

CORPO

Através do treino seguido sempre de um ritmo acelerado, a busca do mais elevado condicionamento físico , aprimorando e fortalecendo o corpo de uma maneira saudável, seguindo uma disciplina e uma determinada sequência de exercícios, tonificando os músculos, nervos e tendões, alcançando assim uma condição humana.

Dentro do Dojô nos desenvolvemos de uma forma constante.

O alongamento e flexibilidade dos membros superiores e inferiores são trabalhados de formas constantes, obtendo um melhor desempenho e eficácia para os treinos gerais do Ninjutsu.

A sequência dos exercícios levam em média de uma hora para serem terminados e após esse término a aula se desenvolve aprimorando o conceito do Ninjutsu e as técnicas da arte.

MENTE

Assim como o corpo é necessário se desenvolver a mente de uma forma segura e correta, pois um único pensamento hostil pode comprometer todo o esforço.

A mente de um ninja deve ser imperturbável.

Disciplinar a mente é seguir por um longo caminho, por isso se deve policiar-la constantemente, afim de compreender e fortalecer as nossas opiniões e valores.

Através da pratica profunda da meditação é possível desenvolver o controle da mente a fim de dominar a dor e ansiedade em momento de perigo, como também presentir situações de risco.

ESPIRITO

O espírito do ninja deve ser afiado tanto quanto a lâmina de uma espada, refinar o espírito e uma pratica constante dentro da modalidade.

O Ninja deve estar pré-disposto a lutar em qualquer tipo de situação e circunstância sem fraquejar diante do inimigo ou ceder na eminência da morte.

A sua bravura assim como a sua honra será mantida e zelada por toda vida.