



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.

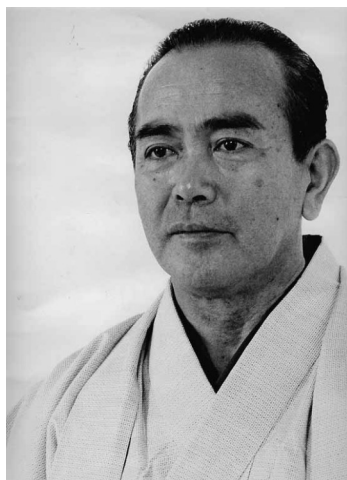
心身統一合氣道

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".

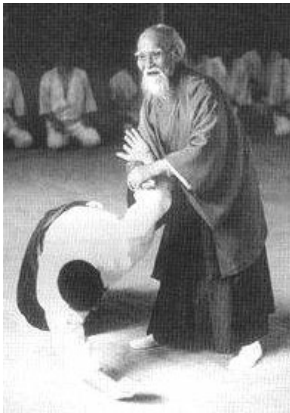


Morihei Ueshiba (1883-1969)
Fundador do Aikido



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*



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 (orraião) - Bom dia! (usado até as 10 horas)

Ohayo gozaimasu (orraião 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.hawaiiiki.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
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.