

# Associação Pesquisa de Aikidô

## ORIENTAÇÕES BÁSICAS PARA PRINCIPIANTES

### **DOJÔ é: Do – Caminho - Jô – Local**

DOJÔ é o local sagrado para a prática do Caminho. É onde treinamos buscando crescimento físico, mental, emocional e espiritual em harmonia com o Universo. É importante mantermos pensamentos, sentimentos e atitudes corretos.

Na porta de entrada fazemos uma reverência juntando os pés e mantendo as mãos lateralmente ao corpo, flexionamos 45 graus a coluna, que se mantém ereta.

A reverência é uma manifestação externa de respeito e de humildade que deve vir da clara compreensão e sentimento puro de apreço e gratidão pelos ensinamentos.

### **ENTRADA NO DOJÔ**

1. Não entrar no Dojô usando sapato, tênis, chinelos, sandálias, boné ou lenço na cabeça.
2. Usar chinelo para uso exclusivo no Dojô que será marcado com nome e guardado em lugar vago na sapateira ou ordenadamente debaixo dela, no chão.

### **ENTRADA NO TATAMI**

TATAMI – Local dos treinos

1. Lavar os pés com água e sabão antes de entrar no tatami (traga a sua própria toalha).
2. Tirar os chinelos deixando-os alinhados do lado de fora do tatami, com a ponta do chinelo voltado para fora.
3. Fazer duas reverências: a primeira ao Kamidana (altar) e a segunda ao sensei ou responsável pela aula. Ficar em seiza (de joelhos com os quadris apoiados nos tornozelos). Juntar as mãos na altura do rosto e em seguida inclinar cabeça com as mãos juntas espalmadas em triângulo no tatami, mantendo os dedos juntos.

### **DURANTE O TREINO**

1. Sentar-se em seiza ou com pernas cruzadas no estilo japonês, no caso de sentir dores nos joelhos quando o sensei estiver falando ou demonstrando. Nunca fique de pé (é sinal de desrespeito), nem deitado ou sentado fora da posição adequada.
2. Assim que o sensei acabar a explicação, fazer reverência de agradecimento falando em voz baixa: “DÔMO ARIGATÔ GOZAIMASHITA” (muito obrigado pelo ensinamento).
3. Quando o sensei bater palma, cumprimentar o parceiro em agradecimento, sentar-se em seiza e aguardar novas instruções.
4. A reverência deve ser feita ao sensei mantendo-se na posição mais inclinado que este e se levantando depois que o sensei o fizer.

5. Antes de iniciar o treinamento com o parceiro fazer uma reverência a ele falando em voz baixa: “ONEGAI ITAISHIMASU” (por favor, me ajude).
6. Nunca cruze braços dentro do tatami.
7. Evite conversar durante o treino.
8. Se precisar sair momentaneamente do tatami durante um treino fazer uma reverência de pé, na direção ao altar, em respeito ao sensei.
9. Quando tiver dúvidas, procure orientação de um shidoiin (instrutor) pessoa encarregada da aula, chamando-o pelo título de sensei.
10. No início e término da aula, alinhar-se em seiza obedecendo graduação de faixa, e dentro das faixas, por idade, para as reverências necessárias. O mais graduado mantém-se à direita do sensei.
11. Não mascar chicletes, balas, bombons no tatami.
12. Não usar jóias, relógios durante o treino para evitar acidentes.

### **OUTROS CUIDADOS E INFORMAÇÕES**

1. Ficar em silêncio enquanto espera ou assiste o treino.
2. Mantenha seu quimono sempre limpo e em boas condições de uso.
3. Ajude a manter sempre limpo e em ordem o Dojô: tatami, vestiários, banheiros, copa.
4. Marque a sua frequência na lista de presença.
5. Ao alcançar habilidade e frequência necessárias, o aluno será convidado pelo sensei a fazer exame de faixa
6. Pagar as mensalidades em dia é parte da disciplina. As mensalidades são essenciais para a manutenção e melhoria do Dojô. Caso tenha algum problema financeiro, falar com Sr. Ernesto ou Daisy.