



Aikidô/ Aikido

- **Origem:** Japão, década de 1920.
- **História:**

O Aikidô foi criado pelo grão mestre (O-sensei) Morihei Ueshiba (1883-1969), que iniciou seus ensinamentos em 1931 com seu primeiro dojo (academia) em Tóquio. Havia praticado anteriormente várias artes marciais tradicionais com grandes mestres e se tornado perito em várias delas, como o Jiu-Jitsu (luta sem armas), Kenjutsu (luta com espada), e Sojitsu (luta com lança). Insatisfeito com a aprendizagem somente de força e técnica, ele se aprofundou também em Filosofia e Religião.

A criação do Aikidô surge a partir de um fato ocorrido em 1925 quando um oficial da marinha desafiou O-sensei com uma espada de madeira. Desarmado, O-sensei escapou de todos os golpes sem tocar em seu oponente, até que o oficial caiu em exaustão. Ele derrotara seu oponente pois conseguira prever seus movimentos.

Seus ensinamentos foram estendidos até sua velhice. Após seu falecimento, Morihei Ueshiba foi condecorado pelo governo japonês como “Um Sagrado Tesouro Nacional do Japão”.
- **Resumo:**

A palavra *Aikidô* compõe-se de 3 ideogramas, significando: “caminho da harmonização da energia vital”.

Baseia-se em movimentos fluídos e circulares. Além das técnicas de mãos vazias, os treinos também podem incluir armas, como o *bokken* ou *bokutô* (espada de madeira), *jô* (bastão curto) e *tanken* ou *tantô* (faca de madeira).

O treinamento inclui respiração, etiqueta, posturas, rolamentos, torções, e diversos movimentos adequados de mãos, corpo e pés, para ataque e defesa.
- **Origin:** Japan, 1920s decade.
- **History**

Aikido was created by the grand master (O-sensei) Morihei Ueshiba (1883-1969), who started his teachings in 1931 with his first dojo (academy) in Tokyo. He had practiced before many other traditional martial arts with great masters and he'd become expert in several of them, like Jiu-Jitsu (unarmed combat), Kenjutsu (sword fighting), and Sojitsu (spear fighting).

Dissatisfied with just strength and technical learning, he also immersed himself into Philosophy and Religion.

The creation of Aikido dates from an incident that occurred in 1925 when a naval officer challenged O-Sensei with a wooden sword. Unarmed, O-sensei escaped from all the attacks without touching the opponent, until the officer dropped from exhaustion. He had defeated his opponent because he had been able to foresee his movements.

His teachings were extended until his old age. After his decease, he was honoured by the Japanese government as “A Sacred National Treasure of Japan”.
- **Brief:**

The word *Aikido* is composed by 3 ideograms, meaning: “The way of unifying with life energy”

It is based on flowing and cyclic movements. Besides the empty hand techniques, the trainings may also include weapons, such as the *bokken* or *bokuto* (wooden sword), *jo* (short staff) and *tanken* or *tanto* (wooden knife).

The training includes breathing, etiquette, postures, rolls, joint locks and many proper movements of hands, body and feet, for attack and defense.