

Aikido

Die sanfte Kampf-Kunst

[http:// www.aikido-linz.at/](http://www.aikido-linz.at/)

合気道



AIKIDO UNION LINZ

Aikido Kurs

10 Einheiten

Schnupper-Training

Mittwoch 9.10. um 19:30 Uhr und
Mittwoch 16.10. um 19:30 Uhr



Kursbeginn:

Mittwoch 23.10. um 19:30 (Ende ca. 21:15 Uhr)

Kosten: € 5 je Kursabend, Gesamtpreis für 10 Abende: € 50

Geeignet für Jung & Alt, Groß & Klein, Frau & Mann

Anmeldung im Fit Five unter **07234 85 600**

Sportpark 1 – 4111 Walding o. info@physiosun.at

Was ist Aikido

Ai-Ki-Do ist ein Weg (Do), die Lebensenergie (Ki) in Harmonie (Ai) zu bringen. Als Kampfkunst lehrt Aikido den achtsamen Umgang mit Anderen, die uns als Partner für die eigene Entwicklung dienen und umgekehrt.

Der Trainingspartner (Uke) bringt seine Energie in Form eines Angriffs ein. Diese Energie leitet der Aikidoka (Übender) weiter und führt sie in kreis- und spiralförmige Bewegungen, deren Zentrum der Verteidiger (Tori) selbst bildet.

Die Techniken des Aikido zeigen dem Angreifer, dass die gegen den anderen gerichtete Energie neutralisiert wird. Gleichzeitig geht es darum, einen Standpunkt einzunehmen und diesen klar zu vertreten.

Aikido-Techniken

Aikido unterscheidet sich von den üblichen Kampfsportarten schon dadurch, dass es keine Wettkämpfe gibt. Es gilt nicht, einen Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam zu einer fließenden Bewegung zu kommen.

Um seinem Partner das Üben der Aikido-Techniken zu ermöglichen, übernimmt einer die Rolle des Angreifers (Uke) und bringt seine Energie in Form eines Fauststoßes, eines Schnittes mit dem Holzsword (Bokken), eines Stoßes mit dem Holzstock (Jo) oder Holzmessers (Tanto) oder durch Zupacken ein.

Der Verteidiger (Tori) bewegt sich in dem Moment, in dem Uke seinen Angriff so weit eingeleitet hat, dass er die Angriffsrichtung nicht mehr ändern kann, so weit aus der Angriffslinie, dass der Angriff ins Leere geht.

Dabei ist es Aufgabe von Tori, Uke dabei so zu führen, dass dieser gefahrlos für sich und die ringsum Trainierenden abrollen kann, um für die nächste Übung bereit zu sein.

Eine andere Variante des Abschlusses bilden Festhaltegriffe, die so auszuführen sind, dass der Uke unter Kontrolle gehalten wird. Jedoch ist darauf zu achten, dass gleichzeitig Gelenke gedehnt und somit der Energiefluss im Körper angeregt wird.

Steigerung des Wohlbefindens

Kontinuierliches Training führt generell zu runden, geschmeidigen Bewegungen und aufrechter Körperhaltung. Wie der Körper, wird auch der Geist beweglicher.

Damit erlangen wir die Fähigkeit, uns den Gegebenheiten unserer Umwelt anzupassen und mit dieser in Harmonie zu leben. Ein beweglicher Geist ist in der Lage, Träume und Visionen zu entwickeln und diese in die Tat umzusetzen.

Der Umgang mit einem Uke zeigt ängstlichen Menschen, dass man sich nicht von Energie, die auf einen zukommt, einschüchtern lassen muss, sondern es Wege gibt, diese in kontrollierbare Bahnen zu lenken.

Menschen, die gewohnt sind, mit viel Krafteinsatz ihre Ziele zu erreichen und dabei Widerstände überwinden müssen, finden einen Weg, sparsamer mit ihrer Energie umzugehen und Widerstände zu vermeiden.

Die Übung des kontrollierten Fallens steigert das eigene Vertrauen und bringt uns dem Traum vom Fliegen näher.

Vor allem aber zeigt Aikido, dass wir sehr viel gewinnen, wenn wir nicht das Verlangen haben, andere zu besiegen.

Ki, die Körperenergie

Ki ist die Energie, die dem menschlichen Körper Leben verleiht. Diese Energie fließt in unserem Körper entlang von bestimmten Bahnen, mehr oder weniger gleichmäßig. Blockaden im Energiefluss verhindern ausgeglichene Lebensführung und können zu Verspannungen auf den Ebenen Körper, Geist und Seele führen.

Aikido kann ein Begleiter auf dem menschlichen Lebensweg sein, den Energiefluss dem Gleichgewicht näher zu bringen. Bei den Techniken des Aikido wird nach einem harmonischen Weg gesucht, in dessen Richtung sich die Bewegungen des Uke weiterführen lassen, ohne Kraft aufzuwenden.

Diese gemeinsam mit einem Partner ausgeführten Übungen führen bei beiden dazu, dass die eingebrachte Energie frei fließt und dass sich Blockaden im Energiefluss lösen können.

