



## REGULAMENTO INTERNO

### **PRINCÍPIOS GERAIS**

INICIALMENTE GOSTARÍAMOS DE AGRADECER A SUA CONFIANÇA PELA SUA PARTICIPAÇÃO EM NOSSOS TREINAMENTOS. O AIKIDO É UM MEIO PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL, TREINAMENTO DO CORPO, MENTE E ESPÍRITO. É IMPORTANTE, PORTANTO QUE SEMPRE CONDUZAM A SI PRÓPRIOS COM A APROPRIADA ATITUDE DE RESPEITO, SINCERIDADE E MODÉSTIA.

OS TREINAMENTOS DO AIKIDO SÃO REALIZADOS EM AMBIENTES NOS QUAIS SE PRÁTICA AS TRADIÇÕES E AS ETIQUETAS DA CULTURA JAPONESA. DESSA FORMA ALGUMAS CONSIDERAÇÕES SÃO NECESSÁRIAS: DIFERENTEMENTE DO OCIDENTE, A POSIÇÃO DE 'SENSEI', OU PROFESSOR, É UMA DAS MAIS HONORÁVEIS NO JAPÃO. SEUS PROFESSORES NÃO ESTÃO APENAS 'VENDENDO TÉCNICAS' MAS ESTÃO TRANSMITINDO OS ENSINAMENTOS DO CRIADOR MORIHEI UESHIBA. ELES DEVEM SER TRATADOS COM O MÁXIMO DE RESPEITO TODO O TEMPO. TAMBÉM SOMENTE NO JAPÃO EXISTE O SISTEMA DE SEMPAI/KOHAI (VETERANO/INICIANTE). OS ESTUDANTES MAIS VETERANOS (EM AMBOS OS CASOS, GRADUAÇÃO E IDADE) DEVEM SER TRATADOS COM RESPEITO E MODÉSTIA. NUNCA SE COLOQUE ACIMA DE UM ESTUDANTE MAIS ANTIGO.

O AIKIDO FOI CRIADO NA FILOSOFIA DA HARMONIA. NUNCA DEVE HAVER QUALQUER TIPO DE BRIGA OU COMPETIÇÃO NA ÁREA DE TREINAMENTO. ABSTENHA-SE TAMBÉM, NAS ÁREAS DE TREINAMENTOS, DE OSTENTAR A SUA FORÇA FÍSICA E ALARDEAR O SEU 'EGO'. TREINE SEMPRE COM O ESPÍRITO DE COOPERAÇÃO E MODÉSTIA. NAS VÁRIAS CLASSES SEMPRE HÁ PESSOAS DE DIFERENTES SEXOS, IDADES E CAPACIDADE FÍSICA. ENQUANTO O IDEAL É SEMPRE TREINAR TÃO VIGOROSAMENTE QUANTO POSSÍVEL, AS CAPACIDADES FÍSICAS E AS METAS DE TREINAMENTO DE CADA PARCEIRO DEVEM SER LEVADAS EM CONSIDERAÇÃO.

TODAS AS VEZES QUE O 'SENSEI' TRANSMITE UMA INSTRUÇÃO OU CONSELHO, SEMPRE ESCUTE EM SILÊNCIO, ATENTAMENTE E TENDE SEGUIR TÃO BEM QUANTO POSSÍVEL. NUNCA ARGUMENTE COM O 'SENSEI', MESMO QUE OUTRO INSTRUTOR TENHA DITO ALGO DIFERENTE.

EXISTEM VÁRIAS FORMAS DE SE EXECUTAR AS TÉCNICAS E VOCÊ DEVE SEGUIR CADA INSTRUTOR, EM CADA CLASSE, NO MELHOR DE SUA CAPACIDADE. EXISTEM VÁRIOS ITENS DE ETIQUETA QUE DEVEM SER ASSIMILADOS O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL. ALGUNS SÃO ÓBVIOS OUTROS NÃO. SEJA BASTANTE OBSERVADOR NO COMPORTAMENTO DOS OUTROS QUE VOCÊ CONSEGUIRÁ APRENDER A ETIQUETA APROPRIADA. ACEITE TODAS AS CORREÇÕES COM A DEVIDA HUMILDADE. SE EM ALGUMA OCASIÃO VOCÊ ESTIVER EM DÚVIDA QUANTO AO COMPORTAMENTO APROPRIADO, OU A MANEIRA COMO PROCEDER, POLIDAMENTE PERGUNTE A UM ESTUDANTE MAIS GRADUADO. SIGA O EXEMPLO DOS MAIS GRADUADOS EM TODOS OS ASSUNTOS.

APESAR DE TODAS ESSAS REGRAS, A PRÁTICA DO AIKIDO DEVE SEMPRE SER UMA ATIVIDADE AGRADÁVEL. OS TREINAMENTOS SEMPRE SERÃO AGRADÁVEIS SE CADA PRATICANTE TROUXER UMA ATITUDE POSITIVA EMBUÍDA DE HARMONIA, BOA VONTADE E RESPEITO PELOS OUTROS.

## **REGRAS DE CONDUTA**

EM SEGUIDA RELACIONAMOS ALGUMAS ORIENTAÇÕES E REGRAS PARA QUE HAJA UM PERFEITO ENTROSAMENTO ENTRE VOCÊ, A ACADEMIA E OS DEMAIS AIKIDOISTAS. NA REALIDADE O TREINAMENTO COMEÇA COM A SUA INICIATIVA EM PEGAR O 'DOGUI' (KIMONO) PARA VIR TREINAR. FAÇA DISSO UM HÁBITO E NÃO PERMITA QUE ARGUMENTOS, VENHAM A SUA MENTE, IMPEDINDO A SUA VINDA A ACADEMIA. LEMBRE-SE QUE A PRÁTICA DA DISCIPLINA É MUITO IMPORTANTE NO DESENVOLVIMENTO DE QUALQUER APRENDIZADO. O AIKIDO É UM BUDO (CAMINHO DE DESENVOLVIMENTO) E NÃO UM HOBBY OU UM LAZER, QUE SE FAZ QUANDO SE QUER, MAS ESTABELECE UM RIGOR NA REGULARIDADE. SIMPLEMENTE PEGUE O 'DOOGUI' (KIMONO) E VENHA! NÃO PENSE!! NÃO CAIA NA ARMADILHA DA PREGUIÇA!!!

A MANUTENÇÃO DA LIMPEZA NÃO É SOMENTE UM BENEFÍCIO PARA A SAÚDE, MAS TAMBÉM UM BOM EXERCÍCIO DE DISCIPLINA. SEMPRE SE APRESENTE LIMPO E ARRUMADO. O 'DOGUI' A SER UTILIZADO DEVE ESTAR RIGOROSAMENTE LIMPO, ASSIM COMO O SEU CORPO. SE PORVENTURA HOUVER NECESSIDADE DA UTILIZAÇÃO DE UMA CAMISETA POR BAIXO, PRINCIPALMENTE NO INVERNO, ESTA DEVERÁ SER BRANCA E DE MANGA CURTA. OS HOMENS DEVEM FAZER O POSSÍVEL PARA NÃO VIREM COM A BARBA POR FAZER E AS MULHERES COM OS CABELOS, SE LONGOS, DEVIDAMENTE PRESOS. TRAGA SEMPRE UM CHINELO E UMA TOALHINHA PEQUENA PARA QUE POSSA ENXUGAR O SEU SUOR. O SAPATO OU O TÊNIS DEVE SER DEIXADO NO VESTIÁRIO DIRIGINDO-SE AO TATAME DE CHINELO.

SE VOCÊ FOR PORTADOR DE ALGUMA DOENÇA DE PELE CONTAGIOSA, COMO MICOSES OU FRIEIRAS, CUBRA AS ÁREAS AFETADAS A FIM DE EVITAR O CONTAGIO DE OUTRAS PESSOAS.

A ABERTURA E O ENCERRAMENTO DE CADA SEÇÃO DE TREINAMENTO SÃO IMPORTANTES CERIMÔNIAS. CADA PARTICIPANTE DEVE CHEGAR A ACADEMIA EM HORÁRIO QUE PERMITA QUE VOCÊ ESTEJA PRONTO E SENTADO EM SEIZA, NA ORDEM DE ANTIGUIDADE, AGUARDANDO O SENSEI QUE ORIENTARÁ OS TREINAMENTOS, NO HORÁRIO PREVISTO.

## CERIMONIAS DE ABERTURA E ENCERRAMENTO

NA CULTURA JAPONESA E SOBRETUDO NA PRÁTICA DO BUDO EXIGE-SE O MÁXIMO DE RESPEITO ENTRE OS PRATICANTES E OS INSTRUTORES. COMO NÃO PODERIA DEIXAR DE SER, ESSE RESPEITO É DEMONSTRADO PELA EDUCAÇÃO NA PRÁTICA DAS ETIQUETAS. A EDUCAÇÃO SE MANIFESTA EM CUMPRIMENTAR AS PESSOAS E OS INSTRUTORES. QUANDO FOR ADENTRAR AO TATAME NA POSIÇÃO DE SEIZA, FAÇA UMA REVERENCIA EM DIREÇÃO AO KAMIZA EM SEGUIDA A TODOS OS AIKIDOISTAS QUE JÁ ESTEJAM NO TATAME DIZENDO BOM DIA, BOA NOITE, ETC. EM SEGUIDA SE DIRIJA AO MAIS GRADUADO DIZENDO “ONEGAISHIMASSU”. DANDO INÍCIO AO TREINO O AIKIDOISTA MAIS GRADUADO FARÁ OS EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO QUE DEVE SER ACOMPANHADO POR TODOS. TERMINADO ESSES MOVIMENTOS, TODOS DEVEM SE SENTAR EM SEIZA EM ORDEM DE GRADUAÇÃO, AGUARDANDO A ENTRADA DO INSTRUTOR RESPONSÁVEL PELO TREINO. APÓS A ENTRADA ELE FARÁ UMA SAUDAÇÃO (REI) EM DIREÇÃO AO KAMIZA E EM SEGUIDA ENTRE OS ALUNOS DIZENDO “ONEGAISHIMASSU”, QUE SIGNIFICA POR FAVOR. E NA CERIMONIA “ARIGATOU-GOZAIMASHITA” (MUITO OBRIGADO), REFORÇANDO QUE EM UMA AÇÃO SEMPRE DEVE SE INICIAR COM UM POR FAVOR E EXECUTADA A AÇÃO TERMINAR COM UM MUITO OBRIGADO.

ESSE INCLINAR DE CABEÇA É UTILIZADO POR TODO O POVO JAPONÊS E DENOMINA-SE REI, QUE SIGNIFICA: CUMPRIMENTO, SAUDAÇÃO, MESURA, ETIQUETA, POLIDEZ, EDUCAÇÃO E AGRADECIMENTO. PORTANTO NÃO É VENERAÇÃO OU IDOLATRIA!

SE PORVENTURA CHEGAR APÓS INICIADO O TREINO FAÇA UMA REVERÊNCIA AO KAMIZA E AGUARDE A AUTORIZAÇÃO DO SENSEI PARA ADENTRAR AO TATAME.

NÃO FIQUE SENTADO À BEIRA DO TATAME EXECUTANDO OS SEUS PRÓPRIOS AQUECIMENTOS.

NÃO SAIA DO ‘TATAME’ DURANTE O TREINO EXCETO EM CASOS DE DOENÇA OU FERIMENTO E NUNCA SAIA ANTES DE CONSULTAR O ‘SENSEI’.

É APROPRIADO PELA ETIQUETA SENTAR-SE NA POSIÇÃO DE ‘SEIZA EM TODOS OS MOMENTOS SOBRE O TATAME. ESSA TAMBÉM É A FORMA CORRETA, ENQUANTO AGUARDA A SUA VEZ NOS EXAMES OU QUANDO ASSISTINDO AOS EXAMES. SENTAR DE PERNAS CRUZADAS, OU OUTRAS FORMAS, SOMENTE SÃO PERMITIDAS EM CASO DE DOENÇA OU FERIMENTOS E NUNCA SE DEVE SENTAR DE FORMA DESCONTRAÍDA OU DESRESPEITOSA. NUNCA SE APÓIE NAS PAREDES.

QUANDO O ‘SENSEI’ ESTÁ DEMONSTRANDO UMA TÉCNICA PARA TODA CLASSE, VOCÊ DEVE SE SENTAR NA LATERAL PRÓXIMA A ÁREA ONDE VOCÊ ESTÁ TREINANDO E PRESTAR A MÁXIMA ATENÇÃO. ESSE NÃO É O MOMENTO PARA CONVERSAR, ENXUGAR SEU ROSTO OU ARRUMAR O ‘DOGUI’. SE O ‘SENSEI’ DURANTE O PERÍODO DE PRÁTICA SE DIRIGIR A UM ESTUDANTE INDIVIDUALMENTE PARA DEMONSTRAR OU DAR ALGUMA EXPLICAÇÃO, NÃO INTERROMPA OS SEUS MOVIMENTOS. NÃO É PERMITIDA A EXECUÇÃO DE TÉCNICAS DIFERENTES DAQUELAS QUE O SENSEI ESTÁ DEMONSTRANDO E QUE TODOS ESTÃO EXECUTANDO.

A PRÁTICA DA HUMILDADE DEVE SER UMA CONSTANTE NO TREINAMENTO. UMA VEZ DEMONSTRADA A TÉCNICA DIRIJA-SE RAPIDAMENTE A UM PARCEIRO E CONVIDE-O A TREINAR DIZENDO ANIMADAMENTE 'ONEGAISHIMASSU'. NÃO SE LEVANTE DE FORMA INDOLENTE ESPERANDO QUE OS OUTROS VENHAM A LHE CONVIDAR. TENHA INICIATIVA PARA CONVIDAR OS OUTROS E SEJA LIGEIRO. SE FOR INICIANTE NUNCA PENSE QUE ESTARÁ ATRAPALHANDO ALGUÉM POR NÃO SABER AINDA EXECUTAR OS MOVIMENTOS, POIS TODOS ESTAMOS APREENDENDO SEMPRE UNS AJUDANDO AOS OUTROS. POR OUTRO LADO, AQUELES QUE JÁ SÃO MAIS VETERANOS DEVEM TAMBÉM TER INICIATIVA DE CONVIDAR OS INICIANTES, POIS ASSIM COMO UM DIA FOI AJUDADO TEM OBRIGAÇÃO DE AJUDAR, ALÉM DE SER UM GESTO DE BOAS-VINDAS!

TENDO EM VISTA A DIFICULDADE EM SE ASSIMILAR AS TÉCNICAS, EXECUTE OS MOVIMENTOS DEMONSTRADOS 3 VÊZES, LENTAMENTE. A VELOCIDADE NA EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS DEVE SER PROPORCIONAL A FAIXA. FAIXAS BRANCAS DEVEM CONTINUAR EXECUTANDO OS MOVIMENTOS LENTAMENTE BEM COMO OS SEUS PARCEIROS, SENDO QUE A VELOCIDADE É AUMENTADA GRADATIVAMENTE COM A EVOLUÇÃO DAS FAIXAS.

LEMBRE-SE DO RELACIONAMENTO SEMPAI/KOHAI (VETERANOS/INICIANTES) EM TODOS OS ASSUNTOS. RESPEITE SEMPRE A EXPERIÊNCIA DOS ESTUDANTES MAIS GRADUADOS. NUNCA ARGUMENTE COM ELES E NEM COM OUTROS PRATICANTES QUANTO À FORMA ADEQUADA DE REALIZAR AS TÉCNICAS.

SE TIVER ALGUMA DÚVIDA COM RELAÇÃO A TÉCNICA NUNCA CHAME O SENSEI PARA QUE ELE VENHA ATÉ VOCÊ PARA LHE ENSINAR, SIMPLEMENTE OBSERVE OS MAIS GRADUADOS PARA ESCLARECER A SUA DÚVIDA. ENTRETANTO TENDO EM VISTA AS INÚMERAS DIFICULDADES NA APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS O SENSEI CONCEDE A PERMISSÃO QUE NOS TREINOS DEFINIDOS COMO LIGHT, REALIZADOS AOS SÁBADOS E FERIADOS, OS PRATICANTES SE DIRIJAM A ELE PARA PEDIR ESCLARECIMENTOS E ORIENTAÇÕES.

O AIKIDOISTA MAIS GRADUADO QUANDO ESTIVER PRATICANDO COM UM INICIANTE, DEVE RESTRINGIR EXPLICAÇÕES VERBAIS DEVEM SER MÍNIMAS, NÃO FIQUE INTERROMPENDO, A TODO MOMENTO, O SEU PARCEIRO PARA EXPLICAR. DURANTE O TREINAMENTO, FALE O MENOS POSSÍVEL, O AIKIDO É EXPERIÊNCIA PRÁTICA. DURANTE A EXECUÇÃO DOS MOVIMENTOS DESENVOLVA A SENSIBILIDADE DE SENTIR SE O SEU MOVIMENTO ESTÁ SENDO ADEQUADO À CONDIÇÃO DO PARCEIRO, SE NÃO ESTÁ EXECUTANDO DE UMA FORMA VIGOROSA QUE O SEU PARCEIRO ESTEJA SE SENTINDO AGREDIDO. POR OUTRO LADO, NUNCA PENSE QUE O PARCEIRO ESTÁ QUERENDO LHE MACHUCAR, MAS TENHA CADA VEZ MAIS DESENVOLVER A SUA CAPACIDADE DE SUPORTAR O GOLPE, RELAXANDO O LOCAL DOLORIDO, RESPIRANDO PROFUNDAMENTE E CONCENTRANDO NO SEU TANDEN.

DURANTE O TREINAMENTO, DEVE-SE TER A MÁXIMA ATENÇÃO AO PARCEIRO, NÃO FIQUE SE ARRUMANDO OU AJEITANDO O SEU DOGUI OU SEU CABELO ENQUANTO O SEU PARCEIRO FICA ESPERANDO. ESSES 'AJUSTES' DEVEM SER FEITOS NO MOMENTO EM QUE O SENSEI CONVIDAR OUTRA PESSOA PARA DEMONSTRAR OS MOVIMENTOS, ENQUANTO VOCÊ SE DIRIGE PARA SE SENTAR EM SEIZA NAS

ÁREAS LATERAIS DO TATAME. NÃO FIQUE NAS ÁREAS CENTRAIS POIS PODERÁ ATRAPALHAR OS MOVIMENTOS DO SENSEI E DO UKE.

DOSE A INTENSIDADE DOS MOVIMENTOS À SUA CONDIÇÃO FÍSICA, POIS DEVE SE EVITAR FICAR SENTADO EM SEIZA, DESCANSANDO ENQUANTO OS OUTROS PRATICAM. O AIKIDO NUNCA DEVE SER PRATICADO APÓS A INGESTÃO DE BEBIDAS ALCÓOLICAS.

OS CUMPRIMENTOS DAS OBRIGAÇÕES FAZEM TAMBÉM PARTE DO BUDO, DESSA FORMA AS CONTRIBUIÇÕES MENSAIS DEVEM SER PAGAS DIRETAMENTE NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA COM A SENHORA LUCIA OU ALGUÉM QUE ESTEJA LHE SUBSTITUINDO. A ENTRADA NA ACADEMIA É REALIZADA ATRAVÉS DE RECONHECIMENTO DIGIRA PARA PASSAR PELA CATRACA. CASO A CONTRIBUIÇÃO NÃO ESTEJA EM DIA, A CATRACA SERÁ AUTOMATICAMENTE BLOQUEADA. É IMPORTANTE SALIENTAR QUE A CONTRIBUIÇÃO SERÁ ESTRITAMENTE UTILIZADA PARA SUPRIR AS DESPESAS DO PRÓPRIO DOJO.

## **EXAMES DE GRADUAÇÃO**

OS EXAMES DE PROMOÇÃO DE FAIXAS SERÃO REALIZADOS EM ENCONTROS PROMOVIDOS PELA ACADEMIA SERGIPANA DE AIKIDO EM QUALQUER TEMPO, SENDO QUE OS CANDIDATOS AOS EXAMES SERÃO PREVIAMENTE CONVOCADOS PELO SENSEI ALEXANDRE OBSERVANDO-SE OS SEGUINTE REQUISITOS.

### **1) PRÉ-REQUISITOS:**

FAIXA AMARELA: 30 TREINOS NORMAIS E PARTICIPAÇÃO EM 1 ENCONTRO TÉCNICO

FAIXA ROXA: 40 TREINOS, UKE 2 VEZES E 2 ENCONTROS TÉCNICOS

FAIXA VERDE: 50 TREINOS, UKE 3 VEZES E 3 ENCONTROS TÉCNICOS

FAIXA AZUL: 60 TREINOS, UKE 4 VEZES E 4 ENCONTROS TÉCNICOS

FAIXA MARRON: 70 TREINOS + 15 DE GRADUADOS, UKE 5 VEZES, 5 ENCONTROS TÉCNICOS.

SHODAN: 80 TREINOS + 25 DE GRADUADOS, UKE 6 VEZES E 6 ENCONTROS TÉCNICOS

NIDAN: 160 TREINOS + 40 DE GRADUADOS, UKE 8 VEZES E 7 ENCONTROS TÉCNICOS

SANDAN: 250 TREINOS + 50 DE GRADUADOS, UKE 6 VEZES E 8 ENCONTROS TÉCNICOS

YONDAN: 220 TREINOS + 80 DE GRADUADOS, UKE 5 VEZES E 12 ENCONTROS TÉCNICOS

2) **CAPACITAÇÃO TÉCNICA**: A AVALIAÇÃO QUANTO A CAPACITAÇÃO TÉCNICA PRÉVIA ESTARÁ SENDO FEITA PELOS INSTRUTORES NOS TREINOS NORMAIS E TERÃO A AVALIAÇÃO FINAL SOMENTE NOS ENCONTROS DE CONFRATERNIZAÇÃO, COM O PARECER DO SENSEI ALEXANDRE.

3) **ORIENTAÇÕES NOS EXAMES (“LIÇÃO DE CASA”)**: NA AVALIAÇÃO DOS EXAMES, CADA CANDIDATO RECEBE UMA FICHA COM AS ORIENTAÇÕES DOS MOVIMENTOS QUE NÃO FORAM REALIZADOS DE FORMA ADEQUADA E RECEBE UMA EXPLICAÇÃO DA CORRETA APLICAÇÃO DESSAS TÉCNICAS. NOS MESES SEGUINTE AO DO EXAME, O ALUNO DEVERÁ SE ESFORÇAR AO MÁXIMO PARA CORRIGIR ESSAS FALHAS, DE TAL FORMA A

NÃO REPETI-LAS NO EXAME SEGUINTE, COM O RISCO DE SER CONVIDADO A TREINAR UM POUCO MAIS PARA O MESMO EXAME.

- 4) **PARTICIPAÇÃO EM EVENTOS**: PARA FAZER OS EXAMES A PARTIR DA FAIXA VERDE SERÁ LEVADA EM CONSIDERAÇÃO A PARTICIPAÇÃO NOS EVENTOS PROMOVIDOS PELO INSTITUTO. TODOS OS ALUNOS DEVERÃO SE ESFORÇAR PARA PARTICIPAR DE TODOS OS EVENTOS PROMOVIDOS PELA ACADEMIA, PRINCIPALMENTE NOS TREINOS ESPECIAIS ORGANIZADOS COM A VINDA DE SHIHANS (MESTRES) DE RECONHECIDA EXPERIÊNCIA E CAPACITAÇÃO TÉCNICA, POIS É O RECURSO COLOCADO À DISPOSIÇÃO DO AIKIDOISTA PARA CONHECER AS DIVERSAS FORMAS DE APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS E COMPARTILHAR EXPERIÊNCIAS ENRIQUECENDO O SEU DESENVOLVIMENTO NO AIKIDO. ALÉM DISSO EXERCITARÁ A PRÁTICA DA SOLIDARIEDADE COM OS DEMAIS AIKIDOISTAS QUE PARTICIPARÃO E SOBRETUDO DAR APOIO AOS INSTRUTORES BEM COMO AO SENSEI ALEXANDRE NESSES EVENTOS. POR OUTRO LADO, TODOS OS DEMAIS EVENTOS TEM COMO ÚNICO OBJETIVO A INTEGRAÇÃO E A CONFRATERNIZAÇÃO DOS AIKIDOISTAS DA ACADEMIA.

## **YUDANSHA**

O VERDADEIRO TREINAMENTO DA FLUÊNCIA DO KI É FEITO APÓS A OBTENÇÃO DA GRADUAÇÃO DE FAIXA PRETA E, PARA SE CONTINUAR O DESENVOLVIMENTO, É NECESSÁRIO QUE HAJA A PARTICIPAÇÃO NOS YUDANSHAKAIS (TREINOS DE FAIXAS PRETAS). ESSA PARTICIPAÇÃO SE INICIA COM A OBTENÇÃO DA FAIXA MARROM E EM CARÁTER EXCEPCIONAL E A CONVITE DO SENSEI, A PARTIR DA FAIXA AZUL.

A PARTIR DA GRADUAÇÃO DE SHODAN (INCLUSIVE), SERÁ OBRIGATÓRIO O CORRESPONDENTE REGISTRO INTERNACIONAL NA FUNDAÇÃO AIKIKAI, HOMBURU DOJO, JAPÃO E PARA TANTO DEVERÁ ASSINAR OS FORMULÁRIOS DE ENCAMINHAMENTO BEM COMO PAGAR AS TAXAS CONFORME A TABELA CORRESPONDENTE EM DÓLARES.

## **TREINOS EM OUTRAS ACADEMIAS**

UM DOS IMPORTANTES ALICERCES DA PRÁTICA DO BUDO É PRESERVAÇÃO IRRESTRITA DOS CONCEITOS CONFIANÇA/FIDELIDADE. DESSA FORMA A PARTICIPAÇÃO EM TREINAMENTOS EM QUALQUER OUTRA ACADEMIA, BEM COMO EM SEMINÁRIOS DE OUTRAS ORGANIZAÇÕES, NÃO EXPLICITAMENTE RECOMENDADOS, SOMENTE PODERÃO OCORRER COM O PRÉVIO CONSENTIMENTO PRIMEIRAMENTE DO SENSEI MARUYAMA E FINALMENTE DO SENSEI ALEXANDRE.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

INFELIZMENTE A ACADEMIA NÃO PODE ARCAR COM AS CONSEQUÊNCIAS POR EVENTUAIS ACIDENTES QUE VENHAM A OCORRER NA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS. É RECOMENDÁVEL QUE AS PESSOAS QUE NUNCA PRATICARAM

ALGUM ESPORTE, ASSIM COMO AQUELES QUE TENHAM PROBLEMAS MÉDICOS, FAÇAM OS EXAMES MÉDICOS APROPRIADOS.

A PRÁTICA DESSAS ETIQUETAS VAI HABILITÁ-LO A TREINAR EM QUALQUER ACADEMIA DO MUNDO, INCLUSIVE NO JAPÃO, SEM QUE HAJA QUALQUER EMBARAÇO, ALÉM DISSO, TUDO QUE LHE É TRANSMITIDO E EXIGIDO, PELO 'SENSEI', É FRUTO DE MUITA EXPERIÊNCIA E PESQUISAS E TEM COMO ÚNICO OBJETIVO O SEU DESENVOLVIMENTO INTEGRAL (CORPORAL, MENTAL E ESPIRITUAL), DE FORMA A TORNÁ-LO UMA PESSOA FORTE, SEGURA E CONFIANTE, POSSIBILITANDO-LHE UMA VIDA HARMONIOSA COM TODOS OS QUE COMPARTILHAM DA SUA EXISTÊNCIA, ENFIM UMA VIDA FELIZ, POIS A SUA FELICIDADE É A NOSSA FELICIDADE..

**BONS TREINOS!!**

**SENSEI ALEXANDRE**