

## REGULAMENTO INTERNO

### 1 - PRINCÍPIOS GERAIS

O AIKIDO é um meio para o desenvolvimento pessoal, treinamento do corpo, mente e espírito. Sendo importante, portanto, que sempre conduzam a si próprios com a apropriada atitude de **respeito, sinceridade e modéstia**

Nossos treinamentos são realizados em um ambiente baseado na prática das tradições e etiquetas da Cultura japonesa, sendo necessário expor algumas delas:

- Diferentemente do Ocidente, a posição de **'Sensei'**, ou **"Professor"**, é uma das mais honoráveis titulações do Japão. Não se trata, portanto, de vender técnica, mas sim, transmitir ensinamentos do criador do AIKIDO, **Morihei Ueshiba**. Assim, devem ser tratados com o máximo de respeito sempre;
- Também somente no Japão, há o sistema de **"Sempai/Kohai"** (Veterano(a) ou que veio antes/Iniciante ou que veio depois). Nesse sistema, praticantes mais antigos(as), seja por graduação ou **idade**, devem ser tratados com respeito e modéstia. Portanto, jamais um iniciante se colocará acima de um veterano(a).

O AIKIDO foi criado na filosofia da harmonia, assim, jamais deverá existir qualquer tipo de briga ou competição na área de treinamento. Isto implica também em não ostentar sua força física e alardear seu 'ego' nas áreas de treinamentos.

#### ***"Treine sempre com espírito de cooperação e modéstia"***

Por essência, somos todos diferentes, e o respeito é a base para a harmonia, na qual nossa arte se pauta. Portanto, você encontrará diversas pessoas diferentes de você (em idade, gênero, biotipo, capacidade física e intelectual, etc.). Assim, respeite sempre o próximo com toda a sua eventual limitação. E sempre que possível e em comum acordo, treine tão vigorosamente quanto possível.

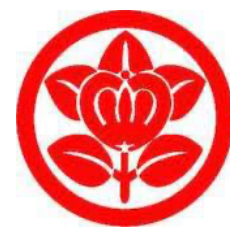
Sempre que o "Sensei" estiver passando instruções ou conselhos, ouça em **"silêncio"**, atentamente, tente segui-los tão bem quanto possível e **jamais argumente enquanto** os expõe! Mesmo se outros instrutores falarem o contrário, siga esta regra.

Há diversas formas de executar técnicas, cada instrutor com sua peculiaridade. Assim, você deve seguir o modo como cada instrutor as apresenta nos treinamentos, no melhor de sua capacidade. E jamais comparar, alterar ou indagar o que está sendo passado naquele momento.

Há diversos itens de etiqueta a saber e assimilar o quanto antes, e o meio mais rápido para isto é observar e seguir comportamentos dos mais graduados(as), em todos os assuntos. Em caso de dúvida, questione-os(as) sempre e aceite correções com humildade e respeito

Apesar das inúmeras regras, a prática do Aikido **deve sempre ser uma atividade agradável**. Portanto, sempre traga uma atitude positiva imbuída de harmonia, boa vontade e respeito pelo próximo.

Na sequência, são expostas algumas orientações e regras para criar perfeito entrosamento entre você, nossa academia e demais AIKIDOISTAS (praticantes).



## 2 - REGRAS DE CONDUTA

O treino no AIKIDO inicia com sua iniciativa em vestir o “*dogui*” (kimono) e treinar. ***Faça disso um hábito*** e não permita que argumentos venham a sua mente e o impeçam de vir a Academia. Lembre-se que a prática é essencial ao desenvolvimento de qualquer aprendizado.

O AIKIDO é um “*Budo*”, ou seja, um ***caminho de desenvolvimento*** e não apenas mais um *hobby/lazer*, que você pratica apenas quando “*se quer*”. Ele demanda um “***rigor na regularidade***”.

Assim - ***Vista o dogui e venha! Não pense!! Não dê chance à preguiça –***

***Procure estar pronto para o treino com pelo menos 5 minutos de antecedência.***

Na cultura japonesa e sobretudo na prática do **Budo** exige-se o máximo de respeito entre Praticantes e Instrutores. Dessa forma, ao entrar na Academia, identifique o mais graduado e cumprimente-o apenas inclinando a cabeça. Aperto de mão, abraço ou beijo no rosto deve sempre partir do mais graduado. Em seguida cumprimente a todos.

Antes de expor o modo de se fazer, é importante frisar que o “***inclinar de cabeça***” como mencionado, é usado por todo o povo japonês e denomina-se “***Rei***”, que significa *cumprimento, saudação, mesura, etiqueta, polidez, educação e agradecimento*. Logo, não é uma ***veneração ou idolatria***, simplesmente, um cumprimento.

Ao adentrar no tatame sem que o treino tenha sido iniciado, algumas reverências são necessárias:

- Coloque-se na posição de “***seiza***” (joelhos dobrados sobre tatame);
- Reverencie o “***Kamiza***” (espaço destinado à imagem do **fundador, Morihei Ueshiba**) com a inclinação da cabeça à frente;
- Caso ainda não o tenha feito, cumprimente primeiramente o mais graduado e depois todos os presentes.

Na eventualidade do treino já tiver sido iniciado:

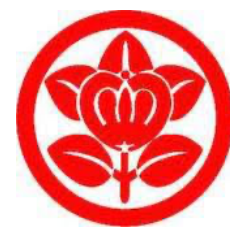
- Se ainda estiver na fase de alongamento/aquecimento, reverencie o Kamiza em posição de seiza e peça permissão ao Sensei para entrar dizendo em voz alta: ***onegaishimassu*** (denota um pedido de permissão ou de boa vontade);
- Caso esteja na fase de Kokyo (respiração) ou Cerimônia de Abertura, jamais os interrompa. Espere o término de um destes para entrar. Aproveite para alongar e aquecer rapidamente fora do tatame;
- Se já estiver na fase das técnicas, alongue e aqueça rapidamente ainda fora do tatame para então proceder o mesmo ritual de entrada, sempre aguardando o consentimento do Sensei para entrar.

Para sair do tatame:

- Incline sua cabeça levemente à frente em direção ao **Kamiza** (apenas em pé).

Não é recomendado sair do tatame ***durante*** o treino. Exceto em casos de doença ou ferimento. Caso necessário, consulte o Sensei primeiro.

Para sanar sua sede, recomendamos trazer sua garrafinha de água para o tatame, colocando-a em local disponibilizado para tal.



A Higiene é benéfica para a saúde e disciplina. Assim, apresente-se sempre com dogui e corpo **rigorosamente** limpos. Havendo necessidade de usar camiseta por baixo do dogui, esta deverá ser **branca** e de manga curta.

Se for portador de alguma doença de pele contagiosa (ex. micoses, frieiras etc.), cubra as áreas afetadas para evitar contágio aos demais praticantes.

Façam uso contínuo de toalhinha para secar o suor durante o treino e chinelo sempre que estiver fora do tatame.

Para sua segurança, retire todos os adornos do corpo antes do treino. Estes, junto com seus pertences (relógio, óculos, celular etc.) podem ser deixados na estante abaixo dos bancos.

Recomendamos que objetos de valor, incluindo bolsas/carteiras, sejam sempre guardados em suas mochilas e jamais deixados expostos sobre mesas/bancadas.

A Academia não se responsabiliza por objetos perdidos e/ou esquecidos nos vestiários.

Use sempre o vestiário (masculino ou feminino) para se trocar. Cada um deles contam com três compartimentos para esse fim: o do vaso sanitário, o do chuveiro e o da pia.

Antes de pisar no tatame, limpe seus pés com lenço umedecido disposto sobre o banco e guarde seus chinelos na estante abaixo do banco.

Ao entrar na Academia, dirija-se inicialmente ao Sensei para cumprimentá-lo. Inversamente, na hora de ir embora, o Sensei deverá ser o último a ser cumprimentado. Na eventualidade da presença de uma visita ilustre, um convidado especial ou até mesmo um Shiran, proceda da mesma forma, ou seja, cumprimente inicialmente o Sensei. Dependendo da situação, ele certamente o conduzirá para cumprimentar primeiro o visitante.

Um dos importantes alicerces da prática do **Budo** é preservação irrestrita dos conceitos **confiança/fidelidade**. Assim, o aikidoista da ASA poderá participar de treinos e Eventos em outras academias de AIKIDO. Desde que tenha prévio consentimento do **Sensei Alexandre** e do **Sensei Maruyama**.

### 3 - PREPARAÇÃO ANTES DO TREINO

Antes de qualquer treino, realiza-se sempre uma série de alongamentos, que serão conduzidos pelo Sensei ou pelo(a) mais graduado(a), a pedido do Sensei.

A série de alongamentos, embora seja padrão, poderão ter diferenças sutis de acordo com quem estiver realizando. Portanto, apenas siga o que for mostrado, respeitando suas limitações corporais. Solicite ajuda sempre que tiver dúvida à pessoa mais próxima de você.

Para seu início, o Sensei ou o(a) mais graduado(a) se posicionará à frente de todos, saudando-os com o termo **“onegaishimassu”**. Todos o(a) saúdam de modo similar e assim inicia-se os alongamentos

### 4 - CERIMONIAS DE ABERTURA E ENCERRAMENTO

A **“abertura”** e **“encerramento”** de cada treino são cerimônias valiosas do AIKIDO, merecendo o máximo respeito e atenção.

Assim, certifique-se de chegar à Academia em horário que o permita estar pronto e sentado em **“seiza”** (com joelhos dobrados sobre o tatame).



*Antes da cerimônia de abertura*, todos devem estar em seiza, por **ordem de antiguidade** (do mais graduado(a) ao mais iniciante), em fila, da *esquerda* para *direita* de frente ao **Kamiza** (espaço destinado à fotografia do Fundador). Caso falte espaço na primeira fila, novas filas podem ser iniciadas logo atrás, dessa vez, não mais em ordem de graduação.

Em fila, aguarde o Sensei iniciar cerimônia de abertura para começar o treino.

Ao final do treino, deve-se formar novas filas, seguindo as mesmas regras expostas acima, para a **cerimônia de encerramento**.

As cerimônias de abertura e encerramento seguem um mesmo padrão:

- Primeiro, Sensei também em seiza, fará saudação (Rei) em direção ao Kamiza e todos os presentes repetem o gesto ao mesmo tempo;
- Em seguida, ele se voltará a todos os praticantes, que se curvarão à frente saudando-o com o termo **“Onegaishimassu”** (por favor / licença) no caso da Cerimônia de Abertura e **“Doumo Arigatou Gozaimashita”** no caso da Cerimônia de Encerramento. Todos permanecem com a cabeça baixa até o Sensei retornar à posição normal. Desse momento em diante, somente na primeira fileira, todos também retornam à posição inicial do mais graduado(a) para o(a) menos graduado(a). Em seguida, nas fileiras subsequentes, o retorno à posição se dará de forma simultânea.

Destaca-se que, antes de qualquer ação em tatame ou fora dele, deve-se usar o termo **“onegaishimassu”** (por favor / licença). E a seu fim, o termo **“doumo arigatou gozaimashita”** (muito obrigado) e dito como se lê.

No tatame, usar estes termos no início e fim de cada prática com o companheiro, significa pedir **licença** para usar o corpo dele em seu aprendizado e agradecendo-o por tal ato de generosidade. Estas ações demonstram respeito pelo outro, seu corpo e sua intenção.

Não entre ou saia do tatame **durante realização** de uma cerimônia. Aguarde que ela acabe e siga os passos expostos na REGRA DE CONDUTA.

## 5 - DURANTE OS TREINOS

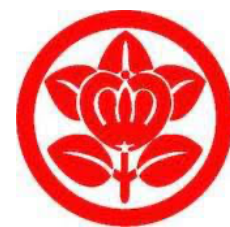
Mantenha sempre que possível o celular no silencioso.

É apropriado, pela etiqueta japonesa, sentar-se sempre em **seiza** em todos os momentos sobre o tatame. Sentar-se de pernas cruzadas etc., é permitido em caso de doença, ferimentos, ou ainda em praticantes iniciantes não habituados com essa forma de sentar. Entretanto, jamais sente-se de modo descontraído ou desrespeitoso e jamais se apoie nas paredes.

Enquanto o Sensei demonstra uma técnica, sente-se na lateral mais próxima e preste atenção em silêncio. Evitem ficar em áreas centrais do tatame, pois isto poderá atrapalhar as demonstrações do Sensei e seu **Uke** (parceiro de treino), assim como evita se machucar, caso o uke se projete em sua direção sem perceber.

Após exposição da técnica, dirija-se rapidamente a um praticante e o convide a treinar saudando-o com **onegaishimassu** e ao fim agradeça-o com **arigatou-gozaimashita**. Tenha sempre iniciativa para convidar um praticante, ficar esperando é algo desrespeitoso.

Se você é iniciante, JAMAIS pense estar atrapalhando seu colega de treino por **ainda** não saber executar a técnica. Lembre-se que todos estamos aqui para apreender **juntos e sempre**.



Durante seu treino, o Sensei poderá intervir para lhe explicar ou corrigir algo. Sente-se em seiza, atente-se e não o interrompa.

Como forma de respeito. Execute sempre a técnica conforme demonstrada pelo Sensei.

Para melhor assimilação das técnicas, aconselha-se realizá-las devagar, sem pressa e compreendendo seus detalhes, principalmente os iniciantes. Enfatizando que a velocidade dos movimentos acontecerá gradativamente à medida que a evolução acontece.

Não tenha pressa com seu corpo ou sua mente e lembre-se que a prática deve ser, antes de tudo, agradável.

Graduados(as), ao treinar com iniciantes, recomenda-se dar explicações verbais **mínimas**, não o interrompendo a todo momento. Lembre-se que a velocidade de aprendizado é individual e as diferenças devem sempre ser respeitadas. É que o AIKIDO vem da prática, e principalmente por isto, conversas em demasia podem atrapalhar seu aprendizado e de seu parceiro(a) de treino. Portanto, desenvolva sua sensibilidade para sentir se seu movimento está adequado à condição do(a) parceiro(a), garantindo que ele(a) não se machuque.

Iniciantes, no processo de Budo, jamais devemos deixar alguém mais graduado(a) esperando.

Durante as práticas, evite ficar arrumando/ajeitando continuamente dogui e cabelo, deixando seu parceiro(a) de treino esperando. Estes ajustes podem ser feitos enquanto o Sensei está convidando alguém para demonstrar técnicas.

Dose sua prática, intensidade e velocidade de treino à sua condição física e respeite seu corpo. Por isto, caso precise parar em algum momento do treino, agradeça a sua dupla, vá para a lateral mais próxima do tatame, sente-se em seiza e se recupere. Sua dupla de treino irá procurar outro grupo ou praticante para seguir com a prática.

**Nunca** pratique AIKIDO após ingestão de bebidas alcóolicas.

## 6 – CERIMÔNIA DO CHÁ

Ao final dos treinos, e após cerimônia de encerramento, recomenda-se cumprimentar todos os praticantes do dia, como forma de agradecimento pela prática conjunta. Eventualmente poderá haver a **cerimônia do chá**, a qual todos serão avisados pelo Sensei, logo após a cerimônia de encerramento. Ela é destinada para uma conversa mais informal. É um momento de degustar um bom chá e de forma descontraída, questionamentos poderão ser feitos ao Sensei sobre o treino ou quaisquer outros assuntos de interesse. Também é o momento de fazer algum comentário que deseje a algum praticante, caso não tenha conseguido durante a prática, por exemplo.

Nesta cerimônia, tradição japonesa (Sadô), o papel mais importante é o de servir o chá, expressando aqui o nobre sentimento da humildade em servir o próximo e os(as) mais graduados(as).

Na **cerimônia do chá**, deve-se:

- Formar um círculo no tatame ao redor do Sensei, em ordem de graduação, sentando-se em seiza e seguindo a lógica:
  - Senta-se o(a) mais graduado(a) à direita do Sensei
  - O(a) próximo(a) mais graduado(a) à esquerda do Sensei
  - O(a) próximo(a) à direita do(a) mais graduado(a) anterior



- O(a) próximo(a) à esquerda do(a) mais graduado(a) anterior
- E assim sucessivamente, até que o círculo esteja fechado
- Praticantes voluntários, pelo menos 03, trarão ao tatame o chá e as **chawans** (tigelas japonesas), servirão todos, iniciando pelo Sensei e seguindo ordem de antiguidade, até que todos estejam servidos, sentados e o círculo fechado
- Na cultura japonesa, valoriza-se muito os alimentos. Por isso, antes de beber o chá, o Sensei, juntamente com todos os presentes, levantará o **chawan** (tigela japonesa) e pronunciará o termo “**itadakimasu**” num gesto de agradecimento ao ser vivo que contribuiu para esse alimento. Somente após o Sensei degustar o primeiro gole, todos poderão fazer o mesmo.
- Sensei encerará a cerimônia dizendo **gochisousama** num gesto de agradecimento final pelo alimento e o círculo será desfeito livremente

Aconselha-se que todos participem desta cerimônia, com duração máxima prevista de 05 minutos, pois às vezes são feitos comunicados importantes durante ela. Contudo, caso não possa participar, dirija-se ao Sensei e peça licença para saída, conforme REGRAS DE CONDUTA.

## 7 - MENSALIDADES

Segue valores das mensalidades, assim como dos exames de graduação e treinos extras. Estes poderão ser ajustadas conforme demanda e avisado previamente a todos.

- Valor Adulto - R\$ 150,00
- Valor Infantil – R\$ 100,00
- Exame de Graduação Adulto – R\$ 100,00 (*faixa não inclusa*)
- Exame de Graduação Infantil – R\$ 50,00 (*faixa não inclusa*)
- Treino Extra
  - 01 hora – R\$ 30,00
  - 02 horas - R\$ 40,00
  - 03 horas - R\$ 50,00
- Eventos, Seminários e Comemorações - *a combinar*
- Dogui, camiseta, toalhinha, itens do frigobar - *preços expostos no balcão*

Frisa-se que a forma de pagamento é diretamente com o setor financeiro, podendo esta ser feita por Pix, TED ou espécie.

Os itens do frigobar devem ser pagos **imediatamente** após o consumo, por meio do **QR CODE** disposto junto aos preços no balcão.

## 8 - HORÁRIOS DOS TREINOS

Turno	Horários	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
<i>Matutino</i>	07:30 às 09:00						<i>Adultos (Yundanshas)</i>

	09:00 às 10:30						<i>Infantil</i>
<i>Vespertino</i>							
<i>Noturno</i>	19:30 às 21:00	<i>Adulto (Geral)</i>		<i>Adulto (Geral)</i>		<i>Adulto (Geral)</i>	
	21:00 às 21:30	<i>Adultos (Graduados)</i>		<i>Adultos (Graduados)</i>			

## 9 - EXAMES DE GRADUAÇÃO

Exames de promoção de faixas serão realizados em Encontros promovidos pela ASA ou eventualmente em dias normais de treino, podendo o convite ser realizado previamente ou subitamente pelo **Sensei Alexandre**.

O praticante convidado ao exame não deve recusá-lo, mesmo não se sentindo preparado. Deverá fazê-lo da melhor forma possível, podendo com ele ser considerado “aprovado” e ir para faixa seguinte, ou receber importantíssimas correções que muito o ajudará para o próximo exame. Salienta-se que, independentemente da aprovação, o examinado receberá um conjunto de correções para sua melhoria na técnica, não sendo permitido cometer os mesmos erros listados pela banca nos próximos exames. Isto é válido para praticantes aprovados ou não no exame.

Para participar de um exame, o praticante deverá atender aos pré-requisitos do Quadro 1.

**Quadro 1 - Pré-requisitos para Exame de Graduação, por faixa**

FAIXA	Nº de Treinos			Nº de Ukes	Eventos	Banca de Exames	Monografias
	Geral	Graduados	Anos				
Amarela – 5º Kyu	30			01	01		
Roxa – 4º Kyu	40			02	02		
Verde – 3º Kyu	50			03	03		
Azul – 2º Kyu	60			04	04		
Marrom – 1º Kyu	70	15		05	05		
P Shodan	80	25		06	06		01
R Nidan	200	40	01	08	07	04	01
E Sandan	300	50	02	06	08	08	01
T Yodan	300	60	03	04	09	12	01
A Godan	400	70	05	02	10	16	01

O **Nº de Treinos** é composto pelos somatórios dos treinos realizados, sendo estes divididos em 02 grupos: **Treino Geral** e de **Graduados**. Sendo os Gerais permitidos à todas os praticantes, independente da faixa, enquanto o de Graduados aos faixas azuis, marrons e pretas. Eventos técnicos também são contabilizados como treinos, proporcionais ao número de dias de cada evento.

O verdadeiro treinamento da fluência do **KI** é feito após obtenção da graduação de faixa preta, nos **Yudanshakais**. Nestes treinos são permitidas a participação dos 1º Kyu – Faixa Marrom, e em caráter excepcional, a convite do Sensei, praticantes da Faixa Azul podem ser convidados. Apenas para



mudança de faixa dos *Yudanshas* os requisitos voltados ao número de participação em bancas de exame e a escrita de monografia são exigidos.

Frisa-se que, a partir da graduação de Shodan, é obrigatório o **Registro Internacional na Fundação Aikikai, Hombu Dojo**, do Japão. Para isto, deverá assinar os Formulários de Encaminhamento e pagar taxas conforme Tabela vigente na data (em dólares US\$).

O número de participação em Eventos (Encontros e Seminários Técnicos) referem-se aos FCIs, - Formação Continuada de Instrutores, Encontros Regionais, Nacionais e Internacionais, ou ainda Encontros promovidos pela própria Academia Sergipana de Aikido, principalmente nos treinos especiais organizados com a vinda de **Instrutores com graduação mínima de 4º grau** e com reconhecida experiência e capacitação técnica. Nestes eventos, os praticantes poderão conhecer as diversas formas de aplicação das técnicas e compartilhar experiências com outros praticantes, de forma a enriquecer sua técnica e fazer crescer ainda mais o seu AIKIDO. A participação não é obrigatória, porém é extremamente recomendada, pois contribuirá não só com seu crescimento pessoal, mas também dará apoio à ASA e ao **Instituto Maruyama**.

## 10 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mantenham sempre em mente o relacionamento **Sempai/Kohai** (Veterano(a)/Iniciante) em todos os assuntos, respeitando assim a experiência dos(as) mais graduados(as). Não discuta ou argumente com eles o modo de execução das técnicas.

Nosso Dojo é um espaço de todos e para todos. Assim, participe, sempre que possível, das pequenas manutenções e conservações feitas pelos próprios alunos. Elas geralmente são marcadas previamente e todos são convidados a participar.

Se perceber algo de melhoria na academia, não hesite em comunicar ao Sensei, ou ao mais graduado(a), se preferir, visando sempre a manutenção, segurança e bem-estar de todos os praticantes. Essa participação é importante por ser uma oportunidade de praticar humildade e se integrar cada dia mais ao AIKIDO e à família ASA.

A Academia Sergipana de Aikido não se responsabiliza por acidentes que venham a ocorrer na prática dos exercícios e treinos sendo, portanto, recomendável a todos que nela desejam ingressar, a realização de exames apropriados e consulta com médicos que possam atestar sua aptidão física.

Frisa-se que a prática dessas etiquetas vai habilitá-lo a treinar em qualquer Academia do mundo, inclusive no Japão, sem quaisquer impedimentos técnicos.

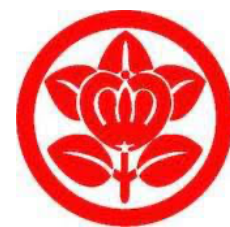
Além disso, tudo que lhe é transmitido e exigido pelo Sensei, é fruto de muita experiência e pesquisas ao longo de anos de prática e tem como único objetivo o seu desenvolvimento integral (corpo, mente e espírito), buscando torná-lo uma pessoa forte, segura e confiante, usufruindo de uma vida harmoniosa com todos aqueles que compartilham da sua existência.

*Bons treinos.*

*Alexandre Vieira da Rocha*

*Maio de 2023*





## GLOSSÁRIO AIKIDOISTA

*AIKIDO: caminho do fortalecimento da energia vital através da harmonização*

*Arigatou-gozaimashita: muito obrigado*

*Chawan: tigela japonesa utilizada para cerimônia do chá*

*Budo: Caminho marcial*

*Dogi: Uniforme de treinamento de arte marcial*

*Instituto Maruyama: Organização Internacionalmente reconhecida pelo Hombu Dojo – Aikikai Japão*

*Itadakimasu: agradecimento pelo alimento*

*Kamiza: Local principal do Dojo onde a fotografia do Fundador e o Kamidana são colocados*

*KI: Energia vital*

*Kohai: que vem depois*

*Nague: aquele que executa uma técnica*

*O' Sensei: Morihei Ueshiba, fundador do Aikido*

*Onegaishimassu: Por favor, Permita-me*

*Registro Internacional na Fundação Aikikai, Hombu Dojo: Carteira de Faixa Preta*

*Rei: Etiqueta*

*Sadô: Cerimônia do Chá*

*Seiza: Forma japonesa de se sentar no tatame*

*Sempai: que veio antes*

*Sensei: Mestre*

*Sensei Maruyama: Líder Internacional do Instituto Maruyama – 7° Dan*

*Shihans: No Aikido, líderes internacionais com graduação mínima de 6° Dan*

*Uke: Aquele que ataca*

*Yudansha: Faixa Preta*

*Yudanshakais: Treino de faixa preta*