



Shin Shin Toitsu  
**Aikido Ihabela**

Manual do Praticante

# 氣

KI

Em japonês significa "energia" ou "espírito". É um dos símbolos do Ki-Aikido.

## Os Quatro Princípios da Unificação mente-corpo:

1. Concentrar-se no ponto-um.
2. Relaxar completamente.
3. Manter o peso embaixo
4. Expandir o ki.

## Os Cinco Princípios do Ki-Aikido:

1. Expandir o ki.
2. Conhecer a mente de seu parceiro.
3. Respeitar o ki de seu parceiro.
4. Colocar-se no lugar de seu parceiro.
5. Agir com confiança.

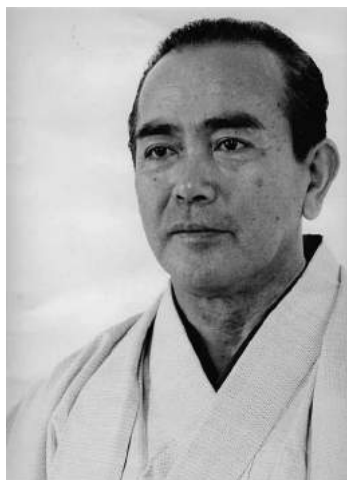
# 心身統一合氣道

SHIN SHIN TO ITSU AI KI DO  
mente corpo unificação harmonia energia caminho  
(coração, espírito) (espírito) espiritual  
(união, ligação)

Shin Shin Toitsu Aikido é o nome original do Ki-Aikido. Significa "Aikido com mente e corpo unificados".



Morihei Ueshiba (1883-1969)  
Fundador do Aikido



Koichi Tohei (n.1920)  
Fundador do Ki-Aikido

## O que é o Aikido?



O fundador do Aikido durante um treino nos anos 60

Aikido é uma arte marcial criada no Japão por Morihei Ueshiba (1883-1969). Ueshiba percebeu que a verdadeira essência das artes marciais não era vencer batalhas, mas a cooperação e a harmonia entre as pessoas. A partir dessa percepção e com base em seus conhecimentos, ele desenvolveu o Aikido, que significa o caminho da harmonia com espírito (ou com energia). Ao contrário da maioria das artes marciais, o Aikido é essencialmente defensivo. O-Sensei (como mestre Ueshiba é conhecido entre os praticantes de Aikido) falava da importância de harmonizar-se com a força de um ataque e de redirecioná-la de modo a imobilizar o oponente sem causar danos ou lesões. Com isso, os principais objetivos do Aikido são o desenvolvimento pessoal e a cooperação.

## Ki-Aikido

Vários estilos de Aikido originaram-se a partir da forma original concebida por O-Sensei. Um de seus principais alunos, Koichi Tohei, acreditava que a essência do Aikido estava na coordenação entre mente e corpo, processo ao qual ele deu o nome de Desenvolvimento do Ki (Ki Development ou Shin Shin Toitsu Do). Em 1971 Tohei fundou a Ki Society para promover o treinamento de ki e o Aikido baseado nos princípios do ki. Em 1974 este estilo de Aikido era oficializado como Shin Shin Toitsu Aikido (Aikido com mente e corpo coordenados), também conhecido como Ki-Aikido.



Koichi Tohei demonstrando a técnica *suwari-waza kokyu-ho*

氣

Ki é uma palavra japonesa de difícil tradução. É usada em diferentes expressões para significar energia, espírito ou atenção.

Filosoficamente, ki é a energia vital presente no universo. Sob um ponto de vista ocidental, o ki pode ser entendido como um direcionamento mental da energia física sem tensão muscular.

Koichi Tohei destaca a importância de desenvolver o ki tanto para o treinamento do Aikido como para a vida. A essência do desenvolvimento do ki está contida nos Quatro Princípios para Coordenação Mente-Corpo, elaborados pelo fundador do Ki-Aikido:

1. Concentrar-se no ponto-um
2. Relaxar completamente
3. Manter o peso embaixo
4. Expandir o ki



Koichi Tohei demonstrando a técnica kote-oroshi

A combinação destes princípios com o Aikido conduz a uma postura física e mental estável, calma, relaxada, leve e ao mesmo tempo poderosa. A unificação entre mente, corpo e espírito é o principal objetivo do Ki-Aikido.

As características essenciais do Ki-Aikido são o reconhecimento de que a mente move o corpo e a prática desse princípio. Se a mente e o corpo não estiverem unificados (o que significa que a pessoa executa uma ação física sem a devida atenção) então não há integralidade, isto é, há duas ações separadas acontecendo, o que causa imprecisão e ineficiência em ambas as ações. Se a mente e o corpo estão unificados, então sua atenção e sua energia estão devidamente focalizadas, o que facilitará qualquer ação.

O Ki-Aikido também desenvolve a arte da cura através do Kiatsuho, desenvolvido pelo mestre Koichi Tohei durante a década de 1940.



Aplicação de Kiatsuho no final de um treino

Através do treinamento regular com mente e corpo unificados, o ki do aikidoka se fortalece permitindo que ele desenvolva a capacidade de curar com esta energia, com benefícios para quem o recebe e para quem o aplica.

# A importância do treinamento

Trecho do livro *O Espírito do Aikido*, escrito pelo 2º Doshu, Kisshomaru Ueshiba, filho do fundador do Aikido.



Kisshomaru Ueshiba  
filho do fundador do Aikido

A única maneira de apreender o significado do Aikido e de obter algum benefício, palpável ou não, é praticar realmente a arte. A maioria dos praticantes passou por um processo assim: começam com dúvidas e perguntas, são iniciados na prática e gradualmente se familiarizam com o método e a forma do Aikido. Mais tarde, sentem sua irresistível atração, e por fim, obtêm certa compreensão de sua profundidade imensurável. Quem tenha percorrido este ciclo terá aprendido várias

coisas sobre o Aikido que o tornam uma arte marcial singular.

Em primeiro lugar, a pessoa se surpreenderá. Diferentemente da aparência suave vista nas demonstrações públicas, o Aikido pode ser realmente duro, vigoroso e dinâmico, com chaves de pulso fortes e golpes diretos (atemi). A despeito do que poderia supor, o Aikido dispõe de várias técnicas devastadoras, especialmente as destinadas a desarmar e a dominar o inimigo.

Em seguida, ela ficará chocada ao descobrir o quanto é complicado e difícil, mesmo no nível de principiante, executar as técnicas e movimentos básicos, tais como as quedas (ukemi), o distanciamento adequado (ma ai), a entrada (irimi), e outros movimentos de corpo (tai sabaki). O fato é que o corpo todo, não apenas os braços e as pernas, deve mover-se com rapidez, vigor e potência. É necessário um grau extraordinário de concentração mental e de agilidade, de equilíbrio e de reflexos para atuar com suavidade e rapidez.

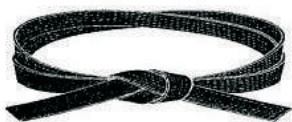
Perceberá também a importância do controle da respiração, que inclui não somente a respiração normal, mas algo mais que se conecta com a energia ki. Este domínio do poder de pulsação é a base para a execução de qualquer movimento e garante a continuidade do fluxo dos movimentos. Além disso, está intimamente relacionado com a filosofia do Budô desenvolvida por mestre Ueshiba, como veremos adiante.

Por fim, à medida que o aluno avança, ficará admirado com o incontável número de técnicas com suas variações e aplicações, toda caracterizadas pela racionalidade e economia. Só depois de

experimentar a complexidade dos movimentos do Aikido é que ele terá condições de apreciar o valor central do ki, tanto o individual como o universal. E então começará a sentir a profundidade e o refinamento do Aikido como arte marcial. Em síntese, somente através de um treinamento efetivo no Aikido é que podemos compreender a plenamente a dimensão essencial do Budô — o treinamento constante da mente e do corpo como disciplina básica para os seres humanos que trilham o caminho espiritual. Só então podemos compreender completamente a recusa de competições e torneios de Aikido e o motivo que justifica as demonstrações públicas como sendo uma amostra de treinamento constante, e não de exibição de ego.

## Atingindo a faixa preta

Texto extraído do SHINZEN SHINBUN nº3



Pense sobre perder a faixa preta, e não em ganhá-la. Sawaki Kodo, um mestre zen, freqüentemente dizia: Ganhar é sofrimento, perder é iluminação. Se alguém perguntar a diferença entre praticantes de hoje e do passado, eu responderia que os praticantes do passado viam o treinamento como perda. Eles abandonavam tudo por sua arte e sua prática, famílias, trabalho, segurança, fama, dinheiro, para desenvolverem-se a si próprios. Hoje, eles apenas pensam em ganhar. Eu quero isso, eu quero aquilo. Nós queremos praticar artes marciais mas também queremos dinheiro, fama, telefones celulares e tudo que qualquer um possa ter.

Quando o estudante olha o seu treinamento do ponto de vista da perda em vez do ganho, ele se aproxima do espírito da maestria, e verdadeiramente torna-se valoroso como faixa preta. Só quando você finalmente desiste de seus pensamentos sobre exames de faixas, troféus, fama, dinheiro, e a própria maestria na arte, você alcança que o mais importante é sua PRÁTICA. Seja humilde, seja gentil, cuide dos outros e ponha a todos adiante de você. Estudar arte marcial é estudar você mesmo seu verdadeiro EU. Isto nada tem a ver com graduações.

Um grande mestre zen disse uma vez: Estudar o EU é esquecer o EU. Esquecer o EU é compreender todas as coisas.

# Glossário



AI - harmonia, amor, união.

AI HANMI (ai rânmi) - posicionamento em que uke e nague adotam o mesmo kamae.

AIKI - o princípio da união universal, a idéia central do AIKIDO visando unir os KI.

AIKIDO - arte marcial baseada no AIKI

AIKIJUJITSU - arte que deu origem ao AIKIDO

AIKIKAI - qualquer DOJO filiado ao HOMBU DOJO do Japão, sede mundial do Aikido tradicional.

AIKI TAISO - série de exercícios energéticos

ASHI - pé

AYUMI ASHI - andar normal com as pontas dos pés para fora.

ATEMI - golpe em ponto vital

BO - bastão com mais de 1,50m

BOKKEN - espada de madeira, também conhecida como BOKUTO.

BUDO (budô) - caminho do guerreiro

BUSHIDO - código de honra do SAMURAI

CHIKARA (tchikará) - força muscular

CHUDAN (tchudân) - altura média

DAI - grande

DAISHIZEN - Natureza

DAITO RYU - nome de uma antiga linha de AIKIJUJITSU.

DAN - Graduação de faixa-preta

DAYMIO (daymiô) - senhor feudal

DEAI - momento do contato, *timing*.

DO - caminho

DOGI (doguí) - vestimenta para a prática do AIKIDO.

DOJO (dojô) - literalmente, local onde se busca a Iluminação, lugar para a prática do AIKIDO.

DOMO ARIGATO (dômo arigatô) - "muito obrigado".

DOSHU (dôshu) - o sucessor direto do Fundador do Aikido.

DOZO (dôzo) - palavra que expressa cortesia, "por favor" em japonês.

ERI - gola da camisa do dogui.

FURIDAMA (furidamá) - purificação com a vibração das mãos, ritual Shintoísta.

FUNAKOGI UNDO (funakoguí undô) - o exercício do remo japonês

GASSHUKU (gáshuku) - encontro de YUDANSHAS

GYAKU HANMI (guiáku) - posicionamento em que uke e nague adotam o kamae opostos, posição "espelhada".

GEDAN (guedân) - baixo

GO - cinco

GO HO (gô rô) - girar para as cinco direções

GOKYO (gôkyo) - quinto princípio do AIKIDO

HAKAMA (hakamá) - calça de gala do SAMURAI

HANMI (rânmi) - posição do corpo em relação ao parceiro

HANDACHI (randátchi) - Nague em SEIZA e Uke de pé

HARA (rará) - centro da vida situado no abdômem.

HEIHO (reirrô) - arte da guerra

HENKA WAZA (renka waza) - variação de técnica

HIDARI - esquerdo

HIKARI - luz

HO - exercício

HOMBU DOJO - sede mundial do AIKIDO tradicional, situada em Tokyo, Japão

IAIJUTSU - antiga arte de sacar a espada

IAIDO (iaidô) - o IAIJUTSU como caminho de vida

IKKYO - primeiro princípio

IRIMI (irimí) - entrada, avanço

ITI - um, primeiro

JIU WAZA (dju waza) - técnicas livres no qual um ou vários UKE atacam simultaneamente o NAGUE.

JO - bastão curto de 1,20m

JUNBI TAISO (djumbi taiso) - aquecimento das articulações

JIU (djiu) - livre, suave

JITSU ou JUTSU (djitsu ou djutsu)- técnica, arte

JODAN (djodân) - posição alta, acima da cabeça

KAITEN - rolar como uma bola, envolver

KANSHA (kanshá) - gratidão

KAMAE - postura de guarda do AIKIDO e do KENJUTSU



KAMI - espírito, deus, alma  
KAMIZA (kamizá) - literalmente, local onde reside um KAMI; o local que reúne os símbolos importantes para o Aikido (imagem dos fundadores do Aikido e do Ki-Aikido e o kanji de KI).  
KATA (katá) - sequência da técnica  
KATANA (kataná) - espada japonesa  
KATATE TORI - pegar o pulso do NAGUE  
KEIKO - prática constante  
KENDO (kendô) - literalmente, caminho da espada  
KENJUTSU - antiga arte da espada  
KI - energia vital  
KIAI - grito para purificar as energias  
KIHON (kirrôn) - conjunto de KATAS de determinado KYU  
KIME (kimê) - foco, pressão, o ki direcionado.  
KI NO KENKYUKAI - o mesmo que Sociedade Internacional de Ki ou International Ki Society, a entidade que coordena a prática do Ki-Aikido no mundo.  
KI NO NAGARE - Fluidez do KI.  
KI WO DASU - estender o KI.  
KIRI - corte  
KOHAI - aluno mais novo  
KOKORO (kokorô) - coração, sentimento  
KOKYU - respiração, pulsação, expansão e contração  
KON - mente  
KOSHI - quadril  
KOTEGAESHI - torcer o pulso.  
KOTEOROSHI - descer o pulso.  
KOTODAMA - o espírito das palavras, o estudo da energia por trás dos sons.  
KUMITE (kumitê) - combate  
KUSUSHI (kusuchí) - desequilíbrio  
KYU - grau anterior ao DAN. No AIKIDO há cinco KYUS, ou cinco graduações, antes do grau SHODAN.  
  
MAAI - distância física e psicológica entre NAGUE e UKE.  
METSUKE - contato visual antes da técnica.  
MOKUSO - meditação, concentração  
MOROTE TORI - UKE segura o antebraço do NAGUE com ambas as mãos.  
MIGI (miguí) - direito  
MISOGI (missôgui) - purificação  
MUSSUBI - sinônimo de AIKI, juntar, colar  
MUSHIN - mente vazia e livre.

NAGUE - quem execulta a técnica  
NAGUE WAZA - técnicas de arremesso. Ex.: Irimi Nague, Shiho Nague,  
etc.

NI - dois em japonês

NIHON - Japão.

NIKKYO - segundo princípio

NYUMON - entrar pelo portal, ser admitido

OBI - faixa que compõe o DOGI

OMOTE - fazer a técnica em IRIMI, isto é, avançando na direção do  
parceiro.

OMOTO KYO - religião neo-Shintoísta criada por Nao Deguchi e  
difundida por Onisaburo Deguchi.

ONEGAI SHIMASU - pedido de permissão para iniciar algo, um convite.  
"Por favor"

OSAE - imobilização

O SENSEI (ô sensei) - Grande Mestre; título dado ao Fundador do  
AIKIDO, Morihei Ueshiba.

OTOSHI - jogar o corpo

REIGI (reigui) - etiqueta

ROKU - seis

RYO TE TORI - Uke segura ambos os pulsos do Nague

RYU - escola especializada em determinada arte

SABAKI - movimentação de esquiva

SAIKA NO ITEN - ponto central do HARA

SAMURAI - literalmente, um servidor (do verbo *samuru*: servir), guerreiro  
medieval japonês

SAN - três

SANKYO - terceiro princípio

SENPAL - aluno mais velho

SENSEI - mestre de arte marcial japonesa

SEIGAN - altura média (chudan kamae)

SEIZA (seizá) - posição formal ajoelhada

SUWARI (suuári) - técnica de joelhos

SUMI - canto, protuberância, quina

SHI - quatro

SHIDOIN - instrutor

SHIHAN - instrutor-mestre.

SHIHO - quatro lados

SHIKKO - andar formal de joelhos

SHIME - estrangulamento

SHIN - espírito

SHINAI - espada de bambu do KENDO  
SHINTOÍSMO - religião original do Japão  
SHITI (chití) - sete  
SHODAN - faixa-preta 1º DAN  
SHOMEN UTI - golpe de TEGATANA na cabeça  
SHUGYO (shuguiô) - treinamento austero  
SODE - manga da camisa.

TAI - corpo  
TACHI (tatchi) - espada longa  
TAKEMUSSU AIKI - última criação do Fundador; arte marcial de natureza divina.  
TANTO (tantô) - faca  
TATAMI - esteira de palha ou qualquer material que absorva o impacto das quedas, que recobre o piso de um DOJO.  
TE - mão  
TEGATANA (tegataná) - mão-espada  
TEKUBI - pulso  
TENCHI (tentchi) - Céu-Terra  
TENKAI ASHI - pivô sobre os pés  
TENKAN - giro de esquiva  
TORI - pegar, agarrar, defender  
TSURI ASHI - movimentar-se deslizando e mantendo o mesmo pé à frente.  
TSUKI - soco, abertura

UCHI (utchi) - dentro  
UCHIDESHI (utchidechi) - aluno interno  
UDE - braço  
UKE - aquele que recebe a técnica do NAGUE  
UKEMI - defesa com rolamentos e quedas  
UNDO (undô) - prática  
URA (urá) - fazer a técnica com um TENKAN  
USHIRO - atrás, por trás

WA - sinônimo de AI, harmonia  
WAZA - técnica

YUDANSHA - faixa-preta  
YOKO - de lado, lateral  
YONKYO - quarto princípio

ZANSHIN - estado de alerta que deve ser mantido durante e após qualquer atividade ou técnica, fluidez constante do KI.

ZENPO - para frente

ZORI - sandálias

## Frases e expressões mais usadas

*Do itashimashite* (dô itashimashitê) - De nada. (usado depois de um agradecimento)

*Domo arigato* (dômo arigatô) - Muito obrigado.

*Domo arigato gozaimasu* (dômo arigatô gozaimássu) - Muito obrigado (forma polida, usada para agradecer algo que ainda não foi recebido ou realizado)

*Domo arigato gozaimashita* (dômo arigatô gozaimashitá) - Muito obrigado (forma polida, usada para agradecer algo já recebido ou realizado)

*Gomenasai* (gomenassái) - Sinto muito. Desculpe-me.

*Kannagara Tamashii Haemasse* (kán-nagará tamashí haemassê) -

Vamos nos unir ao fluxo da harmonia universal (pequena prece xintoísta)

*Konbanwa* (konbán-uá) - Boa noite (ao encontrar-se com alguém)

*Konnichiwa* (konnitchiuá) - Boa tarde (usado entre 10 e 18 horas)

*Ogenki desu ka?* (oguenki dessuká?) - Como vai? (literalmente: está bem de saúde?)

*Ohayo* (orraio) - Bom dia! (usado até as 10 horas)

*Ohayo gozaimasu* (orraio gozaimássu) - Bom dia! (forma polida)

*Okagesama de genki desu* (rái, okaguessamá de guenki dêssu) - Bem, obrigado (literalmente: graças a Deus estou bem de saúde)

*Oyasuminasai* (oyassuminasái) - Boa noite (ao se despedir)

*Sayonara* (sayonará) - Adeus.

*Onegai shimasu* (onegái shimássu) - Por favor (literalmente, "peço a sua gentileza", muito usado ao convidar um parceiro para praticar uma técnica)

*Sumimasen* (sumimassên) - Desculpe-me. Perdoe-me (equivalente à expressão inglesa "excuse me", usado para pedir licença, chamar atenção para si ou solicitar algo)

# Reigi - etiqueta e comportamento no Dojo

1. É responsabilidade de todos manter as regras tradicionais de conduta no Dojo.

2. É de responsabilidade de todos criar uma atmosfera positiva de harmonia e respeito. Desentendimentos ou brigas são inadmissíveis e vergonhosos para o verdadeiro aikidoka.



3. O Dojo não deve ser utilizado para outro fim a que se destina, salvo expressa ordem do Sensei.

4. A limpeza é uma oração de agradecimento, é dever de todos executar a limpeza física e do coração de todos. Ao entrar no dojo para treinar, deixe suas preocupações cotidianas do lado de fora.

5. A mensalidade é uma pequena parcela para ajudar a pagar as despesas para o local de treinamento e é uma forma do aluno demonstrar gratidão ao mestre por seus ensinamentos. Mantenha-a sempre em dia.

6. O respeito é um pensamento contínuo no Dojo. Cada pessoa tem condições e razões diferentes para treinar. Devemos respeitar suas expectativas.

7. É um dever moral de todos usar as técnicas para fins pacíficos visando sempre a harmonia.

8. Não deve haver conflitos de ego no tatami. Morihei Ueshiba dizia: "A vitória verdadeira é a vitória sobre si mesmo".

9. Tenha sempre consciência de suas limitações.

10. Sempre faça reverência ao Kamiza ao entrar e sair do Dojo.

11. Respeite seu uniforme de treinamento, que deve estar sempre limpo, com boa aparência e em boas condições de uso.

12. Sente-se sempre em *seiza* ou com as pernas cruzadas no estilo japonês, no caso de ter problemas no joelho.
13. Quando o Sensei demonstra uma técnica, fique sempre em *seiza*. Após, faça uma reverência como forma de agradecimento e comece imediatamente a praticar.
14. Quando o final de uma técnica é assinalada, cumprimente o parceiro e vá imediatamente para seu lugar de início da aula.
15. Se for necessário perguntar algo ao Sensei, vá até ele, não o chame para si.
16. Respeite os alunos mais experimentados, evite discutir se as técnicas estão erradas ou não. Se você não é *yudansha*, não corrija ninguém. Muitas vezes as dúvidas e questões são resolvidas com o treinamento.
17. Não converse quando estiver no tatami. O treinamento e a experiência são fundamentais no Aikido.
18. É responsabilidade de todos manter o Dojo limpo e organizado.
19. Não se deve usar jóias durante o treino. Anéis, colares, brincos, *piercings* e pulseiras devem ser retirados para evitar acidentes. Além do corpo use somente o dogui. Não se deve mascar chicletes, consumir balas ou qualquer tipo de alimento quando estiver sobre o tatami.
20. Desenvolva a disciplina através da participação sincera e dedicada nos treinos. Esteja atento para aprender com os alunos mais velhos (*senpai*) e para compartilhar o que sabe com os alunos mais novos (*kohaï*).
21. A prática do Aikido deve ser sempre uma experiência agradável. O treinamento baseia-se em três elementos: **cooperação** (ajudar e ser ajudado pelos parceiros na busca do aperfeiçoamento), **conforto** (técnicas aplicadas de maneira prudente) e **cortesia** (pensar nos outros e respeitá-los).

Aikido não é religião, mas a educação e o refinamento do espírito. Você não será convidado a aderir a nenhuma doutrina religiosa, mas somente a manter o espírito aberto. Quando você se inclina em uma reverência, isto não é um procedimento religioso, mas sim um sinal de respeito ao mesmo espírito de Inteligência Criativa Universal que está em todos nós.

# Sugestões para pesquisa



## Livros

- Aikido: O Caminho da Sabedoria** - Wagner Bull
- O Espírito do Aikido** - Kisshomaru Ueshiba
- Budo** - Morihei Ueshiba
- O Livro do Chi** - Koichi Tohei
- O Arqueiro Zen e a Arte de Viver** - Kenneth Kushner
- O Zen nas artes marciais** - Joe Hyams

## Internet

**Shin Shin Toitsu Aikido Ilhabela:**  
<http://aikidoilhabela.wordpress.com>

Aikido Nova Era:  
<http://www.aikidonovaera.com.br>  
Associação Pesquisa de Aikido:  
<http://aikidopesquisa.wordpress.com/>



Instituto Takemussu: <http://www.aikikai.org.br>  
Santos Aikikai: <http://www.santosaikikai.com.br>  
Sociedade de Ki de Belo Horizonte: <http://www.kiaikido.com.br>

em inglês

Ki Society International: <http://www.ki-society.or.jp/english/index.html>  
Hawaii Ki Federation: <http://www.hawaii.ki.org>  
AikiWeb: <http://www.aikiweb.com>  
AikidoFAQ: <http://www.aikidofaq.com>



Shin Shin Toitsu  
**Aikido Ilhabela**

**Contato**

Christian Rocha  
3896-1147 / 8172-3992  
Dojo / Hotel Petit Village  
3896-1393 (somente recados)

**Internet**

[www.aikidoilhabela.wordpress.com](http://www.aikidoilhabela.wordpress.com)  
[kiaikido@gmail.com](mailto:kiaikido@gmail.com)

**Regras de funcionamento do dojo**

- 1) Mantenha seus dados atualizados com o professor. É através deles que você receberá avisos importantes, como eventuais alterações de última hora na agenda de aulas.
- 2) O acerto de mensalidades deve ser feito até o dia 10 e corresponde às aulas oferecidas no mês corrente. Caso surja algum problema ou possibilidade de atraso ou caso necessite alterar essa data por algum motivo, converse com o professor com antecedência.
- 3) Converse com o professor com antecedência também no caso de precisar alterar sua rotina ou seus horários de treinos ou no caso de precisar desligar-se (temporária ou permanentemente) de nosso grupo. O desligamento do aluno não o dispensa de pagar a mensalidade do mês corrente e não implica a devolução de valores pagos.
- 4) Nos feriados simples e nos feriados prolongados (feriados somados aos dias usualmente emendados, como por exemplo segundas e sextas situadas entre feriados e finais de semana) o dojo não terá atividades.