

## ÚJ MOZGÁSLEHETŐSÉG ALBERTIRSÁN: AIKIDO

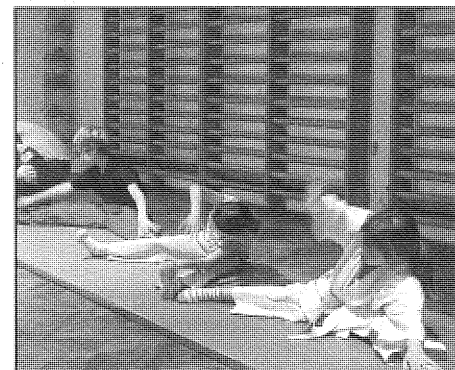


Az Aikido egy japán eredetű önvédelmi rendszer. Egyesek az úri emberek harcművészetének nevezik. Ez a kifinomult rendszer az emberi test biomechanikus felépítéséből adódó lehetőségeket használja ki. Az Aikido önvédelemben való hatékonyságát nem a fizikai erőfölény biztosítja, ezért sikeresen gyakorolhatják nők is! A támadásokat nem blokkolja, vagy megállítja, hanem a támadó mozgásában lévő mozgási energiát elvezeti és felhasználja a támadás elhárítására.

Az Aikido gyakorlása 7-77 éves korig (vagy tovább) végezhető és hosszútávon egészségmegőrző szerepe van! Az edzések szerves része a légző gyakorlatok, valamint hajlékonyságot fejlesztő és megőrző gyakorlatok. Közismert tény, hogy a rendszeres testmozgás csökkenti a szív és érrendszeri betegségek kialakulását. Az Aikido gyakorlása ezen kívül speciális mozgáskultúrájának köszönhetően olyan izmokat is megmozgat és edz, amelyekről a hétköznapijainkban nincs is

tudomásunk. Folyamatosan stimulálja az idegrendszert és a gondolkodást, fejleszti a reakciókészséget és a döntésképeség gyorsaságát. Segít kikapcsolódni XXI. századi rohanó életvitelünkből, és ezáltal csökkenti a stresszt és belső feszültséget. Az Aikido gyakorlását azoknak is ajánljuk, akik munkakörüknél fogva (például: személy- vagyonőr, biztonsági őr, rendőr stb.) hasznát vehetik egy agresszív pusztakezes vagy fegyveres támadás hatékony semlegesítésének. A gyermek fejlődésére is jótékony hatással van. Gyakorlásához szükséges egy vagy több partner. Ezért elengedhetetlen az embertársunk felé tanúsított tisztelet, a csapatban való munka, és a felelősségteljes gondolkodás elsajátítása. A gyakorlásakor a gyermek önfegyelmet tanul, az edzéseken elsajátítható a tudatos, akaraterő általi kontroll az értelem, az érzelmek és a test felett. Ez a megszerzett képesség a tanulást és majd az azt követő munkával töltött felnőtt kort is jótékonyan befolyásolhatja.

Az Aikido gyakorlásával a gyermek hatékony önvédelmi ismeretekre tehet szert egy vagy több ellenféllel szemben. Mindez a nélkül történik, hogy jellemét a meg-



szerzett tudás agresszívvá formálná. Az Aikido alapfilozófiája az agressziómentesség, az önvédelem és nem a támadás. Az Aikido elsajátítása egy hosszabb folyamat eredménye. Ezért a gyakorlót kitarotvó formálja.

### SZERETETTEL VÁRJUK EDZÉSEINKEN!

Albertirsa, Tessedik Sámuel Általános Iskola tornaterem, Táncsics Mihály utca 3.

**Időpont:** gyermekeknek: kedd és csütörtök 17:00-18:20; felnőtteknek: kedd és csütörtök 18:30-20:00;

**E-mail:** info@yurusuaikido.hu

**Web:** <http://www.yurusuaikido.hu>

**Edzést vezeti:** Németh Ferenc (1 dan)

**Telefon:** +36 20 9911 622