

# Aikido UEM

O AIKIDO é uma arte marcial japonesa, desenvolvida por Morehei Ueshiba (O-Sensei) no início do século XX. AIKIDO significa caminho (DO) da harmonia (AI) por meio da energia vital (KI). Tem como princípio o treinamento físico e mental. Traz em seu cerne a cultura japonesa, pois seu fundador buscou manter os princípios do *BUDO* intactos no AIKIDO. Praticar AIKIDO vai além da prática de uma atividade física e da defesa pessoal, é um caminho de busca do auto-conhecimento, como disse O-Sensei, é usar o treino do corpo “como veículo para treinar a mente, acalmar o espírito e encontrar a bondade e a beleza [...]”. É para manter-se fiel as tradições que no AIKIDO não existe competição. É a cooperação e a harmonia que devem orientar todas as atitudes no Dojô (local de treino). “O AIKIDO é o princípio da não-resistência” dizia O-Sensei.

Os treinos de AIKIDO iniciam sempre com um cumprimento entre os participantes e um agradecimento aos ensinamentos recebidos do fundador O-Sensei. Eles são divididos em três partes. A primeira parte é o aquecimento que dura aproximadamente 20 minutos. A segunda parte é composta pelos movimentos básicos. São realizados movimentos básicos individuais de deslocamento, e de queda e rolamento, que levam aproximadamente 10 minutos. A partir desse ponto, os demais movimentos sempre são realizados em duplas. Em geral são realizados movimentos de *Tai Sabaki* para se aprender as movimentações, agora junto com um colega. Essa movimentação dura mais 10 minutos. Por fim iniciam-se as técnicas de AIKIDO propriamente ditas. As técnicas do AIKIDO se baseiam em projeção e imobilização, sempre com o oponente iniciando o ataque. A duração total do treino é de 1 hora e 30 minutos.

As aulas serão ministradas pelo Sensei Maurício Reinert. Iniciou a prática de AIKIDO em 1997 sob orientação do Sensei Rodolfo Reolon (faixa preta 5º Dan), atual presidente da Federação de AIKIDO do Estado do Paraná e conselheiro da União Sul-Americana de AIKIDO. Sensei Maurício graduou-se faixa preta em 2001 pela União Sul-Americana de AIKIDO, representante no Brasil da AIKIKAI do Japão. Em 2004 foi promovido faixa preta 2º Dan. Em 2008 mudou-se para Maringá para atuar como professor e pesquisador no Departamento de Administração da UEM, sendo professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Administração. Ao final desse ano foi promovido faixa preta 3º Dan. Sensei Maurício faz parte da Federação de AIKIDO do Estado do Paraná. Junto com Sensei Maurício atuará Sensei Jairo . Professor da Escola de Música da UEM, Sensei Jairo iniciou a prática do AIKIDO em 2007 e graduou-se faixa preta em 2012.

Maurício Reinert do Nascimento  
Professor Adjunto (Departamento de Administração)

Jairo José Botelho Cavalcanti  
Músico (Escola de Música da UEM)

## Matrículas Abertas

Pré-requisitos: Para alunos acima de 16 anos de idade.  
Horários: 4ª e 6ª das 21h30 às 23h.  
Local: Bloco M8 da UEM (Departamento de Educação Física).  
Início: 07/08/2013.  
Valores: Comunidade Interna: R\$30,00; Comunidade Externa: R\$ 36,00.  
Documentos: R.G.; CPF e uma foto 3x4.

**Local das inscrições: CDR, Bloco M6, Sala 20  
de 2ª. a 6ª. feira das 08h às 11h30 e das 13h30 às 17h30.**