

MULHERES

EXAME DE FAIXAS: GARANTIA DE ANSIEDADE E ADRENALINA



O progresso virá com a prática constante. Não procure por ensinamentos secretos que não levarão a nada. Confie nas experiências próprias.

Morihei Ueshiba

Março é o mês das mulheres, por isso homenageamos todas as colegas aikidocas da Febrai. Particularmente nossa amiga Mirian (3º Kiu), que se ausentou das aulas em Janeiro por ordem médica e retornou nas últimas semanas.

Em Fevereiro tivemos o primeiro Birudo do ano e muitos colegas andaram perguntando o significado da palavra. Vem de Beer, tradução em inglês para cerveja. Os japoneses, pelas características de dicção do idioma nipônico, pronunciam "BIRU".

Acrescendo "Do", que significa caminho, temos o Birudo. Ou seja, vamos ao nosso caminho da cerveja. Estão todos convidados; e a idéia é que levem também a família

Esse mês também acontece o primeiro exame de faixas da Febrai. Os inscritos já estão ansiosos, treinando forte e sensei trabalhando dobrado.

Boa sorte a todos!

Falar em ansiedade deixa muita gente em pânico, ou seja, ansiosos. Coisa de louco não é?

Mas é o que acontece com dez entre dez pessoas quando tem que se submeter ao exame de faixas, momento em que precisam demonstrar sua evolução no aikido.

Apesar do preconceito a ansiedade também tem aspectos positivos, a começar pelo fato de que ansiar significa desejar algo, no caso o progresso rumo à desejada faixa preta e o uso do hakamá.

O Elo trazia sempre dicas valiosas, que merecem ser reeditadas. Aqueles cinco minutinhos ao final da aula são fundamentais para compreender o aikido e o Elo falou sobre isso.

Seja para tirar dúvidas sobre alguma técnica ou para discutir uma experiência nova no tatame. A diferença daquela época



Bem dosada, a ansiedade ajuda a realizar um bom exame.

Outra vantagem que a ansiedade pode proporcionar é que, quando mobilizado por esse sentimento, o organismo faz agir uma glândula localizada acima dos rins, as supra renais. Responsáveis por secretar adrenalina, hormônio que ativa a circulação sanguínea nos músculos e o estado de atenção, é um importante aliado quando bem aproveitado.

Se controlada, a ansiedade ajuda a garantir um resultado positivo no exame.

Confie na sua experiência de treinos, no sensei, que sabe o que está fazendo, e não se esqueça de respirar, pois o oxigênio é essencial para a resposta motora e o uso adequado da adrenalina.

Bom exame!

DICA DO ELO

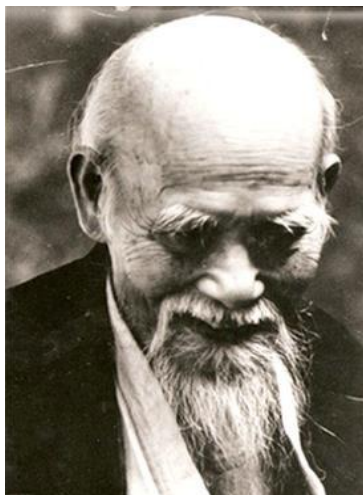
para essa é que devemos sair mais rápidos, pois haverá outra aula em seguida. Contudo, havendo chance, aproveite para experimentar aquele rolamento que está difícil.

Sempre há colegas graduados por perto, ou mesmo o sensei, que pode ser solicitado para responder àquela dúvida chata que está te incomodando.



Adde parum parvo magnus acervo erit (de grão em grão a galinha enche o papo).

AIKI-JUTSU, AIKI-BUDO, AIKIDO



“Este meu coração está agora outra vez novo, e vou oferecê-lo aos meus irmãos em vida”.

Morihei Ueshiba.

Foi na primavera de 1925 que Morihei Ueshiba começou a compreender o caminho que devia seguir na vida.

Após se desenten-

der com um oficial da marinha japonesa, especialista em espadas que foi visitá-lo, resolveram acertar suas diferenças em um duelo com espadas de madeira.

Atacado seguidas vezes pelo militar O'Sensei apenas se esquiva, até que o adversário, exausto, desistiu.

Cansado, Ueshiba foi até o jardim onde contou ter experimentado a sensação de que o Universo inteiro vibrava, momento em que teve um claro vislumbre do pensamento de Deus. Nascia, ali, a consciência de que o mundo era seu lar, e o sol, a lua, a terra e as estrelas lhe pertenciam.

Entendeu, então, que seu caminho era o de-

sapego ao poder, a fama e a riqueza. A partir dali ele começou a chamar sua arte de Aiki-Jutso, ainda sobre a influência do Jiu-Jítsu que praticou com Sakaku Takeda.

Como efeito da reflexão que passou a praticar mudou, então, para aiki-budo, ao compreender que o budo não era a arte da guerra, mas a arte de estar preparado para defender a vida e a paz.

E, finalmente para Aikido, no período da 2ª Guerra Mundial, elevando sua arte a um caminho superior. Tanto é que o aikido foi a primeira a ter o ensino e a prática liberados após a guerra devido a sua orientação clara para a paz e a disciplina.

EXEMPLO DE MACHOS

Esse é o mês dedicado às mulheres, porém, como representante da classe masculina, e admirador de um certo estilo burlesco, dar-me-ei a liberdade de fazer apologia aos homens.

Mas não se iludam, pois, apesar dessa ousadia, não farei lournal para o macho. Antes, me refiro elogiosamente àqueles colegas que saem correndo do treino para ajudar suas companheiras com os afazeres domésticos.

Dilmer, Ricardo, Roni, Rodrigo; e outros. Diligentes maridos, que ajudam suas amadas esposas com os pratos, a limpeza doméstica, o asseio das crianças e outras tarefas. A vocês, meus cumprimentos!

À CASA TORNAM



ter se arrependido de parar os treinos e diz que gosta do apelido. **“Ajuda a animar o treino”**, comentou.

Em Fevereiro, para alegria de todos, Karen Tome (1º Kyu) retornou ao tatame. Ausente por dois anos em virtude da maternidade ela volta focada na faixa preta. Isso sim é determinação. Seja bem vinda e conte com nossa torcida.

Diz o ditado que quem é vivo sempre aparece. E aparece mesmo!

Esse ano contamos com retornos importantes. Primeiro foi Roni Palermo (4º Kyu) que voltou em Janeiro. Quando começou a treinar, recebeu do Edy o apelido de Spike, referência ao cachorro do desenho Tom e Jerry, por causa das bochechas.

Agora, mais magro, e sem alcunhas, nos contou



BRASIL E JAPÃO. 120 ANOS DE AMIZADE



Esse ano Brasil e Japão comemoram 120 anos de amizade. Em 05 de Novembro de 1895 os embaixadores dos dois países, em Paris, celebraram um compromisso de amizade, comércio e navegação.

Estava selada uma relação de fraternidade entre as duas nações e, para homenagear essa parceria,

a Águia de Ouro dedicou seu carnaval de 2015.

Vagner Sensei foi destaque no carro dos esportes. Ele e Carlos Massato (3º Dan) apresentaram o aikido aos foliões que ensaiaram o Suri ashi nas arquibancadas e cantaram o samba enredo campeão.

Até Momo se rendeu ao aikido. OSS!