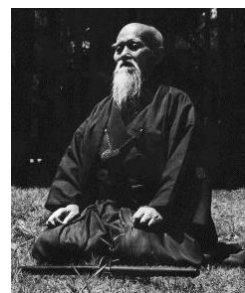


Få ro og overblik gennem kampkunst

Stress og følelsen af at mangle kontrol over sig selv er hverdag for mange. Meditation kan være løsningen, men en del af stress er rastløshed og manglende evne til at sidde stille længe ad gangen.

Kampkunsten aikido har mange fordele. Én er at være meditation i bevægelse.



Aikido med mange fordele

Aikido er japansk kampkunst. Formens bløde, dynamiske bevægelser leder tanken hen på dans, men kernen i træningen er selvforsvar. Forsvar, som fokuserer på at løse konflikter uden at skade modparten. Derfor kaldes aikido også Harmoniens Vej.

Træningen udføres primært sammen med en partner for at efterligne situationer med forsvar mod greb og slag. Trods det er der ingen smerte forbundet med træningen, da slag kun er markeringer og alle øvelser udføres med respekt for modparten.

Aikidoens store effekt på det mentale plan skyldes, at udførelsen af øvelserne kræver absolut nærvær. Træningen opøver evnen til at være opmærksom på og kontrollere selv de mindste bevægelser. Samtidig fokuserer udøveren på at mærke modparten, åndedrættet og energien i situationen.

Dette mangesidede fokus optræner hurtigt hjernens evne til at bevare et roligt overblik selv i pressede situationer. Egenskaber, som hjernen naturligt anvender også i hverdagen og på jobbet.

Ingen konkurrencer mod andre

Aikidotræningen foregår i roligt tempo i overensstemmelse med den enkeltes niveau.

Der er heller ingen kampe eller turneringer i aikido. Gradueringer til det næste niveau i træningen bliver aftalt individuelt mellem udøveren og træneren.

Dermed er der intet pres ved at skulle præstere overfor andre under træningen.

Konkurrencen foregår i stedet på det indre plan. Det skyldes, at hver øvelse bliver et møde med egne evner, begrænsninger og tanker heromkring. Dermed åbner aikidoen også op for at lære sig selv at kende på nye måder.

Alle kan træne

Aikido stiller ingen krav til fysisk form. Ledlås, kast og faldteknik er en del af aikido, men erfaring med kampkunst er ingen forudsætning. Derfor kan kvinder og mænd i alle aldre træne på lige vilkår.

I undervisningen træner nye sammen med øvede. Det giver nye en god introduktion til træningen. Den fælles træning skaber derudover en oplevelse af ligeværdighed til gavn for fællesskabsfølelsen i klubben.

Kluboversigt og priser

Dansk Aikido Forbund, DAF har tilsluttede klubber over hele Danmark.

På www.aikidoforbund.dk/klubber.asp er en komplet oversigt over klubber, som er tilknyttet DAF.

Kontingentet varierer mellem klubberne, men ligger mellem 200 – 350 kr. per måned. Udstyret består af en træningsdragt, som koster ca. 300 kr.

Gratis billeder og flere oplysninger

På www.aikidoforbund.dk/presse ligger billeder til fri afbenyttelse af pressen. På samme webadresse ligger en PDF med skriftligt materiale, der giver en mere uddybende beskrivelse af aikido.

Kontakt

Ved ønske om et interview eller yderligere oplysninger er I velkomne til at kontakte xx fra xx dojo. Mail: xx@xx.dk eller via mobil: xx xx xx xx i tidsrummet 9 – 18.