

PSV Heidelberg *Aikido*
Tiergartenstr. 9
69120 Heidelberg

AIKIDO



Gerhard Scheitler

4. Dan Aikikai Honbu Dojo

Freitag, 02.07.2010

19:45 – 20:00
20:00 – 21:30

Meditation
Aikido

Samstag, 03.07.2010

10:30 – 11:00
11:00 – 13:00

Meditation
Aikido

15:30 – 16:00
16:00 - 18:00

Meditation
Aikido

Lehrgangsgebühr:

24.- Euro ges. Lehrgang, 9.- Euro eine Einheit

Anmeldung, Information:

Vladimir Kuryshev, Tel. 06224-175876
Email-Adresse vkuryshev@yahoo.com

Bitte mitbringen:

Sitzkissen/-bänkchen oder Decke
und Tuch zum Augen verbinden

Seminarbeschreibung

Der Aikido Lehrgang ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Jede Aikido-Übungseinheit gliedert sich in drei Teile:

- Meditation
- Aiki-taiso
- Ki Musubi

Meditation – ein geschmeidiger, offener Geist....

Wir beginnen jede Übungseinheit mit **stiller Meditation im Sitzen**,

- erspüren unseren Körper,
- lauschen mit wachen Geist,
- geben uns den Fluß des Atems hin und lassen auftauchende Gedanken, Konzepte und Empfindungen los....

Aiki-taiso – in einem flexiblen und uns präsenten Körper...

Innerlich gut eingestimmt, bereiten wir unseren Körper mit Aikido-spezifischen „Vorübungen“ auf die anschließenden Bewegungsformen vor. Wie beim Aikido selbst, ist dabei eine Ki-betonte Durchführung wesentlich und unterscheidet sich dadurch von bloßer Aufwärmgymnastik

Ki-Musubi – ist die Voraussetzung, sich mit dem „Ki“ des Partners zu verbinden

Wir „erforschen“ anhand einfacher Basisübungen des Aikido

- wie wir in der Rolle des Nage, Kontakt zu Uke herstellen können,
- wie wir in der Rolle des Uke, Kontakt zu Nage herstellen und diesen halten können
- wie wir uns mit dem Ki des „Angreifers“ optimal verbinden, um Aikido-Bewegungen natürlich, entspannt und „anstrengungslos“ auszuführen

