

Aikido training

Grote ontmoeting der universele levenskrachten
naast krijgskunst is het ook
meditatie in beweging door mindfulness in actie

Een complete training omvat meerdere elementen:

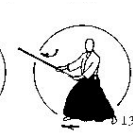
Za Zen (zit-meditatie)

Training in het temmen van de geest door
zitmeditatie. Het ontwikkelen van éénpuntige
concentratie en aandachtig gewaarzijn.

Aiki –Tai Shin voorbereidende oefeningen.

Aiki – To (zwaard) & Aiki –Jo (staf) & Aiki - Iai (Zwaardtrekken)

Zwaard en oefenstok soepel leren hanteren als
verlenging van lichaam en geest en herkennen als
meesterlijke oefening, het fundament en levende
essentie van de techniek. Een middel om alerte
waakzaamheid en aandachtig gewaarzijn te
beheersen en te verdiepen, individueel en met
partner.



Aiki -Tai Jiutsu

Met een partner oefenen we eenvoudige basis
controle- en werptechnieken en leren deze
uitvoeren in een veilige situatie om er
langzaam vertrouwd mee te worden.



De efficiëntie van de zelfverdedigingstechnieken
wordt grondig bestudeerd en onderzocht.

Het Aiki principe wordt in vele verschillende
bewegingen aftastend toegepast met een partner
en gestabiliseerd. Zodat het aiki systeem levend
en werkzaam wordt en tevens praktisch
toepasbaar op het slagveld van het dagelijks
bestaan.

Dit betreft de harmonisatie van de subtiële
energieën die zich manifesteren, zowel in de
materiële wereld als in de etherische, de
spirituele en de kosmische rijken.

De helende werking hiervan toelatend, kunnen
we met volle teugen genieten.

Dit kan culmineren in een staat van ontwaken die
de boeddhisten het bereiken van Realisatie
noemen of Boeddhaschap.



Aiki-Tai Shin

Ontwikkel een gezonde vreugdevolle levenskracht

Stretchen van spieren en gewrichten,
meridianen en het denken.
Gezondheid door geestkracht en evenwicht.

Aiki Tai Shin oefeningen zijn authentieke
bewegingen uit de Japanse krijgers traditie. Zij
worden gebruikt om lichaam en geest voor te
bereiden op de beoefening van het traditionele
Aikido (één van de jongste ontwikkelingen van de
Japanse krijgskunsten).

Het onderricht wordt reeds eeuwen overgedragen
van meester op leerling in de befaamde Samoerai
families.



De lessen worden gegeven door Frank Van hoeck
een Aikido leraar met meer dan dertig jaar
ervaring. Hij is een rechtstreekse leerling van
meester Tomita Seiji die hem de essentie heeft
doorgegeven.

*Deze lessen kunnen hier ook apart gevolgd worden,
gelieve op voorhand in te schrijven:*
- info@Warenatuur.be – **037890577**

Binnen ons kader worden de oefeningen gebracht als een harmonieuze bewegingsleer voor alle leeftijden.

Door middel van bewuste ademhaling worden de drie vitale levensenergiestromen geharmoniseerd en het evenwicht verstevigd.

Het zachte rekken van spieren, gewrichten en meridianen bevordert de gezondheid.

Mentale stretching, die we oefenen door coördinatie van geest en lichaam, vergroot evenwicht en geestkracht.

Het trainen van aandachtig gewaarzijn doet al snel een jeugdige levenskracht heropleven in ons vermoeiend drukke bestaan. De oefeningen zijn er op gericht om onze lichaams- en levenshouding te verbeteren waardoor onze innerlijke uitstraling vergroot. Het zelfvertrouwen wordt gecultiveerd samen met een natuurlijke alertheid.

We voelen een vanzelfsprekende blijheid in het hart terugkeren die door de dagdagelijkse problematiek was teruggedreven naar de achtergrond van ons bestaan.

Bovendien leren we de basis van een intelligent en vredelievend zelfverdedigingsstelsel.



Meridianen

Onze organen worden gestuurd door energie, ki. De ki stroomt in kanalen of energiebanen door de organen in ons lichaam. Ze bevinden zich vlak onder onze huid en hoewel ze niet met het blote oog waar te nemen zijn, kunnen we ze gemakkelijk beïnvloeden.

Wanneer de energie uit balans is, zorgt dit voor problemen. Elk orgaan heeft zijn eigen ruimte en dient die ook volledig in te nemen. Net zoals een ballon die tot een bepaald volume dient opgeblazen te zijn. Dat volume is bepaald. Het orgaan mag of moet een bepaalde ruimte innemen, niet meer of niet minder.

Wanneer nu de ballon iets te veel, of net iets te weinig, opgeblazen wordt, moet de rest van je lichaam dit onevenwicht opvangen. Bovendien zal, wanneer de energie op een bepaalde plaats stagneert een andere plaats een tekort ondervinden.

Makko Ho meridiaan stretching



Door welbepaalde lichaamshoudingen aan te nemen, rekken de meridianen waardoor de spanningen en de blokkades verdwijnen en de energie weer gelijkmatig kan stromen. Dit is een vast onderdeel van de training

Aikido

De Kunst van het gevecht voor de Vrede



Aikido is not a technique to fight and defeat an enemy. It is a way to reconcile the world and make human beings one family.

Morihei Ueshiba
Founder of Aikido



万
扇
塾

BAN
SEN
JUKU

Aikido

Is een traditionele Japanse krijgskunst en harmonieuze bewegingsleer waarbij men oefent in coördinatie van geest en lichaam.

De weg naar soepelheid, natuurlijke zotheid en beheersing wordt geopend.

Lichaam en geest worden gezuiverd en herbrond door te werken met de grote adem, het verlaagde zwaartepunt en de innerlijke uitstraling.

De houding verbetert en

het zelfvertrouwen wordt ondersteund.

Bovendien leert men een intelligent en vredelievend systeem van zelfverdediging en verwerft men vrede in het hart.

Frank Van hoeck - 037890577

gratis initiatieles

info@Warenatuur.be



見
牛



KEN
GYU