

# ÍNDICE

## 1 **Introdução** 8

Apresentação das artes de Aikido, com uma abordagem das quatro principais organizações desta arte e do treino para principiantes.

## 2 **A Primeira Lição** 14

Introdução à escolha de um *dojo*, dos uniformes e armas de treino, assim como à importância da postura e da etiqueta.

## 3 **Pontos Básicos da Aprendizagem** 26

Diferentes visões de técnicas e exercícios de respiração, com indicações sobre postura, movimento e trabalho no solo.

## 4 **Atingir a Harmonia** 38

Prática e princípios da harmonia; discussão de técnicas eficazes, entre as quais: chaves sobre articulações, murros, golpes e cortes.

## 5 **Neutralizar o Ataque** 52

Compreender o corpo e a mente do atacante; explicação pormenorizada das três formas de técnicas de imobilização.

## 6 **Desenvolver Aptidões** 64

Controlo do poder da respiração e combinação deste com técnica. Compreender o poder do tempo certo e do treino com armas.

## 7 **Aprendizagem Avançada** 88

Abordagem dos métodos de treino avançado do Aikido para quando estiverem terminadas as lições básicas.

**Glossário** 92

**Contactos Úteis** 94

**Índice Remissivo** 96