. Como “a gota d’água que tanto bate na pedra, até que fura”.

É fundamental incorporarmos quatro qualidades em nosso *keiko*. A qualidade do diamante, que é a resistência, a precisão, a estabilidade. Os principiantes devem se basear principalmente nas técnicas do diamante para formar uma base sólida. (Adamas, a palavra grega para diamante, também significa “invencível”).

A outra qualidade, do salgueiro, é a flexibilidade, o princípio que está no âmago do judô.

A terceira qualidade é do fluir, como a água que vai suavemente por entre as pedras no córrego de um vale.

A quarta qualidade é a do *ki*. Desenvolver o “vazio”, um poder tão sutil e aprimorado (no nível mais elevado) que quase não é necessário tocar o parceiro.

É interessante aplicar as quatro qualidades separadamente à mesma técnica. Tudo isso é parte de *kuden*, a “instrução oral secreta”, transmitido de pessoa para pessoa, de coração para coração. Os instrutores mais qualificados ensinam por seu próprio exemplo – “o que se faz é bem mais importante do que o que se diz”. Não existe substituto para o contato face a face com a arte, sentindo com todo o nosso ser.

O Caminho de AIKI é também o caminho de shugyo, o esforço diário, para apurar e purificar a qualidade de vida. Em japonês, shugyo, é percorrer o Caminho durante toda uma vida.

“No seu treinamento, não se apresse, pois é necessário um mínimo de dez anos para dominar os elementos básicos e avançar o primeiro grau. Nunca se considere um mestre perfeito que sabe tudo; você precisa continuar treinando diariamente com os seus amigos e alunos, avançando juntos no Caminho da Harmonia. O-Sensei”

O-Sensei criou o Aikidô, que foi chamado zen em movimento, como um meio para conseguir o estado de “não-coração”, mushin - estar livre de todas ilusões do ego que nos separam do coração e da mente do espírito criador do universo. A medida que o treinamento amadurece, a excessiva conceitualização e os mecanismos de defesa do ego aos poucos vão-se desvanecendo naturalmente

No Aikidô, aprendemos a não investir muita energia para tentar controlar o parceiro, mas sim a deixá-lo penetrar em nossa esfera de influência até que não haja mais separação. Desse modo, o poder do oponente torna-se o nosso próprio poder

ELEMENTOS ESSENCIAS PARA TODO O MOMENTO

- **BASE:** pés no chão, enraizado e peso do corpo todo na sola dos pés. Para se conseguir isso é necessário relaxar internamente o corpo todo sentindo a sola dos pés e sempre estar atento para não perder esse estado no movimento.
- **CENTRO:** unidade interna. Isso se consegue pela respiração pela sola dos pés que facilita a unificar o corpo, sentimento-mente, espírito com o Ki.
- **EIXO:** espiral interna. Aprende-se inicialmente com o “Karin” e com o exercício formulado pelo Ono Sensei descrito na página 17.

O-Sensei prescreveu três estágios de treinamento para se desenvolver no Aikidô:

- *Treinar e disciplinar o sentimento-mente para harmonizar com a atividade de todas as coisas do Universo; isso é a intenção correta, o fundamento de toda formação espiritual.*
- *Treinar o corpo para harmonizar com a atividade de todas as coisas do Universo; essa unificação do corpo é o início do auto-domínio.*
- *treinar para fazer com que o Ki que une o “sentimento-mente” e o corpo se harmonize com a atividade de todas as coisas do Universo. Nesse estágio a pessoa perde a noção de saber qualquer coisa: toda capacidade desaparece e aparece o Ki divino universal.*

Somente quem pratica e realiza esses três pontos simultaneamente, não apenas em teoria, no Dojô e na vida diária pode ser considerado o verdadeiro aikidôista .

O Aikidô é o caminho que expressa a verdade. Com o treinamento buscamos manifestar a essência da verdade também no cotidiano.

Para que a nossa mente-sentimento fique em harmonia com o universo as nossas palavras, os movimentos do corpo e as nossas ações devem ser um só com Kami (Deus).

- **Sensei** - é o título dado a alguém que é mais que um professor de técnicas, é o mestre que nos guia ao longo do caminho.
- **Nage** - a pessoa que aplica o golpe, executa a técnica.
- **Uke** - o parceiro que recebe o golpe e que nos ajuda a melhorar.
- **Dojô** - é o lugar sagrado para a prática do caminho. O Dojô, ou a academia não é um palco onde exibimos o nosso ego. O Dojô originalmente era o local sagrado para a prática da disciplina religiosa dos monges budistas.
- **Etiqueta "Rei ho"**- desde os tempos antigos, uma máxima do Budô é iniciar e encerrar qualquer prática com uma reverência . Quando a postura em seiza se torna um modo natural de sentar por si só, leva ao desenvolvimento da etiqueta apropriada. É a fonte da etiqueta natural. Ao ficarmos numa posição correta demonstramos mente-coração corretos. O respeito mútuo, consideração pelos outros, asseio são conseqüências naturais de seiza. Se alguém desenvolve excelente técnica e não tem boas maneiras e modéstia, nunca será considerado como um verdadeiro praticante do caminho(Budoka).

Reverências - ao entrarmos no Dojô ficamos em seiza e fazemos uma reverência à frente (shomen) na direção do relicário (Kamidana). Em seguida saudamos o Mestre, depois os alunos mais antigos (Sempai) e por fim aos demais. Quando saímos pedimos licença com uma reverência ao Sensei. No final da aula todos se curvam novamente e dizem: "Arigato gozaimasu" (muitíssimo obrigado).

A reverência que fazemos ao parceiro não deve ser cautelosa, a que se faz a um inimigo potencial, mas sim uma genuflexão profunda e sincera, curvamos até o chão, expressamos humildade e gratidão.

▪ **INTERAÇÃO COM O PARCEIRO**

Qual a motivação no contato com a outra pessoa? Ajudar? Machucar?
Fazer o golpe sem se importar como?

“O segredo do Aikidô não está em como você move seu pé, ou como aplicar o golpe, mas em como você move seu sentimento-mente. Não estou lhes ensinando técnicas marciais, estou lhes ensinando a não-violência (PAZ).

“Ferir o parceiro é ferir a si mesmo. Controlar a agressão sem produzir ferimentos é a verdadeira Arte da Paz.

“Não há adversários na Arte da Paz. Um verdadeiro guerreiro é invencível porque não está em luta com coisa alguma. A derrota significa derrotar a mente e o sentimento na luta que acolhemos dentro de nós.” O Sensei.

IX - OS GOLPES

*“É importante ao aplicar o golpe do Aikidô, transmitir e sentir com todo o ser expressando-se como um grande artista “
Ono Sensei.*

Todos os movimentos são caracterizados pela rotação esférica. O Aikidô visa arredondar, tirar os cantos. A forma dos movimentos é circular, em espiral, do interno para o externo. As mãos, os pés e todo o corpo permanecem interligados.

Para realizar o movimento de Aikidô, imagine um eixo. O pneu de um carro, por exemplo: quando o eixo gira, a roda é movimentada. O eixo interno, no nosso movimento é a linha central que começa no topo da cabeça e vai até a sola dos pés passando pelo meio do corpo, estando o peso sempre embaixo na sola dos pés. O eixo funciona como uma espiral interna conduzindo os movimentos.

O Sensei formulou o sistema de golpes do Aikidô considerando que os movimentos devem ser realizados seguindo o fluxo natural do corpo, ao invés de opor-se a ele. O Jujitsu tem a preocupação semelhante, mas os objetivos são diferentes. No caso do Aikidô não se busca derrotar o parceiro, mas realizar o caminho da harmonia.

É importante:

- Distância ideal (Mawai)
- Não dar as costas
- Atenção ao todo
- Não formar cantos
- Folga nos joelhos
- Corpo livre

É preciso movimentar o eixo central primeiro, aí o corpo se movimenta e nas mudanças de posições não formar cantos que cortam o fluxo da energia.

“Todo movimento no Aikidô é uma oração”.

“O Aikidô é o princípio da não-resistência. Aquele que é não resistente é vitorioso desde o início. Aquele com más intenções ou pensamentos obscuros são constantemente aniquilados. Um verdadeiro guerreiro é invencível porque ele não se opõe a nada”.

“Assim que você se preocupar com o que há de “bom” e de “ruim” em seus parceiros, você criará uma abertura em seu coração para um sentimento malicioso entrar. Testando, competindo e criticando as fraquezas dos outros, fará de você um fraco e você acabará derrotado”.

“O Aikidô começa em você. Trabalhe em si mesmo e na sua tarefa. Todos temos o espírito que pode ser aprimorado, um corpo que pode ser treinado de alguma forma, um caminho apropriado para seguir, Desenvolva a paz na sua vida e aplique o Aikidô em tudo o que você encontrar. Você está aqui para o único propósito de conhecer sua divindade interior e manifestar sua iluminação inata”.

“Se você não consegue ligar-se ao verdadeiro vazio, nunca compreenderá a todas as dimensões do Aikidô”.

“Seja um com Aiki. Isto é essencial. Se você não vencer a si mesmo, você não vencerá outros.” O Sensei

Golpes básicos

Para realizarmos o golpe ficamos de frente para o parceiro - tanden em relação ao tanden do outro. Assim facilitamos a conexão com ele e ficamos mais fortes. No golpe daí ichi kyo, por exemplo, se colocarmos o tanden voltado para o parceiro ele não conseguirá se levantar, mas, se ao contrário, ficamos em outra direção ele levanta facilmente.

“A chave para uma boa técnica é manter as mãos, pés e quadris em linha reta e centrada. Estando centrado, poderás mover-te livremente. O centro físico é o teu ventre; se a tua mente-coração lá está colocada, terás a certeza da vitória em qualquer tentativa.” O Sensei

KATAME WAZA – TÉCNICAS DE IMOBILIZAÇÃO

1. **Daí itikyo**(primeiro ensinamento) *ude osae* (ude-braço/osae-controlar) encaixar a mão no cotovelo do parceiro, avançando com o corpo.
2. **Dai nikyo**(segundo ensinamento) *kote mawashi*³ (kote-pulso/mawashi-girar) girar o pulso para dentro e aplicar.

³ Id antiga nomenclatura

3. **Dai sankyo**(terceiro ensinamento) *kote hineri* (kote-pulso/hineri-torcer) torcer o pulso e aplicar.
4. **Dai yonkyo**(quarto ensinamento) *tekubi osa* ⁵ (tekubi-pulso/osae-controlar) encaixar o dedão e o indicador no pulso e aplicar.
5. **Daí gokyo**(quinto ensinamento) *ude nobashi*⁶ (ude-braço/nobashi-esticar) esticar, alongando o braço e aplicar.

NAGUE WAZA – TÉCNICAS DE PROJEÇÃO OU DE ARREMESSO

1. **Irimi nague** - entrar com o corpo e arremessar.
2. **Shiho nague** - arremesso para os quatro lados.
3. **Kaiten nague** - girar e projetar redondo.
4. **Tenchi nague** - entrar com o corpo com uma das mãos para cima e outra para baixo representando o princípio do céu e da terra.
5. **Kokyu nague** – arremessar com a “força” da respiração (utilizar o ki).
6. **Koshi nague** - arremessar com o “uke” encaixado na lateral do quadril (koshi).
7. **Aiki nague** – arremesso empregando-se o princípio do Aiki.

NAGUE KATAME WAZA - TÉCNICAS DE PROJEÇÃO E IMOBILIZAÇÃO

1. **Kote gaeshi nague** – girar o punho ao contrário, para fora.

Todos os golpes tem:

- **Omote** – entrar à frente do corpo do parceiro.
- **Ura** - entrar nas costas ou atrás do parceiro.

São três as posições do corpo para receber e aplicar as técnicas dos golpes:

- **SUWARI WAZA:** sentados.
- **HANSHIN HANDACHI WAZA:** (sentado e de pé) – Uke - de pé/Nague-sentado;
- **TACHI WAZA:** de pé

E mais :

- **BUKI OYO WAZA** (Técnicas relacionadas com armas)

São três os momentos do golpe

- **Mawai-** distância ideal (antes, passado) é a harmonia e o controle do espaço.
- **De Ai** - momento do contato (o começo, o agora) é a harmonia e o controle do encontro.
- **Zanshin** - resíduo do coração (final do golpe, o futuro), nas artes marciais significa algo parecido como “tensão não resolvida”. Isso significa que nunca deve baixar sua guarda. Depois de aplicar o golpe devemos estar

sempre preparados para qualquer possível contra-ataque, em respeito ao parceiro. É a harmonia e a continuação da energia até o final.

Princípios para a realização do contato ou do golpe

- **Princípio da não resistência (muteiko)**

Quando recebemos força ou pressão de fora, nosso corpo tende a se fechar e a enrijecer. Isso é parte do nosso instinto de proteção, uma reação ao contato. O ideal é nos reeducarmos para desbloquear, liberar o ponto de contato e dessa maneira possibilitar o corpo a se movimentar livremente. Não devemos nos preocupar em relação ao ponto onde o parceiro está segurando, nem como está segurando. Quando é feito o contato, relaxamos internamente o corpo inteiro e liberamos e desbloqueamos o local de contato. Nunca devemos nos opor com resistência para que o Ki não se acumule e deixe uma parte do corpo rígido, e que levará à tensão no corpo inteiro pois todo o corpo está interligado como em um colar de pérolas.

“O Aikidô é o princípio da não-resistência. Aquele que é não resistente é vitorioso desde o início. Aqueles com más intenções ou pensamentos obscuros são instantaneamente aniquilados. Um verdadeiro guerreiro é invencível porque ele não se opõe a nada”.O Sensei

- **Princípio da entrega**

É entregar-se totalmente mantendo o seu eixo e a postura, como um bebê que relaxa o corpo inteiro, confiando totalmente e nos entregando. O bebê se solta para qualquer um que o segura porque confia e pode se entregar a qualquer outra pessoa.

Mesmo que eu não consiga fazer um golpe determinado, rio e aplicar novamente, pesquisando porque não consegui.

Quando o parceiro vem com o ataque, não devemos reagir, mas nos entregarmos harmonizando-nos com ele. Dessa maneira, e com relaxamento interno, o Ki flui sem bloqueios.

A entrega é uma forma de unificarmos com o parceiro, como por exemplo: no ataque de yokomen uchi kiri oroshi (ataque com o tegatana cortando em diagonal), o “nague” (quem aplica o golpe) recebemos com o tegatana e no local do contato nos entregamos, isto é repousamos a mão para que o parceiro possa segurar e com isso obtemos a unificação. Se fizermos um pouco de força o parceiro irá perceber e fará também força contra ou tirará a mão e ficaremos separados.

“Se o teu parceiro ataca com o fogo, contra-ataca com a água, tornando-se completamente fluído e fluindo livremente. A água pela sua natureza nunca colide ou se quebra contra coisa alguma. Ao contrário, ela suporta qualquer ataque inofensivamente e se entregando.” O Sensei.

- **Princípio do espaço próprio**

O espaço próprio é o nosso limite da área de ação, o círculo do raio de ação que é estabelecida pela ponta do dedo médio com os braços esticados à nossa volta. Isso também se refere à outra pessoa.

Geralmente quando a pessoa recebe uma pressão externa, a tendência é de limitar o espaço próprio a esse ponto de contato, diminuindo o seu espaço próprio. É importante não se limitar pela pressão que vem de fora. E não movimentar onde sente a pressão, mas movimentar a parte livre mais próxima do ponto de contato e direcionando o movimento pelas pontas dos dedos da mão e peso nos cotovelos.

A maioria das pessoas tendo a sua área invadida se sentem em desvantagem e reagem a partir do local onde se sentem atingidas e ameaçadas. Com isso fragmenta ou limita o seu próprio espaço. Mesmo que o outro entre um pouco no seu espaço é como se tivesse entrado com o corpo inteiro, e aí o seu Ki é sugado para dentro do nosso espaço.

O princípio do Aikidô é não invadir a área do outro. Por isso não tem ataque. Por isso a envolve dentro da sua área.

O desenho de um círculo em volta da pessoa contém a sua força, que permanece nessa circunferência. Não importa quanto um homem pode ser forte, ele não pode estender sua força para fora, além desse círculo. Ele fica sem força. Assim, se você imobiliza seu parceiro enquanto permanece fora de seu círculo, poderá segurá-lo com seu dedo indicador ou dedo mínimo. Isso é possível porque o parceiro já está sem força fora de seu espaço próprio.

Tem um episódio ocorrido com O Sensei que ele, utilizando esse princípio, imobiliza um famoso lutador de Sumo (Tenryu), que tinha quase 200 kg e muitíssima força no chão e utilizando apenas 1 dedo.

- **Princípio da gravidade**

Os orientais dizem que as pessoas do ocidente caem muito porque concentram muita energia na cabeça, pensando muito e tornando-a pesada e com isso ficam sem base. Com vento forte, a cabeça cai. No oriente, as pessoas dizem que o centro do corpo está no hara – tanden, que fica um pouco abaixo do umbigo, e o peso está na sola dos pés.

Essa noção leva a que as pessoas tenham mais equilíbrio corporal e mais base. Muito fácil falar e na teoria, mas na prática é muito difícil manter isso nos golpes.

É pela preparação que foi feita individualmente da conscientização do corpo, do relaxamento interno, do karin e da respiração, que se pode utilizar a força da gravidade e o peso cai para a sola dos pés naturalmente. Por isso não utilizar a cabeça, ou a força física, porque desse modo vai contra a gravidade - a força tende a subir e não a baixar. Em todo o movimento o peso tem que estar na sola

dos pés obedecendo à lei da gravidade, e nos golpes o peso sempre tem que estar na parte inferior dos membros e do corpo.

- **Princípio da resultante** (lei da física)

Quanto há duas forças contrárias se chocando é preciso encontrar a força resultante para encontrarmos a harmonia, a unificação. Se quisermos ir contra haverá conflito e o mais forte vencerá. Sempre temos que procurar a lei natural da harmonia e a resultante. Isso se aplica ao Aikidô quando por exemplo, há o contato e o parceiro segura no antebraço você move a mão utilizando a força resultante que surge da união entre você e o parceiro, e movimenta usando esse princípio. Para isso, primeiramente é necessário não ficar duro no local do contato, e não ter o foco de atenção no ponto de contato e ter mobilidade e flexibilidade para poder movimentar livremente e, aí sim, movimentar os dedos e o corpo para achar a resultante ideal.

- **Princípio da ação e da reação** (lei física da inércia)

É a lei segundo a qual toda força aplicada produz uma reação de igual ou maior intensidade. Por isso temos que usar o menos de força possível para que a reação seja o menor possível. Pode ser de duas formas essa reação:

Primeiro “Reação Natural ao Contato com Outra Pessoa” - Essa reação é de instintivamente ficarmos duros e mesmo que tentemos relaxar o local o nosso sub-consciente não deixa e ficamos com o corpo todo duro. O ideal é entregar o local de contato e relaxar internamente o corpo todo, e sentir liberar, soltar o local de contato. Aí, movimentar-se livremente para aplicar os golpes. Isso tem que ser aprendido pelo corpo através do treinamento e não só pela mente. Isso é importantíssimo para o nosso treinamento pois ajuda a fluir melhor o KI.

O segundo é que “a reação do ser humano é do contra” - isto é, tem o instinto de reagir quando sente oposição. Se pressionarmos alguém para baixo a pessoa tenta ir pra cima e se pelo contrário, empurrarmos para cima a tendência da pessoa é reagir para baixo.

Exemplo : se a pessoa segura forte a faca, você ajuda a pessoa a apertar mais, na mesma direção da força que ela está aplicando, instintivamente a tendência é soltar e a faca sai.

Se quiser que a pessoa levante, então pressionar para baixo que naturalmente a pessoa levanta e então aplica “Irimi nage” aproveitando a reação contrária. O movimento sai fluído, natural e perfeito.

Se faz força para aplicar o golpe “Dai iti kyo” e segura a mão e o cotovelo do parceiro e empurra com força, a pessoa vai reagir contra essa força e dificultar a aplicação do seu golpe pois toda ação terá uma reação igual ou maior que a força aplicada. Sempre não mexer no parceiro isto é, se movimentar e movimentar onde o parceiro não consegue perceber. No exemplo acima, deve-se esticar sua mão além do braço do parceiro sem se opor a ele. Não mover no local do contato mas movimentar seu cotovelo para aumentar e ampliar eixo e obter uma melhor performance.

- **Princípio do contato inicial**

Ao tocarmos no parceiro devemos fazê-lo suavemente aplicando o Ki de maneira a que o outro não identifique a origem da força no seu corpo. A idéia é dificultar que o parceiro localize um ponto ao qual reagir, pois onde não tem ação não há reação. A pessoa não sabe como está sendo levada, apenas é conduzida.

No “Daí itikyo“, por exemplo o ideal é não segurar, encaixamos a mão suavemente, sem tranco ou solavanco esticando o cotovelo, ao invés de empurrarmos com a mão. Em todo contato evitamos segurar o outro, pois isso denota insegurança, medo, desejo de posse, e o corpo se enrijece e bloqueia a circulação do KI nesse local. O ideal é encaixarmos a mão com os dedos mínimo, anular com o polegar . Se o seu cotovelo estiver esticado também esticamos a parte interna da articulação do ombro com o peito.

- **Princípio do “Aiki” (unificação e harmonização)**

Num estilo antigo de Aiki Jujitsu falava-se que antes de aplicar o golpe era preciso aplicar o Aiki, ou seja, primeiro unifique-se com a pessoa e depois aplique o golpe. O Aiki se consegue mais facilmente pela prática da respiração pela sola dos pés ou pôr muito treinamento intenso das técnicas do Aikidô. É necessário o relaxamento interno, a postura natural e ereta, se estiver mal posicionado, com uma má postura a energia não flui corretamente.

Na respiração pela sola dos pés ao inspirarmos sentimos como se estivéssemos sugando para dentro do corpo o espaço à nossa volta, e ao expirar é como se ampliássemos nosso ser e nos dissolvéssemos no espaço. Quanto mais praticamos a respiração pela sola dos pés mais aumentamos o espaço que trazemos para dentro de nós e o espaço no qual nos dissolvemos.

Na respiração, quando entramos em contato com o ambiente e nos unificamos com o espaço podemos nos harmonizar mais facilmente com o parceiro. A partir desse momento tudo fica muito mais fácil. A pessoa faz parte do ambiente, do universo e todo ser vivo tem pés no chão (na terra).

É possível unificar pela Terra, pois todo ser vivo está conectado com a terra, pela força da gravidade e pelo espaço.

A unificação é feita pela prática dos movimentos e da respiração.

*“ **AIKIDÔ** é a combinação do seu KI com o KI do céu e da terra, antes que com o KI de outras pessoas. Há apenas um céu e terra, e se fundirmos nossos corpos com esse, então todas as pessoas virão a fundir-se conosco.*

Nossa mente, sentimento e corpo nos foram dados pelo céu e terra, e quando somos capazes de unir nossa mente, nosso sentimento com o nosso corpo, a energia do céu e a terra aparece. Esta energia é inerente a todos”.TOHEI KOICHI SENSEI, 10º DAN.

São quatro os exercícios formulados pelo Ono Sensei para facilitar o aprendizado do princípio do Aiki :

- **Ippon-me** - sentindo-se a sola dos pés, coloca-se o seu Ki na sétima cervical do parceiro, levemente fecha um pouco os dedos e transfere-se em seguida o Ki para a tireóide desce depois ao time. O seu Ki envolve a outra pessoa e os dois se tornam um e visualmente o parceiro virá com o corpo para frente.
- **Nihon me** - soltando o ki para a sua sola dos pés, sentindo pisar abaixo do solo. No local do contato liberar o local, relaxando primeiramente todo o corpo, mantendo a postura e sentir tudo para a terra .
- **Sanbon me** - captando o ki pela sola dos pés, sentindo puxar o KI da terra pela sola dos pés.
- **Yonhon me** - abaixando o corpo sentir como se estivesse pegando a sola dos pés do parceiro e trazer para as mãos para frente com as palmas para cima, unificando com o ki do parceiro; girar as palmas das mãos para baixo e sentir YOGUEN JUSOKU. Sair lateralmente com o pé da frente, deixando o outro paralelo, girar o corpo em direção ao parceiro e, com a mão próxima ao parceiro como que estivesse pegando no pé da pessoa, girar o corpo como um todo, a mão acompanha, desenhando um círculo amplo, próximo ao corpo fazer uma espiral descendente no próprio eixo, até a sola dos seus pés.

O essencial é nos unificarmos com o parceiros e depois realizar o movimento que sai fluído, sem falhas e integrado.

O movimento do Aikidô reflete o movimento do Universo em termos microcósmino. E, em termos macrocósmino é o movimento das constelações ou da onda que bate na pedra e retorna ao mar.

Se tentarmos usar força contra força é burrice; soltar ki há resistência do parceiro. Então o que fazer? Aplicar Aiki. Por isso temos que mudar nosso pensamento, nosso sentimento e treinar com o corpo, até isso se torne parte indissociável do nosso ser.

Num ataque em movimento, como o de “Shomen Uti” se sentimos como se inspirássemos pela a sola dos pés todo o universo no nosso ser ou no ataque parado como “IDORI” – “Katate dori”, “morote dori” sentirmos como se expirássemos todo o ser se dissolvendo no universo não haverá falha nem bloqueio. Ao treinar intensamente qualquer parceiro com mais força que tenha, não consegue nos dominar e podemos aplicar Aiki e dominar a força bruta.

O momento adequado para aplicar o Aiki é quando sentimos o calor das mãos do parceiro – unificamos e só então iniciamos, o movimento.

No Aikidô dançamos segundo a música - se o parceiro vem forte e ataca rápido agimos da mesma forma, – se vem fraco também suamos o seu ritmo. Se aplicarmos o Aiki, podemos definir o ritmo da dança.

- **Princípio do Yin e Yang (YO japonês)**

Todo o movimento deve ser do interno (Yin) para o externo (Yang).

É o Yin – interno que move e o externo – Yang – (em japonês Yo) que o acompanha. O músculo para abraçar é o interno, e o externo para proteger.

Os músculos sempre conduzem os movimentos mexendo o lado interno do corpo – o lado yin e o músculo de fora acompanha. O golpe também é aplicado na parte interna do parceiro, que vem do “tanden” circula pelo peito até os braços e mãos.

A fonte da energia está na sola dos pés. Pegamos a energia da terra, a circulamos pelo corpo inteiro e a soltamos pela sola dos pés. Nesse ínterim a energia que se aloja no Tanden, que é o armazém de energia, e é canalizado para os braços, pelo lado interno, sempre ligado à sola dos pés.

O lado interno das mãos é como se fosse uma mangueira por onde flui a energia. Se usarmos a força física usando o músculo (lado externo) há bloqueio, estagnação. Um exemplo disso é a tensão dos ombros, que se deve ao fato de no ocidente “carregamos o mundo nas costas”, o que forma uma couraça rígida, que se parte facilmente, enquanto o aspecto yin permanece pouco utilizado. Quando usamos a força muscular a energia interna (Ki) se retrai e se estagna no local que endurecemos

O uso da parte interna facilita a unificação porque o contato também é feito com a parte interna do parceiro. Esse princípio pode ser aplicado em qualquer atividade do cotidiano. Isso muda bastante os parâmetros de fazer as coisas no dia a dia. Ao dirigir o carro, digitar o computador, segurar uma xícara, mexer uma colher. Coisas simples do cotidiano podem ser reprogramadas e mesmo as relações com as pessoas.

Não é possível compreender pela razão, mas a absorção acontece na prática, com o treino. Quando mais praticamos mais fácil e fluido fica o movimento.

- **O golpe “perfeito”**

A realização do golpe perfeito depende da obediência a todos os princípios descritos, assim como do nosso conhecimento do próprio corpo e do parceiro, das nossas possibilidades e limites.

Ao aplicar:

- Levantar o braço diante de si
 - Estar livre, solto para se movimentar livremente
 - Usar o raio de ação
 - Buscar o “ângulo morto” (Shikaku) do parceiro
 - Utilizar a força resultante do contato
-
- Usar o braço da alavanca no ponto mais longe do contato, o que aumenta a capacidade de levantar o peso e realizar o golpe. Se prender a mão movimentar a articulação do ombro. Olhar o todo e movimentar livremente. onde o parceiro não consegue segurar, e não mexer no ponto de contato.
 - Não deixar que a outra pessoa fique dura. Evitar o choque.
 - Fazer com que o parceiro desvie a atenção dele para outro ponto e não para o local do contato.
 - Estudar como facilitar a queda do parceiro. É mais eficaz do que se tentamos derrubá-lo. Se a nossa intenção é derrubá-lo, inconscientemente o parceiro fica tenso e rígido no intuito de se proteger e poderá se machucar mais facilmente.
 - Unificar o corpo e o sentimento-mente e a sensação, daí saem todos os golpes.
 - Focar no corpo -músculos internos do braço, antebraço e mãos a partir da energia que flui de dentro para fora; o uso da força externa, bloqueia a energia interna. É como se o nosso corpo fosse uma mangueira de água; se a saída da água é bloqueada ela não se projeta para fora e o canal – a mangueira fica rígida com a força não canalizada.
 - Ao aplicar qualquer golpe não se deve segurar com força o parceiro, agarrando na mão ou no seu braço, pois o Ki fica acumulado no local, não flui e o corpo fica duro. Sempre encaixar a mão fechando levemente o polegar com os dedos mínimo e o anular principalmente, para que o Ki possa fluir naturalmente e o corpo ficar livre. Controlamos o parceiro abrindo as mãos e deixando acontecer, em vez de segurar e tentar reter o outro.
 - Sentir sempre a sola dos pés (sokushin) que é nossa fonte. Ono Sensei explica que a sola dos pés é igual à chave de ignição do carro. Antes de sairmos dirigindo o carro é necessário ligar a chave para acionar o motor e podemos conduzir o carro para onde desejarmos. Nos movimentos do Aikidô primeiramente ligamos a chave que é nossa sola dos pés, aí o Ki circula pelo corpo todo e fazemos o movimento que desejarmos.

- Se o Ki não fluir, o parceiro não será conduzido e projetado com facilidade.
- Quando aplicamos um golpe com as mãos vazias, estas são como se fossem uma lâmina de espada. O bastão ou a espada não são utilizadas no treino como objetos, mas como prolongamento do nosso corpo.
- Antes de tentar dominar o parceiro, domine a si mesmo - A Gatsu. Movimentar o próprio corpo e não tentar movimentar o parceiro.
- Atenção onde colocar os pés; deve estar bem posicionado no espaço do parceiro.
- Quando sentir dificuldades na realização do golpe voltar ao ponto inicial , à base. Buscar movimentos fluídos, amplos e sem cantos.

Nos golpes, quando no momento do contato, a forma do movimento é a do triângulo; no movimento se realiza na forma circular, e a sua conclusão – a imobilização – é na forma do quadrado, a base.

Ao realizar os golpes é importante saboreá-lo – e não aplicar de forma mecânica, mas apreciando cada detalhe, não utilizando a força bruta e sim, a força interna(Ki), numa posição correta em relação a outra pessoa, o que também inclui a nossa intenção.

Segundo Ono Sensei, são três as fases na realização do golpe “perfeito”.

- **Primeiro: movimentar livremente em qualquer direção;**
- **Segundo: movimentar junto com a pessoa;**
- **Terceiro: fazer o golpe perfeito, sem falhas.**

No golpe “perfeito” a engrenagem se forma pela junção da técnica com a respiração, e realizamos o AIKIDŌ, o caminho da Harmonia que buscamos, conduzidos pelo nosso mestre Ono Sensei.

X - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando nos dirigimos a um destino, consultamos um mapa e escolhemos o melhor caminho. No Zen Budismo existe um “koan” (pergunta)

“Onde está o caminho?”

Olhe embaixo dos seus pés

O Aikidô é um caminho de vida. Este manual é um começo de tentar perceber um pouco desse e tentar refletir o aprendizado que está apenas no início. Ao fazermos as escolhas, criamos o caminho. Percorrer é praticar e manter os nossos pés em terra firme, atentos a onde pisamos.

A teoria é incapaz de, por si só fazer cada um compreender o que é o Aikidô. Como todo e qualquer processo educacional, o saber intelectual não garante o resultado. A prática e a adaptação dos conhecimentos ao próprio estilo de ação, e ao corpo de cada um de nós é fundamental. O fim é comum, mas os meios são muitos.

As mudanças interiores são exigentes e dependem da nossa iniciativa, do nosso corpo, da qualidade do nosso sistema de crença, do nosso caráter, da força do espírito, do nosso ofício, dos nossos objetivos, do nosso propósito e da responsabilidade pessoal em aprender.

Mestres e professores apenas podem indicar as suas experiências próprias, as opções ou os caminhos, mas a jornada será vivida individualmente. Mudar a nossa vida é uma responsabilidade pessoal e intransferível. Apenas pelas experiências pessoais isso é possível, é daí que surgem conhecimento e sabedoria.

O Aikidô tem o poder de ajudar na transformação da nossa vida, melhorando-a. Quando o incorporamos no nosso dia-a-dia, adaptando às atividades, ao próprio caráter, ao modo de ver a vida e no trabalho, aprendemos a superar os instintos agressivos, os conflitos e as dificuldades com mente serena e coração tranquilo. A vitória absoluta se baseia na não-resistência, que é o jugo dos aspectos destrutivos de cada um de nós que passam a ser canalizados para o Amor criativo.

Pelo refinamento dos movimentos e como aprendemos a olhar, não com os olhos mas sim com o coração, perceberemos a essência do movimento .

O Aikidô é o caminho que realiza a harmonia a partir da nossa própria unificação.

*“O Aiki não pode ser exaurido por palavras escritas ou faladas.
Sem demorar-se em futilidades, compreendei através da prática” O-Sensei.*

IX - GLOSSÁRIO DOS PRINCIPAIS TERMOS USADOS NO AIKIDO

A

AGE (ague): Movimento ascendente.

AGO: Queixo.

AI (igual) **HANMI** (posição de guarda) **KATATE** (uma das mãos) **DORI** (segurar).

AI HAMNI: Nague e uke no mesmo kamae. Os dois praticantes têm o mesmo lado à frente. Posição de guarda utilizada no Aikidô, com os dois praticantes com o mesmo lado à frente (direita com direita ou, esquerda com esquerda).

AI: União, comunhão. Idéia de unir, juntar, amor. Amor, harmonia, misericórdia e compaixão, sabedoria.

AIKI TAISO: Série de exercícios energéticos.

AIKI: O princípio da união universal, a idéia central do Aikidô, visando unir o KI. União do Ki. Tornar-se um com o poder da energia universal. A harmonia e a ordem do universo. A captação de todos os elementos em perfeita união.

AIKIDÔ: literalmente traduzida como o caminho da confluência de energia e às vezes, como a arte da paz. É uma arte marcial moderna do Japão que enfatiza a harmonia, cooperação e não resistência. Segundo Ono Sensei é o caminho do Aiki(unificação do Ki). O fundador do Aikidô foi Morihei Ueshiba(O Sensei), e a denominação oficial do Aikidô data de fevereiro de 1942.

AITE: Parceiro.

AIUCHI (aiuti): Atingir seu parceiro no mesmo instante que ele nos atinge

AI NUKI: Sair de uma luta de espada ileso e sem ferir seu parceiro.

ARIGATO GOZAIMASSU: Muito obrigado.

ASA: Manhã.

ASHI KUBI: Tornozelo.

ASHI: Pé.

ASHI MOTO: O espaço em frente do pé de uma pessoa.

ATAMA: Cabeça.

ATEMI WAZA: Técnica de acertar pontos vitais do parceiro. Técnicas de Atemi.

ATEMI: Golpe traumatizante em um ponto vital. Golpe em uma região do corpo. Uma pancada; um golpe. Na academia utilizamos Ki dori em vez de usar o atemi .

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

AYUMI ASHI: Andar normal com as pontas dos pés para fora. Deslocamento andando

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 Aikidô.

BOKUTO: O mesmo que BOKKEN(espada de madeira).

BUDO: Arte Marcial. Caminho do guerreiro, da virtude marcial.

BUNKA: Cultura.

BUSHI: Guerreiro, samurai.

BUSHIDO: Caminho dos samurais. Código de honra do samurai. Código de cavalheirismo e bravura dos samurais.

C

CHIKARA: Força muscular. Poder.

CHIKARA WO NUKU: Tirar a força.

CHÜDAN (tyudan): Postura intermediária para segurar a espada. Altura

intermediária, a altura do peito; altura média.

CHINKON KISHIN: Prática espiritual para trazer paz para a alma , retornar à fonte e entrar em contato com o céu e a terra.

D

DAI: Prefixo para designar o cardinal; exemplo: dai iti → o 1º; grande.

DAÍ ICHI KYO: “primeiro ensinamento” golpe básico

DAÍ NI KYO: “segundo ensinamento” golpe básico

DAÍ SAN KYO: “terceiro ensinamento” golpe

DAÍ YON KYO: “quarto ensinamento” golpe

DAÍ GO KYO: golpe “quinto ensinamento”

DAN: Grau obtido na faixa preta. Graduação de faixa de preta.

DAN MOTI: Possuidor da graduação de faixa preta.

DE-AI: Saída; o começo de uma técnica; momento da verdade, do encontro.

DESHI: Discípulo.

DO: Caminho, vereda espiritual.

DOKA: Poemas didáticos compostos em sílabas de 5-7-5-7-7 por mestres para inspirar e instruir os discípulos.

DOGI: Uniforme para a prática de uma arte marcial. É erroneamente chamado de Quimono.

DOJÔ: Lugar onde se pratica uma disciplina marcial, onde se trilha o Caminho. Local onde se treina, local de iluminação. Local Sagrado onde se pratica o Budô e que deve ser respeitado como tal.

DOMO ARIGATO GOZAIMASU: "Muito obrigado" (ação presente).

DOZO: "Por favor" em japonês.

DEAI: Momento do contato.

DOMO ARIGATO: Agradecimento.

DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA : MUITÍSSIMO obrigado (passado).

DOSHU: O 1º da hierarquia no Aikidô. O dono da arte.

DOSHU: A pessoa que mostra, que lidera o Caminho; no caso do Aikidô atualmente representado pelo Sensei Moriteru Ueshiba, neto do fundador do Aikidô.

E

EMPI: Cotovelo.

ERI: Gola, colarinho. Gola da túnica do Dogi.

ERI TORI: Agarrar pelo pescoço ou gola.

F

FUDOSHIN: Mente inalterável.

FUKUSHIDOIN: Professor assistente.

FUMU: Pisar.

FUNAKOGI UNDO: Exercício de remar do modo japonês para intercâmbio de KI com a terra.

FURITAMA UNDO: exercício de vibração da bola do tanden que se expande e vibra as mãos.

FUTARI GAKE: Defesa contra dois, ou mais parceiros.

G

GAESHI: Contra atacar; virar na direção oposta.

GASSHO: União formal das palmas das mãos, usada pelos budistas; uma reverência.

GASSHUKU: Campo de treinamento intensivo no qual os estudantes vivem juntos durante algum tempo.

GEDAN (guedan): Altura inferior, baixa.

GENKI:saúde, vigor.

GI: Uniforme para a prática do Aikidô. Erroneamente chamado de quimono.

GODAN:Faixa Preta Quinto Grau.

GO HO TENKAN: Movimentação na qual mantém-se o mesmo pé à frente.

GO HO: Girar para as cinco direções.

GO: Número cinco (5).

GOKU:segredo, essência.

GOKYO: Quinto princípio do Aikidô.

GUEDAN NO KAMAE: Guarda baixa.

GYAKU (guiaku): Reverso, oposto. Posição invertida, oposta, contrária.

GYAKU HANMI: Posição de guarda utilizada no Aikidô, onde os dois praticantes estão com os lados opostos à frente (direita com esquerda ou, esquerda com direita). Os dois praticantes têm lados opostos a frente.

H

HAKAMA: Traje formal longo similar a uma saia tradicional utilizada pelos praticantes do Aikido , que favorece os movimentos usada acima do Gi.

HANMI: Posição de meio corpo. Posição do corpo. Postura triangular.

HARA: Abdome. Centro da vida situado no abdome. Centro de energia.

Corresponde ao centro de gravidade (ponto de equilíbrio físico) do ser humano

HARA DE KANGAERU: pensar com o hara.

HARA DE YARU: Agir a partir do hara; executar a técnica por meio do poder unificado de corpo, mente e espírito.

HARA GA DEKITE IRU:o hara está formado, um homem realizado.

HARA GA SUWATERU : pessoa que tem coragem.

HANDACHI: Nague em seiza e uke de pé. Técnicas nas quais uma pessoa fica em pé e a outra sentada.

HACHI: Oito.

HEIHO: Arte da guerra.

HEIKI:equanimidade.

HENKA WAZA: Variação de técnica.

HIDARI: Esquerda. Lado esquerdo.

HIJI TORI: Segurar os cotovelos por trás.

HIJI: Cotovelo.

HIKARI: Luz.

HITI: Sete.

HIZA: Joelho.

HO: Exercício.

HOMBU DOJO:Sede principal do Aikidô no mundo.

I

ICHI: Um.

IIE: Não.

IKI: respirar, força de vontade .

IKI MIYA:o corpo humano como um sacrário (templo) vivo.

IKKYO: Primeiro ensinamento, que no Aikidô se refere à primeira técnica básica. Técnica da imobilização número um, primeiro princípio.

IMA:agora,o tempo presente.

INORI:oração,prece.

IRIMI: Movimento de entrada com o corpo feito pelo “NAGUE”se deslocando à frente do “UKE”ou atrás do mesmo. Entrar no”UKE”; ir a frente; sinônimo de OMOTE; avanço, entrada de corpo. Movimento entrando na diagonal.

IRIMI ISSOKU:entrar com o corpo com um só passo.

IRIMI TENKAI SUWARI WAZA: Fazer IRIMI sentado.

IRIMI TENKAI: Avançar e fazer TENKAI ASHI.

IRIMI TENKAN: Avançar e fazer GO HO TENKAN.

ITI: Número um (1).

J

JIKU: eixo (ji é tempo,ku é espaço)

JIYU WAZA: Aplicação livre das técnicas. Técnicas livres no qual um ou vários UKE atacam simultaneamente e quem está se defendendo o faz de forma espontânea.

JO: Bastão de madeira, utilizado nos treinos de Aikidô.

JUDAN:Faixa Preta Décimo grau, graduação máxima nas artes marciais.

JUJI GARAMI: Técnica em que se derruba o parceiro cruzando-lhe os braços no formato de cruz .

JODAN NO KAMAE: posição em que a espada é empunhada sobre a cabeça. Guarda alta.

JODAN: Alto, posição alta, acima da cabeça. Altura superior.

JODÔ: O caminho do jo, arte marcial que utiliza o Jo nas suas técnicas. A arte do bastão.

JO TORI: Técnicas utilizadas no Aikidô visando desarmar um atacante com Jo. Técnica de defesa contra ataque de bastão.

JU: Livre, suave. Dez.

JUJI: Cruzado.

JUMBI TAISO: Aquecimento das articulações.

JYU: Dez.

JYAKI:sentimento maldoso.

K

KYO / KYU: Nove.

KAESHI WAZA: Técnicas de contra golpe.

KAIKI:recuperar a vida.

KAGAMI: espelho ,ver a si mesmo através dos olhos dos Deuses.

KAISO: O Fundador, uma das formas de se referir ao criador do Aikidô, Morihei Ueshiba. O fundador (de uma arte marcial).

KAITEN NAGUE: Técnica de arremesso no Aikidô na qual fazemos o corpo do parceiro girar. Derrubar o parceiro com um giro.

KAITEN: Dar um passo e fazer tenkan; girar; virar. Giro.

KAKARI GEIKO: Treino onde o praticante repete o mesmo golpe contra vários atacantes.

KAKATO: Calcanhar.

KAMAE: Posição de guarda. Posição de guarda e prontidão.

KAMI KANSETSU WAZA: Técnica de dobrar e torcer articulações.

KAMI: Deus. Existem diversos Kamis que habitam as coisas da natureza. Divindade, muitas vezes traduzido como "deus". Ser iluminado.

KAMIZAMA: Local onde reside um Kami.

KAMI WAZA: técnica divina , inspirada. Técnicas que utilizam o princípio universal e o poder espiritual.

KAN:intuição, pressentimento.

KANNAGARA:Estado em que alguém está perfeitamente harmonizado com o funcionamento do divino, em todos os aspectos da vida. Nesse estado ideal ,pode-se agir natural, espontânea, e sinceramente, livre de artifícios e duplicidade.

KANNAGARA NO MICHI:caminho dos Deuses.

KARADA:corpo humano.

KANSETSU: Articulação.

KANSHA: Gratidão.

KAO: Rosto, face.

KATA DORI: Segurar o ombro.

KATA SODE TORI: Segurar uma manga do tori.

KATA: Ombro.

KATA: Seqüência de movimentos padronizados, pré-estabelecidos, seqüência da técnica. Forma, séries de movimentos pré-definidos, que podem ser executados individualmente, ou em par para treinamento de técnicas.

KATAME WAZA: Técnicas de imobilização do parceiro no chão.

KATANA:espada longa japonesa.

KATATE TORI: Pegar o pulso do Nague. Katate (uma mão) tori (segurar).

KATATE: Uma mão, um punho.

KATSU HAYABI:instantâneo,além do tempo e do espaço.

KEN: Espada.

KENDÔ: Arte da espada.

KEIKO: Treino. Prática constante. Prática; unir a mente com a dos antigos mestres.

KERI: Chute, pontapé.

KESA GIRI:um golpe de espada em diagonal ,em direção descendente do pescoço ou ao peito.

KI WO DASU: Estender o KI , soltar o Ki.

KI: A Energia sutil que preenche,alimenta e conduz o universo. A força vital que Energia interior. Energia espiritual ,princípio criador fundamental.

KI DORI: técnica de

KIAI: Grito para purificar as energias. Liberação de energia física e espiritual sob a

forma de um grito.

KIHON: Conjunto de katas(golpes) básicos do Aikidô.

KIME: Foco, pressão.

KIMONO: Vestimenta tradicional japonesa. Ver também Gi e Dogi.

KIRI: Corte.

KISOKU:prolongar a respiração.

KITO:levantar-se e cair.

KO: Pequeno.

KOHAI: Estudante mais novo.

KO-HO TENKAN: Movimento em giro de 180°, para frente.

KOKORO: Coração, sentimento, espírito.

KOKYU / KOKYO: Respiração; respiração, pulsação, expansão e contração.

KOKYU HO: Técnica de respiração. Exercício de respiração, que só ou acompanhado, exercita-se a projeção de energia.

KOKYU NAGUE: Um golpe executado apenas com ritmo e extensão do Ki.

KON BANWA: Boa noite (ao se encontrar à noite).

KON: Mente.

KONNITWA: Boa tarde (durante o dia).

KOSA TORI: Agarrar com as mãos cruzadas.

KOSHI: Quadril, cintura.

KOSHI GA SUWARU: Estar bem firme; com o quadril estável.

KOSHINAGE (koshinague): Projeção executado sobre a cintura. Golpe com o quadril.

KOSHI WAZA: Técnica de projeção com os quadris.

KOTE GAESHI: Golpe em que se vira o punho do parceiro.Torção do pulso.

KOTE: Punho.

KOTODAMA: Kotodama é o espírito da palavra que influi e atua fortemente sobre o mundo espiritual.

KU:vazio,céu.

KUBI: Pescoço.

KUBISHIME: Enforcar.

KUI ARATAMERU

KUMI JO: Prática de Jo contra Jo.

KUMI TACHI: Prática de boken contra boken. Prática de espadas por duas pessoas.

KUMITE: Combate. (não há no Aikidô)

KUZUSHI: Tirar a pessoa do equilíbrio corporal. Desequilíbrio. (não há no Aikidô)

KURAI: Posição.

KURAI DACHI: Movimento da esgrima que exemplifica Ikkyo.

KURO OBI:faixa preta.

KURO OBI KAI:encontro de faixas pretas.

KU SOKU ZE SHIKI,SHIKI SOKU ZE KU:o vazio é forma e a forma é vazio.(parte do sutra do coração)sutra budista.

KYU: Ensino, grau anterior ao Dan. No Aikidô, praticado na Academia, há cinco Kyus, ou cinco graduações coloridas antes do grau Shodan. Graduação colorida que precede a faixa preta. Classe, grau; nas artes marciais se referem ao sistema de graduação abaixo do Shodan (primeiro Dan).

KYUDAN: Nono grau.

M

MAAI: Distância física e psicológica existente entre tori e nague. Espaço, distância; espaço apropriado entre dois praticantes para a aplicação das técnicas. Distância e velocidade corretas num combate.

MAE GUERI: Chute frontal (alto, baixo ou médio).

MAE UKEMI: Rolamento para frente.

MAKOTO: sincero, verdadeiro, honestidade, unidade de palavra e ação.

MAWASHI: Movimento circular.

ME: olhos.

MEN: Cabeça.

MEN TSUKI: Soco no rosto.

MEN UCHI (men-uti): Ataque visando a cabeça.

ME TSUKE: Contato visual antes da técnica.

MIGI: Direito.

MIGUI: Lado direito. Direita.

MISOGI (missogui): Purificação, absolvição. Ritual de purificação. Retirar a poluição física e espiritual.

MITAMA: espírito e alma.

MITAMA MIGAKI: aprimorar a alma, elevar o discernimento intuitivo, burilar o espírito.

MITAMA SHIZUME: trazer paz à alma pela atividade.

MOCHI (moti): Segurar, agarrar.

MOKUSO: Meditação, concentração.

MOROTE TORI: Uke segura o antebraço do nague com ambas as mãos.

MUJUSHIN: a mente-sentimento do impermanente.

MUNADORI: Pegada efetuada na altura do peito (equivalente a MUNE TORI / MUNATORI) aprisionamento da gola.

MUNE: Peito.

MUNA TSUKI: Um soco direto no peito.

MUSHIN: Vazio mental. Mente sem apego ou egoísmo.

MUSSUBI: entrelaçar. Sinônimo de AIKI, juntar, colar. Unificar; manter juntos Yin e Yang.

MUSO GENRI: princípio único, yin-yang.

MYO: mistério do universo único e maravilhoso.

N

NAGINATA (naguinata): Arma longa similar a um bastão com uma espada na ponta na ponta.

NAGUE: Aquele que executa as técnicas no AIKIDO. Projeção.

NAGUE WAZA: Técnica de projetar o parceiro no chão. Arremesso.

NAKAIMA: aqui e agora.

NANADAN: Faixa Preta Sétimo grau.

NEN: concentração, pensamento-momento, unidirecionalidade.

NIDAN: Faixa Preta Segundo grau.

NIKYO: segundo ensinamento, segunda etapa de aprendizado; no Aikidô se refere

à segunda técnica básica.

NI: Número dois (2).

NIKKYO: Segundo princípio.

NYUMON: Entrar pelo portal, ser admitido.

O

OBI: Faixa que compõe o DOGI.

OFURO: Banho de imersão numa banheira de água quente.

OHAYO GOZAIMASSU: Bom dia (logo de manhã).

OMOTE: Entrar na frente, o lado da frente. Fazer a técnica em irimi. Frente. Na parte da frente, na frente. Confrontação direta.

OMOIYARI: Sentimento de

OMOTO: Religião criada no século XIX pelo Mestre Onisaburo Deguchi, no qual Morihei Ueshiba, o fundador do Aikidô teve muitas influências e era adepto.

OYASSUMINASAI: Boa noite (ao se despedir, bom descanso).

ONEGAISHIMASSU: Por favor. Por favor, solicito a gentileza (muito usado no início dos treinos, ao adentrar no Dojo, ao subir no tatami). Solicitação de licença para a prática ou instrução.

OSAE: Imobilizar.

O-SENSEI: Grande Mestre; termo de respeito utilizado no Aikidô se referindo a seu fundador Morihei Ueshiba.

ONEGAESHI MASU: Por favor. Pedido de permissão para iniciar algo, um convite.

ONEGAI ITAISHIMASU: Por favor. Termo mais polido e mais respeitoso, indicado para utilizar com pessoas superiores.

OTOSHI: Jogar o corpo.

R

RANDORI: Ataque de diversos oponentes.

REI: Saudação, cumprimento. Reverência; executado antes e depois de sessões de treinamentos de artes marciais, formalidade, polidez.

REIGI: Etiqueta.

REIGI SAHO: formalidade, cerimonial.

REIGAN: Visão espiritual; terceiro olho.

RENSHU: prática através da repetição.

RITSU REI: Cumprimento em pé, inclinando-se cerca de 30°.

ROKU: Seis.

ROKUDAN: Faixa Preta Sexto grau.

RYO (duas) **TEKUBI** (pulso) **DORI** (aprisionamento) ou **RYO TE DORI:** segurar nos dois pulsos da pessoa.

RYO KATA TORI: Segurar com as duas mãos os ombros do tori.

RYO MUNA TORI: Segurar com as duas mãos as golas do tori.

RYO SODE TORI: Segurar com as duas mãos as mangas do tori.

RYO TE TORI: Ryo (ambas) te (mão) tekubi (pulso) aprisionar ambas as mãos do tori. Segurar os pulsos do parceiro com as duas mãos.

RYU: Escola especializada em determinada arte. Estilo, escola; sufixo que indica escola ou estilo de artes ou disciplinas tradicionais japonesas.

S

SA:diferença.

SABAKI: Desviar, movimentação para desviar. Movimentação do corpo.

SAIKA NO ITEN(TANDEN): Ponto central do HARA localizado .

SAKARAU:opor-se e ir de encontro.

SAMURAI: Guerreiro; no Japão se utiliza também o termo BUSHI.

Vem de SAMURU servir.

SAN: Número três (3).

SANDAN: Faixa Preta Terceiro grau.

SANKYO: Terceiro princípio. Terceira etapa de aprendizado; no Aikidô se refere à terceira técnica básica.

SATORI: Iluminação espiritual; termo bastante utilizado no zen-budismo.

SEIGAN: Altura média (chudan kamae).

SEIKA-TANDEN: Ponto central do abdômen, um pouco abaixo do umbigo; considerado o centro espiritual e físico do ser humano bastante focado no Aikido.

SEIKI:espírito-energia.

SEIZA: estilo formal correto de sentar ,posição formal sentada sobre os calcanhares. Posição sentada segundo as tradições japonesas.

SENSEI: Professor, instrutor,mestre ,aquele que nos guia pelo caminho.

SHI: Quatro.

SHIAI: Disputa, competição.(não há no Aikidô)

SHIDOIN: Instrutor.

SHICHIDAN (hitidan): Faixa Preta Sétimo grau.

SHIHAN: Instrutor-mestre. Instrutor mestre; corresponde no Aikidô a mestres com sexto grau (6º Dan) ou acima.

SHIHO: Quatro lados. Quatro direções.

SHIHO NAGUE: Projeter nas quatro direções.

SHIKAKU:ângulo morto(ponto cego).

SHIKI:coragem.

SHIKKO: O andar do samurai. Andar de joelhos. Caminhar ajoelhado; forma de caminhar sobre os joelhos a partir da posição de seiza.

SHIME: Estrangulamento. Um aperto. Segurar firmemente todo o corpo.

SHIN: coração, espírito.

SHINAI: Espada de bambu do KENDÔ.

SHINTO: religião shintoísta,

SHINOGI:sulco da lâmina da espada.

SHINGON MIKYO:budismo esóterico.

SHITSUREI SHIMASSU: Com licença (usar ao retirar-se do tatami, dirigindo-se ao sensei).

SHODAN: Faixa-preta 1º DAN. Primeiro grau.

SHOMEN UCHI: Golpe na parte da frente da cabeça. Men (cabeça). Batida como um corte na parte superior da cabeça. Golpe de TEGATANA na cabeça.

SHOMEN: É um termo que significa golpear com a mão a face do seu parceiro.

SHOMEN:a frente do “dojô”onde o relicário(templo) está localizado.

SHOSHIN:coração-mente de principiante.

SHUKI:conservação de energia.

SHUGYO: Treinamento austero.
SODE: Manga.
SODE TORI: Segurar na manga. Pegada na manga.
SUWARI WAZA: Técnica sentado. A prática de joelhos.
SUBURI: Prática individual da esgrima, na qual o mesmo golpe é continuamente repetido.
SUMI: Canto, protuberância, quina.
SUMI KIRI: claridade da mente e do corpo.
SUNAO: pessoa sincera e flexível .
SUKI: Uma abertura ou um ponto fraco.

T

TACHI (tati): Vertical, em pé. Espada longa japonesa.
TACHIDORI (tatidori): Técnicas de desarmamento contra oponente portando uma espada. Tomar a espada do oponente.
TACHIWAZA (tatiwaza): Técnicas em pé.
TADA: apenas, somente.
TAI: Corpo.
TAI ATARI: contato corporal total.
TAIJUTSU: Técnicas do corpo desarmado.
TAI NO HENKA: Mudança de postura, movimentação.
TAI SABAKI: Movimentação do corpo.
TAKEMUSSU: Última criação do Fundador; arte marcial de natureza divina, criativa.
TAMA:
TAMASHII: espírito e alma humana.
TAMAGUSHI: uma oferenda.
TANDEN: local onde se localiza o depósito de Ki.
TANREN : mesmo que "renshu", prática , treino com repetição.
TANTO TORI: Técnica em que se tira a faca, desarmando o parceiro.
TANTO: Espada curta, similar a uma faca ou adaga. Faca.
TAO: kannagara, michi.
TATSUJIN: um mestre de "budô".
TATAMI: Esteira de palha ou qualquer material que absorva o impacto das quedas, que recobre o piso de um DOJO. Esteira utilizada em artes marciais que envolvem técnicas de queda.
TE: Mão.
TEGATANA: "lamina da espada" na mão utilizada em técnicas de Aikidô
TEKUBI: Pulso.
TEKUBI JUHAN UNDO: Torções do pulso preparatórias para o início dos treinos.
TEMBIN: balança que era utilizada antigamente com um apoio e dois pesos nas extremidades.
TEN: O Céu.
TENCHI NAGE: Golpe céu - terra (de cima para baixo).
TENKAI ASHI SUWARI WAZA: Fazer pivô sem alterar o apoio dos pés sentado.
TENKAI ASHI: Girar o corpo sem dar passos. Pivô sobre os pés.
TENKAN: Giro; utilizada para se referir a um movimento de giro executado como

base de muitas técnicas do Aikidô. Girar como um compasso, fixa-se um pé como base e gira-se sobre a mesma. Movimento em giro de 180°, para trás.

TENKAN-HO: Movimento em giro de 180°, para frente.

TO :transpârencia,incrível velocidade,penetrar naluz.

TORI / NAGUE: Aquele que executa as técnicas do Aikidô.

TORI: Pegar, agarrar, defender.

TSUGUI ASHI: Avançar deslizando o pé da frente instantaneamente o de trás.

Mantém-se o mesmo pé à frente.

TSUKI / SHOMEN TSUKI: Soco reto. Investida frontal.

TSUKI: Soco, abertura.

TSURI ASHI: Movimentar-se deslizando e mantendo o mesmo pé à frente.

TYUDAN NO KAMAE: Guarda média.

TYUSHIN: *centro do corpo,eixo central do corpo.*

U

UCHI (uti): Batida, golpe.Dentro; batida.

UCHIDESHI (utideshi): Discípulo ou estudante que vive temporariamente com um mestre para adquirir conhecimento e em troca o auxilia por meio de prestação de serviços. Aluno interno,discípulo direto.

UDE FURI UNDO: Exercício ajoelhado ou em seiza (sentado) para desenvolvimento do ponto um.

UDE: Braço.

UKE: Aquele que recebe; no Aikidô é aquele que faz o papel do atacante e que recebe o golpe de defesa. Aquele que ataca e recebe a aplicação da técnica. Atacante.

UKEMI: Queda ou técnica de queda. Defesa com rolamentos e quedas. Quedas. Aquele que recebe com o corpo.

UNDO: Prática.

URÁ: Fazer a técnica com um TENKAN. Virar . Na parte de trás, atrás. Costas ou lado oposto. Técnicas nas quais o ataque não é enfrentado diretamente, mas evitado por um movimento de Tenkan.

USHIRO: Atrás.

USHIRO GUERI: Chute por trás.

USHIRO KAITEN UKEMI: Cair para trás com rolamento; rolamento para a trás.

USHIRO KATA ERI TORI: Atrás e com uma mão segurando o colarinho do tori.

USHIRO KATATE TORI KUBI SHIME: Segurar com uma mão o pulso do tori e com a outra segurar pela gola, enforcando. Kubi (pescoço).

USHIRO RYO TE KUBI TORI: Segurar os dois pulsos do tori por trás.

USHIRO TORI: Aprisionamento por trás, abraçando o tori.

USHIRO HANTEM UKEMI: Queda para trás sem rolamento.

USHIRO KAITEN UKEMI: Queda para trás com rolamento completo.

W

WA: Sinônimo de Ai, harmonia,paz.

WAZA: Técnica.

X

XINTO: caminho dos Deuses. Xintoísmo. Religião nacional e antigo governo do Japão.

Y

YAMATO-DAMASHII: o espírito do antigo Japão. Hoje em dia é mais bem interpretado como a manifestação de tudo o que é bom e verdadeiro na natureza humana.

YANG: na filosofia chinesa, o princípio universal ativo, força centrífuga, luz, masculino, espírito, céu.

YARI: Lança.

YIN: na filosofia chinesa, o princípio universal passivo, força centrípeta, escuridão, feminino, corpo, terra.

YIN-YANG: lei universal , bipolaridade do mundo

YOOKI: cultivar a energia.

YOKO GUERI: Chute lateral.

YOKO UKEMI: Queda lateral.

YOKOMEN UCHI: ataque com a “lâmina-espada da mão (te gatana) em diagonal do pescoço para baixo.

YONKYO: literalmente, “quarto ensinamento”. Antes era chamado “te kubi osae”.

YUUDO: Acompanhar os movimentos do tori, fundindo-se com ele.

YUDANSHA: detentor de faixa preta.

YUDANSHA-KAI: encontro dos faixas pretas.

YUUKI: bravura.

Z

ZANSHIN: mente-coração firme, concentração ininterrupta, final do golpe em consideração ao parceiro.

ZEN-BUDISMO: é um ramo do budismo japonês que enfatiza a meditação e em direção à iluminação.

X - BIBLIOGRAFIA

- AIKIDÔ E A HARMONIA DA NATUREZA – Mitsugi Saotome
Editora Pensamento – 2000

- A FILOSOFIA DO AIKIDÔ- John Stevens- Editora Cultrix- 2001
- BUDÔ – Morihei Ueshiba – Editora Cultrix – 1993
- BUSHIDO LA VIA DEL SAMURAI – Marc de Smedt
- ENLIGHTENMENT AIKIDÔ – Kanshu Sunadomari
Northon Atlantic Books – 2004
- O ESPÍRITO DO AIKIDÔ – Kisshomaru Ueshiba – Editora Cultrix – 2003
- O PRINCÍPIO DA TOTALIDADE – Stephano Sabetti – Summus Editorial –
1991
- OS FUNDAMENTOS ESPIRITUAL DO AIKIDÔ – William Gleason – Editora
Pensamento – 1997
- OS SEGREDOS DO AIKIDÔ – John Stevens – Editora Pensamento – 2001
- REMEMBERING O-SENSEI – Susan Perry – Shambhala – 2002
- THE BREATH OF LIFE – Kozo Nishino – Kodansha International – 1997
- THE ESSENCE OF AIKIDO – John Stevens – Kodansha International
- TRAINING WITH THE MASTER – John Stevens e Walther V. Krenner –
Shambhala – 1999
- YIN & YANG – A HARMONIA TAOÍSTA DOS OPOSTOS – J.C. Cooper –
Martins Fontes – 1999
- ZEN-SHIATSU – Shizuto Masunaga e Wataru Ohashi – Editora
Pensamento – 1997

<i>Sugestões e correções:</i>

<i>diretoria@aikidopesquisa.com.br</i>
--