

AIKIDO

Effektive Selbstverteidigung

Aikido – wörtlich: „Der Weg (Do) der Harmonie (Ai) mit der Lebenskraft (Ki)“ – ist ein Selbstverteidigungssystem, das dem Prinzip der Gewaltlosigkeit entspricht.

Die Verteidigung im Sinne von Aikido, richtet sich niemals gegen den Angreifer als Person, sondern nur gegen den Angriff selbst.

Die Energie des Angriffs wird genutzt, um die aggressive gegnerische Handlung ins Leere laufen zu lassen und durch Umlenken unwirksam zu machen.

Es wird kaum Muskelkraft eingesetzt, da die geübten Bewegungsformen unser „Ki“ zur wirksamen Entfaltung bringen. Somit können auch körperlich überlegene Angreifer abgewehrt werden.

Das Führen des Angreifenden kann bei diesem Schmerzen hervorrufen, wenn dieser sich der Führung widersetzt. Dieser Schmerz ist jedoch flüchtig und wird durch eine Maximierung der natürlichen Bewegungsrichtung der Gelenke hervorgerufen.

Durch beharrliches Üben erfährt der Übende die Einheit von Körper und Geist, die Gemeinsamkeit mit seinem Gegenüber und die Übereinstimmung mit seiner Umwelt.

AIKIDO

Für Kinder und Jugendliche

Wie bei den Erwachsenen liegt der Schwerpunkt zunächst in der Förderung und Ausbildung der persönlichen Fähigkeiten.

Langsam und spielerisch werden die jungen Übenden an das Wesen des Aikido herangeführt. Durch Einzelübungen wird nach und nach die Haltung verbessert und die Atmung geschult. Mit Hilfe kooperativer Spielformen werden auch Koordination und Konzentration weiter ausgebildet.

Die Kinder sollen darauf vorbereitet werden, die Aikido-Techniken diszipliniert und verantwortungsvoll auszuführen. Aggressivität und Gewaltbereitschaft werden nicht geduldet.

Durch Aikido wird den Kindern Spaß an der Bewegung durch Schulung der allgemeinen Gewandtheit vermittelt. Sie lernen die Kunst des Hinfallens, ohne sich dabei zu verletzen.

Darüber hinaus liegt das Hauptaugenmerk auf der Vermittlung von sozialer Kompetenz.



AIKIDO

Schulung von Körper und Geist

Bewegungsmangel und ungesunder Stress stören die innere Ordnung: Man kommt aus dem Gleichgewicht.

Der Mensch kann jedoch nur dann sein Leben voll entfalten, wenn Körper und Geist eine Einheit bilden.

Durch das Üben von Aikido gewinnt der Körper seine Geschmeidigkeit und die Leichtigkeit wieder, die für jedes Vorankommen unerlässlich ist.

Zugleich findet der Geist Selbstständigkeit und die Freiheit der Initiative, sobald seine Entfaltung nicht mehr gehemmt wird.

Aikido führt zu einem Zustand sensibler Empfänglichkeit und physiologischer Bereitschaft, welche die Voraussetzung für ein Handeln gemäß der im Universum herrschenden Ordnung und Harmonie sind.

