

ESCOLA DE AIKIDO 合気道

ETIQUETA E NORMAS DE CONDUTA DA ESCOLA DE AIKIDO

INTRODUÇÃO

Etiqueta e normas de conduta são um conjunto de regras (formalidades, palavras e atos) que pessoas adotam entre si, em determinados grupos sociais e lugares, para demonstrar mútuo respeito e consideração. São atitudes de boas maneiras, cortesia e polidez. A etiqueta no Aikido, além de tradicional, compõe um dos seus três pilares (Etiqueta, Hierarquia e Disciplina).

ORIENTAÇÕES GERAIS

1. Um *sensei* (aquele que aprendeu antes; mestre; professor; no Aikido, faixa preta de 3º *dan* em diante) é uma pessoa que trilhou um longo caminho de aprendizado até chegar a esta importante missão: ser uma referência técnica e moral para os praticantes e para o *dojo* (local de iluminação; local de treinamento; local onde se pratica o *do* – Caminho). Portanto, deve ser tratado sempre com respeito e consideração.
2. O *dojo* deve ser utilizado para os *keikos* oficiais e grupos de estudo (*keiko*: treino; aperfeiçoamento). Qualquer outra atividade só poderá ser realizada com prévia autorização do *sensei* responsável pelo *dojo* ou organização a que esse *sensei* é vinculado.
3. O *sensei* responsável pelo *dojo* tem o direito de aceitar ou não alguém como aluno, bem como desligá-lo do *dojo*, se assim julgar necessário.
4. O Aikido possui uma ordem hierarquizada *senpai/kohai* (*senpai*: mais graduado; aluno mais antigo na prática, hierarquicamente superior; *kohai*: menos graduado; hierarquicamente inferior). O *kohai* deve respeitar a experiência do *senpai*, e este, por sua vez, deve respeitar e ajudar o menos graduado, sempre com interesse e boa vontade. O *senpai* deve honrar sua condição de aluno mais graduado e colocar em prática, com coerência e humildade, o que aprendeu.
5. E lembre-se que o respeito à hierarquia está contido na relação entre os faixas pretas. O fato de ser um *yudansha* deve aumentar ainda mais a sensibilidade e responsabilidade em perceber essa relação.

6. Antes e depois de cada treino é realizada a limpeza do tatame (*souji*: faxina) e, periodicamente, é realizada uma limpeza geral no *dojo* (*O'souji*: a grande faxina), em um dia previamente agendado. Todos estão convidados a participar desse importante evento.
7. É terminantemente proibido fumar ou conduzir acesos cigarros, incensos e assemelhados no *dojo*.

CHEGADA AO DOJO

1. A abertura e o encerramento de cada *keiko* são importantes cerimônias formais. Portanto, os horários de início e término dos treinos devem ser respeitados ao máximo. Organize-se para chegar ao *dojo* em tempo suficiente para estar dentro do *tatame*, pronto, pelo menos 5 minutos antes do início do *keiko*.

ENTRADA E SAÍDA DO DOJO

1. O *dojo* é um local de extrema importância para o Aikido. Portanto, ao chegar, faça uma reverência na porta de entrada em *ritsurei* (cumprimento em pé: inclinar o corpo para frente num ângulo de aproximadamente 30 graus, com as pontas dos dedos tocando levemente a parte frontal de suas coxas próximo dos joelhos). Na saída, o procedimento é o mesmo.
2. Ao entrar no *dojo*, deve-se cumprimentar os praticantes que já estiverem presentes sempre pela ordem de hierarquia: em primeiro lugar, os mais graduados. Ao sair do *dojo*, cumprimentar pela ordem inversa: primeiro os menos graduados.

VESTIÁRIOS, BANHEIROS E COPA

1. Silêncio, limpeza e organização são responsabilidades de todos. Iniciativas de manter, limpar e organizar esses ambientes, provenientes de qualquer graduação, serão sempre esperadas. Ao fazer isto, você estará se beneficiando de criar um hábito proativo que lhe trará destaque e distinção em todas as esferas do mundo atual.
2. Quando um *keiko* estiver em andamento e você estiver fora do tatame (sentado ou em pé), fique em atitude respeitosa e fale o mínimo possível, sempre em tom baixo. Isso serve para todas as graduações e também para o *ushidechi* (discípulo direto; aprendiz que mora no *dojo*), quando houver. No momento do *Rei* (cumprimento; abertura do treino), faça silêncio total.
3. Não fale com os praticantes que estiverem no tatame.

4. Em relação ao lavabo, banheiros e vestiários, use-os com muita educação e civilidade.
5. Quando muitos praticantes estiverem presentes no *dojo* (como, por exemplo, em eventos especiais ou em exames de graduação), quem chegou antes no vestiário precisa ser rápido e sair logo, para que todos possam usá-lo em tempo adequado para o início do treino.

DOGUI, OBI, HAKAMA

1. *Dogui* (roupa de treino ou vestimenta de treinamento, composta de *wagui* [jaqueta ou casaco] e *shitabaki* [calça]): deve estar sempre limpo, bem passado, com boa aparência e no tamanho correto do praticante. O comprimento das mangas deve ir até quatro dedos antes da prega do pulso, para permitir a pegada no pulso. Áreas rasgadas e/ou muito puídas devem ser adequadamente costuradas e/ou remendadas, desde que não comprometam a segurança do *keiko* e a boa aparência do *dogui*. Se não for possível, um *dogui* novo deve ser providenciado. As mulheres devem utilizar uma camiseta branca e sem estampa por baixo do casaco. Os homens podem usar camiseta, também branca e sem estampa. O *dogui* deve permanecer sempre bem preso e fechado. A partir do 5º *kyu* (faixa amarela), recomenda-se que o praticante possua, pelo menos, dois *doguis*. Roupas de treino limpas e sem mau cheiro são um sinal de respeito e cortesia para com os colegas.
2. *Obi* (faixa): deve estar bem amarrado (deixando ambas as pontas direcionadas para baixo), para que o *dogui* permaneça durante todo o *keiko* bem preso e fechado. Existem várias formas de se amarrar a faixa. Portanto, questione o quanto antes um *senpai*, aprenda uma ou mais formas, e pratique.
3. *Hakama* (tipo de saia-calça usada pelos *yudanshas* e pelas mulheres a partir do 5º *kyu*, colocada sobre o *dogui*): existem várias formas de vestir e amarrar o *hakama*. Pergunte a um *yudansha*. É uma demonstração de respeito e gratidão o aluno se oferecer para limpar e dobrar o *hakama* do *sensei*. Portanto, aprenda logo com um *senpai* como fazer isso de forma adequada.

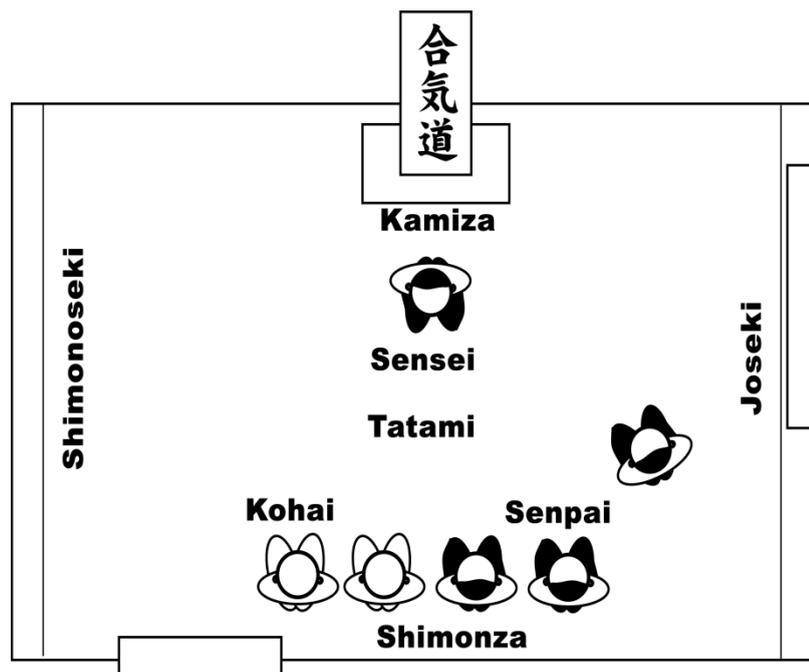
ENTRADA E SAÍDA DO TATAME

1. Ao entrar e sair do tatame (sempre pela borda ao lado do vestiário) deve-se cumprimentar o *kamiza* (lado do tatame geralmente identificado por ostentar a tradicional imagem do Mestre Morihei Ueshiba, e/ou por uma faixa de tecido contendo os *kanjis* [caracteres da língua japonesa] do Aikido) com a reverência em pé (*ritsurei*). E, da mesma forma que quando entramos no *dojo*, cumprimentar

os praticantes que já estiverem presentes sempre pela ordem de hierarquia: em primeiro lugar, os mais graduados. Ao sair do tatame, cumprimentar pela ordem inversa: primeiro os menos graduados.

KEIKO

1. Não aquecer/alongar fora do tatame (no espaço de circulação), após o *keiko* ter iniciado. O praticante deve aquecer/alongar dentro do tatame, com toda a turma. O aquecimento/alongamento individual só poderá acontecer após prévia autorização do *sensei*/instrutor.
2. Se chegar atrasado, entre no tatame conforme orientado anteriormente (pela borda ao lado do vestiário) e fique em *seiza* (*seiza*: posição ajoelhada, com o peso do corpo apoiado na parte interna dos calcanhares; mãos apoiadas sobre as coxas, com as palmas para baixo; a distância entre os joelhos deve ser de dois punhos, para os homens, e juntos, para as mulheres). Faça o seu *Rei* em silêncio, sem bater palmas, e aguarde ser notado pelo responsável do treino. Então, peça permissão ao *sensei*/instrutor dizendo, claramente e em bom tom, *onegaishimassu* (por favor; por gentileza), e aguarde a permissão para começar a treinar.
3. Antes do início do *keiko*, uma fila em *seiza* deve ser formada, posicionada de frente para o *kamiza*. Os mais graduados devem ficar à direita. Se faltar espaço, uma segunda fila deve ser formada atrás da primeira, por iniciativa dos menos graduados, com extrema rapidez. Fazer a reverência (que deve começar com os mais graduados, à direita), ao comando do *sensei*/instrutor. Ao levantar-se da reverência, aguarde o colega da direita levantar-se primeiro, obedecendo a hierarquia.



4. Caso, por algum motivo de força maior, você precise sair antes do término do *keiko*, peça formalmente ao *sensei*/instrutor responsável, antes de começar o treino. Se isso não for possível, ou a sua urgência tenha surgido após o início do treino, solicite a permissão ao *sensei*/instrutor, nunca chamando ele a si. Aproxime-se dele, em silêncio, e aguarde ser notado. Faça reverência em pé, dizendo *onegaishimassu*, e solicite permissão para sair, explicando o motivo. Após ele permitir sua saída, agradeça, de três passos para trás (sem virar de costas) e se dirija à saída do tatame. Faça o seu *Rei* de agradecimento e encerramento do seu treino e saia do tatame.
5. Se precisar perguntar algo ao *sensei*/instrutor, o procedimento é o mesmo. Após a resposta, faça nova reverência e volte a treinar.
6. Organizar o espaço do *dojo* (abrir e fechar as janelas, ligar e desligar as luzes do *kamiza* e do tatame, ligar e desligar os ventiladores, etc.) deve fazer parte do treinamento para cultivar a cortesia, gentileza e iniciativa.
7. Não passeie ou faça no tatame coisas incompatíveis com os princípios do Aikido, antes ou depois dos treinos.
8. Tenha a atenção, sempre, de evitar ficar de costas para o *Kamiza*.
9. As únicas posturas aceitas no tatame são: de pé, em *seiza*, ou *agura* (semi lótuś/"índio"). Sentar-se de outra forma só é permitido em casos de doença ou lesão, após prévia autorização do *sensei*/instrutor.

10. Toalha pequena de rosto, preferencialmente branca, é de uso obrigatório. Mãos e punhos suados atrapalham o treino. Não seque o suor do rosto com a manga do *dogui*!
11. Cabelos longos devem estar sempre bem presos.
12. A higiene pessoal é extremamente importante (unhas bem cortadas e limpas, barba aparada, desodorante, etc.).
13. Não use joias, bijuterias ou maquiagem durante o treino.
14. Os calçados e chinelos devem ficar na entrada do tatame, alinhados, com a parte da frente virada para fora do tatame (posição que facilita a saída de seus donos), ou conforme o *dojo*, colocados em algum lugar designado para isso.
15. Conversas não pertinentes ao *keiko* devem ser evitadas. O treino deve transcorrer em silêncio.
16. Ao secar o suor, arrumar o *dogui* ou outra necessidade, fazer sempre virado para a parede, de costas para o tatame.
17. A organização dos praticantes no tatame (formação da fila em *seiza*, escolha do parceiro para o treino, o início e o final do treino, pegar e guardar as armas, etc.) deve ser feita com rapidez.
18. Se houver algum contratempo, deve-se dizer *sumimassen* (desculpa).
19. O treino deve transcorrer sempre em clima de alegria, respeito, disciplina e *shugyo* (empenho máximo).
20. O praticante que tiver alguma lesão deve sinalizá-la com bandagens, munhequeiras ou outros elementos coloridos, pretos ou cinzas (para chamar a atenção).
21. Quando o *sensei*/instrutor começar a demonstrar uma técnica para todo o grupo, sente-se em *seiza*, na lateral próxima onde estiver treinando, e fique em atitude de total atenção. Este não é o momento para conversar, enxugar o rosto ou arrumar o *dogui*. Se a demonstração for para um aikidoísta individualmente ou pequeno grupo, os estudantes imediatamente próximos podem sentar-se em *seiza* para observar a explicação, se desejarem. Em ambos os casos, após a demonstração, fazer a reverência em *seiza* e continuar o treino.
22. Procure executar exatamente o que foi mostrado pelo *sensei*/instrutor. É uma grave falta de respeito com o *sensei*/instrutor e com os colegas não se esforçar para fazer a técnica conforme foi ensinada.
23. Quando estiver esperando sua vez para treinar, aguarde em *seiza*, na lateral do tatame. Fique sempre atento ao entorno. Você é responsável pela sua segurança!
24. *Zanshin* é uma atitude ou padrão mental que significa “mente remanescente”, um estado de consciência alerta e expandida que deve ocorrer durante todo o treino e, se possível, durante todo o instante da vida diária.
25. As correções técnicas devem ser feitas **apenas pelo *sensei*/instrutor** responsável pelo treino, **independente da sua graduação** em relação aos outros

- praticantes. No caso de algum praticante mais graduado que o *sensei*/instrutor estiver participando do treino, este deve se comportar como um aluno, respeitando e apoiando o responsável por aquele treino.
26. Se estiver com alguma doença, em uso de medicações controladas, ou não se sentindo bem, consulte o *sensei*/instrutor antes do treino. O Aikido não deve ser praticado após consumo de álcool ou drogas.
 27. **Se tiver sintomas como tosse, coriza, obstrução nasal, diarreia, dor abdominal, mudanças no cheiro ou gosto, náuseas ou vômitos, num período de até 10 dias antes do treino, ou se uma pessoa que mora no mesmo domicílio estiver com esses sintomas, não vá ao treino! Fique em casa! E lembre-se que os sintomas de “rinite alérgica” são muito parecidos com os sintomas das infecções virais. Qualquer dúvida ou piora dos sintomas, consulte um médico!**
 28. Não deve haver brigas, competições, comparações, orgulhos ou desrespeitos de quaisquer formas durante os treinos. O Aikido é uma disciplina de harmonia, humildade e respeito, e esses valores devem ser praticados dentro e fora do tatame.
 29. As capacidades físicas e metas de treinamento de cada aikidoísta devem ser sempre respeitadas durante os treinos. Evite colocar, intencionalmente, o seu companheiro de treino em risco.
 30. Os praticantes devem habituar-se a estarem alertas e atentos, não só com o que acontece à frente, mas também com o que acontece no entorno, nos lados e atrás de si, para sua proteção e proteção dos colegas de treino, e como forma de treinamento marcial (*zanshin*). Isto serve também como um treinamento para desenvolver a percepção em situações de risco reais.
 31. Treino com armas: o *keiko* com armas deve fazer parte de sua formação/treino. Seguem as mesmas normas de conduta dos *keikos* normais. Procure adquirir o quanto antes suas próprias armas: *jo* (bastão de madeira) e *bokken* (espada de madeira).
 32. Ao final de alguns treinos, por determinação do *sensei*/instrutor, é tirada uma fotografia com os participantes. Organize-se rápido: mais graduados na frente, em *seiza*, e menos graduados atrás, ajoelhados e de pé. O grupo deve estar centralizado com o *Kamiza* (ver SITUAÇÕES ESPECIAIS).
 33. *Sensei*/instrutor: como já referido anteriormente nesse texto, a titulação de *sensei* é dada a um *yudansha* (faixa preta) com graduação de 3º *dan* ou mais. Mas muitos *keikos*, conforme o funcionamento da instituição, podem ter como instrutor um *yudansha* com graduação inferior ao 3º *dan*.

KEIKO EM OUTRO DOJO

1. Lembre-se da regra mais básica quando visitar um *dojo*: observe! Siga os procedimentos e os comportamentos dos alunos desse *dojo*. Lembre-se: você está representando a instituição a qual está ligado.
2. A hierarquia, a etiqueta e a humildade devem ser observadas ao extremo.
3. Sempre comunique previamente (de preferência, por escrito), pedindo permissão para treinar em outro *dojo* ou em eventos que não pertençam à Escola de Aikido, especificando o período de visitação e perguntando se há custos.
4. Sempre se coloque como *kohai* do praticante de mesma graduação. Na dúvida, prefira sempre se comportar como um *kohai*. Seja gentil.
5. Os espaços físicos dos *dojos* de Aikido são, em geral, parecidos. Porém, é claro, peculiaridades existem em cada um. Use o bom senso e observe atentamente os praticantes do local. Em caso de dúvida, pergunte respeitosamente.

SITUAÇÕES ESPECIAIS

1. **Yudanshakai**: são *keikos* fechados. Seus participantes são faixas pretas e/ou alunos com permissão do *sensei*. Em alguns casos, a presença nos *yudanshakais* é pré-requisito para exames de *dan* (consulte um *sensei*/instrutor). Aos demais alunos é estimulado que, quando possível, assistam a esses treinos.
2. **Koshukai**: são *keikos* abertos a todas as graduações, onde vários *senseis*, *yudanshas* e alunos de outros *dojos* se encontram para treinar. São treinos ministrados por *yudanshas*, por ordem hierárquica: a demonstração das técnicas começa pelos menos graduados. Convém destacar que o fato de ser um *yudansha* não é o único pré-requisito para demonstrar uma técnica em um *koshukai*. Quem determina isso é sempre o *sensei* responsável pelo *dojo* ou o *sensei* mais graduado naquela ocasião. Quando convidados para ministrarem uma parte do *keiko*, *yudanshas* de primeiro grau (*shodan*) e *yudanshas* de segundo grau (*nidan*) devem se restringir à apresentação de técnicas básicas. Falar pouco também é uma virtude (lembre-se da sua graduação!). Os *yudanshas* que estão apresentando os movimentos devem estar atentos ao tempo de duração de cada apresentação, em geral determinado pelo *sensei* responsável.
3. **Exames de graduação**: são ocasiões formais. Em nosso *dojo*, conforme a graduação, é recomendável, como pré-requisito para fazer o exame, participar do *koshukai* e/ou *yudanshakai* no dia do exame. Informe-se com seu instrutor. A pontualidade é fundamental. Convém destacar que em muitos desses eventos o aquecimento é individual, pois, no horário de início de tal evento pode não estar incluído o aquecimento. Os exames possuem uma etiqueta própria. Informe-se com um *senpai* ou com seu instrutor.

4. **Fotos oficiais:** quando se vai organizar uma foto oficial, o mais graduado fica no centro, e os demais se distribuem harmoniosamente para ambos os lados, sendo que o seguinte mais graduado deve ficar à direita do que estiver no centro. Sempre que houver alguma dúvida sobre isso (quando houver mais de um aikidoísta com a mesma graduação, por exemplo), deve ser observada a seguinte ordem hierárquica: 1º: graduação. 2º: tempo de graduação (data da efetivação no Hombu Dojo). 3º: idade – o aikidoísta de mais idade é mais graduado. O grupo deve estar centralizado com o *kamiza*.
5. **Eventos especiais e de confraternização:** eventos de confraternização ou festas específicas são momentos menos formais. Entretanto, a etiqueta do Aikido segue presente. Na mesa, deve se respeitar a mesma orientação em relação à organização das fotos oficiais: sentam-se mais próximos do *sensei* mais graduado os *senseis* de graduação inferior e assim sucessivamente. Neste caso, existem duas exceções: o mais graduado pode sugerir uma mudança nessa organização; e uma pessoa pode declinar de seu lugar específico, para acomodar melhor outra pessoa (cônjuge de algum colega ou um convidado, por exemplo).
6. **Redes sociais virtuais e aplicativos de mensagens instantâneas:** quando são formados grupos de aikidoístas, os participantes desses grupos devem atentar não somente às normas gerais de boa convivência virtual, mas, sobretudo, à etiqueta no Aikido.
 - **Normas gerais de boa convivência virtual:** respeite o horário comercial para as postagens; você não é obrigado a dar bom dia todos os dias do ano, e nem as outras pessoas a responder; de preferência, use mensagens de texto, que são mais discretas e podem ser lidas em praticamente qualquer lugar; não exagere nos emojis; não envie mensagens ou imagens de conteúdo duvidoso ou preconceituoso; antes de mandar, use o bom senso e avalie se a mensagem vai ser útil para a maioria dos integrantes. Se não for, não mande. Se achar necessário, crie um grupo particular, e convide as pessoas que se identificam com suas postagens pessoais.
 - **Etiqueta no Aikido:** a hierarquia deve ser respeitada; um *senpai* não deve ter sua atenção chamada ou ser desautorizado por um *kohai*, da mesma forma que não é elegante um *senpai* fazer o mesmo com um *kohai*, principalmente em graduações mais elevadas; assuntos que não são pertinentes ao Aikido devem ser evitados; leia atentamente as mensagens anteriores, antes de postar a sua; atenção às normas estabelecidas pelos administradores dos grupos e/ou *senseis*; transmita a sua mensagem com clareza e coerência; se tiver alguma dúvida, comunique-se, em conversa privada, com um *senpai*, antes de enviar a mensagem.

CONCLUSÃO

Etiqueta é observação. Algumas normas de conduta e de comportamento são muito sutis. Observe os seus *senseis*, os *yudanshas* e os *senpais*. Habitue-se a tomar a iniciativa de perguntar, sempre respeitosamente, aos mais graduados. Esclareça as suas dúvidas o quanto antes. Ao praticarmos corretamente a etiqueta no Aikido, seremos não só melhores aikidoístas, mas também cidadãos mais civilizados.

REFERÊNCIAS DE INFORMAÇÕES VERBAIS E BIBLIOGRÁFICAS

1. Roque Cruz Vargas Filho. 6º dan (Aikikai). INSBRAI. *
2. Leonardo Sodré. 6º dan (Aikikai). Associação Pesquisa de Aikido. *
3. Fabrício Menegoni Meirelles. 4º dan (Aikikai). INSBRAI. *
4. Omar Rösler. 4º dan (Aikikai). INSBRAI. *
5. Glossário e outros textos. Disponíveis em: www.aikido.com.br/blog.
6. Normas de Etiqueta no Dojo AABB e outros textos. Disponíveis em: aikidoaabb.blogspot.com.br.
7. Glossário e outros textos. Disponíveis em: www.aikikai.or.jp/eng.
8. Glossário e outros textos. Disponíveis em: www.aikidokawai.com.br.
9. Glossário e outros textos. Disponíveis em: www.aikikai.org.br.
10. Uma Vida no Aikido. Kisshomaru Ueshiba.
11. O Espírito do Aikido. Kisshomaru Ueshiba.
12. O Melhor do Aikido – Os Fundamentos. Kisshomaru Ueshiba e Moriteru Ueshiba.
13. Aikido e o Desafio do Conflito. Masafumi Sakanashi.
14. Aikido e a Harmonia da Natureza. Mitsugi Saotome.
15. Segredos dos Samurais. Oscar Ratti e Adele Westbrook.
16. Aikido e a Esfera Dinâmica. Oscar Ratti e Adele Westbrook. 2006.
17. Peregrinos do Sol. Luiz Kobayashi. 2010.
18. Ilustração: Bruno Machado da Silva. 2º dan (Aikikai). INSBRAI. *

Autores: Leandro Lopez da Silva - 4º dan (Aikikai). *

Felipe Gehlen Marquardt - 3º dan (Aikikai). *

Alessandro Gruber Vaz - 2º dan (Aikikai). *

* Graduações em outubro de 2021.

1ª Edição em fevereiro de 2018.

2ª Edição em janeiro de 2022.

Este artigo não pretende, obviamente, esgotar esse assunto. Críticas, sugestões e dúvidas serão muito bem-vindas e necessárias para o aprimoramento do texto. Enviá-las, por gentileza, para o WhatsApp dos autores.

Domo arigato gozaimashita!