

CYKL AIKITAISO 2009/10

PROWADZENIE

Sensei PATRICK MATOIAN 6 DAN

"Ciało zapamiętuje wydarzenia z naszego życia pod postacią napięć mięśniowych lub deformacji, które są tak naprawdę potencjalną energią. Ciało reagując na bieg rzeczy, dziejący się "na zewnątrz" w stosunku do niego, uwalnia tę energię do mózgu i karmi nią procesy myślowe. To istotne by zdawać sobie sprawę, że dynamika myślenia tkwi korzeniami w ciele."

Mistrz André Cognard

Aikitaiso – jest gimnastyką Aikido którą można ćwiczyć nie zależnie od sztuki walki. Znaczące dosłownie: ai –harmonia, ki – energia, tai-ciało, so – praktyka, można tłumaczyć jako praktykę cielesną bądź gimnastykę harmonizującą energię ciała.

Metoda polega na obserwacji zaburzeń i zachwiania naturalnych osi ciała i zmierza do ich przywrócenia.

Właściwe ćwiczenia nastawione na eksplorację ciała pozwalają zarówno na nabranie świadomości ciała jak i na przywrócenie jego równowagi.

Już po kilku miesiącach ćwiczący widzi istotne zmiany w swoim ciele, które wzmocnione, bardziej miękkie, naenergetyzowane i uwrażliwione staje się skutecznym narzędziem komunikacji.

Pracujemy tu nad: ćwiczeniami nadającymi giętkość, pozycjami, marszami.

Tradycyjnie sztuki walki każdej szkoły uczyły zgodnie z trzema formami:

- pierwsza- zewnętrzna, gdzie uczono technik wojennych właściwych danej szkole (rzuty w Aikido i judo, kopnięcia i uderzenia w karate itd. ...)
- druga- wewnętrzna, gdzie pracowano nad technikami wzmocnienia się, zwiększenia możliwości regeneracji. Włączone w tę formę były również techniki lecznicze charakterystyczne dla każdej ze szkół,
- i w końcu, techniki medytacji.

Ewolucja sztuk walki spowodowała, że uczymy obecnie jednej czy drugiej z tych form, rzadko wszystkich trzech.

Jeśli ktoś chce - może do tej dyscypliny podchodzić na sposób wschodni: proponowane ćwiczenia stymulują meridiany z akupunktury i organy, wprowadzając równowagę zarówno w ich funkcjonowanie, jak i w ich relacje z otoczeniem. Prawidłowa harmonizacja tych funkcji jest oczywiście synonimem zdrowia.

Tę dyscyplinę można potraktować również na sposób zachodni: marsze, pozycje i ćwiczenia nadające miękkość wykonywane są pod kątem poszczególnych łańcuchów mięśniowych. Tutaj również, uwolnienie napięć zmagazynowanych w tych łańcuchach mięśniowych poprawi z jednej strony funkcjonowanie każdego z nich, a z drugiej wniesie równowagę pomiędzy nimi.

CYKL AIKITAISO 2009/10 odbędzie się w Warszawie i będzie obejmował sześć spotkań

- zajęcia trwają około 1,5 h (zależnie od ilości ćwiczących)

- podczas zajęć prowadzący analizuje postawę każdego z uczestników i po każdym spotkaniu przesyła e-mailem zestaw indywidualnych ćwiczeń do codziennej praktyki

- w związku z powyższym, cykl jest traktowany jako zamknięta całość, wskazane jest więc zaangażowanie w zadaną pracę

Terminy:

1. 04-12-2009 (piątek)
2. 11-01-2010 (poniedziałek)
3. ...-02-2010 (poniedziałek) – dokładna data zostanie podana w późniejszym terminie
4. 09-04-2010 (piątek)
5. 07-05-2010 (piątek)
6. 11-06-2010 (piątek)

Adres miejsca i godziny spotkań zostaną przesłane każdemu uczestnikowi e-mailem na tydzień przed każdym spotkaniem.

Koszt Cyklu:

500 zł.

Wpłaty:

Na pierwszym spotkaniu 200 zł i w ciągu kolejnych trzech spotkań pozostałe 300 zł.

Zapisy:

Zgłoszenia prosimy kierować na adres: taiso.kobayashi@gmail.com

Kontakt telefoniczny: Michał Kulibaba 0 692 445 768, Krzysztof Jerzak 0 698 557 060

