

Wat is Aikido?

Aikido is een Japanse martiale kunst, ook wel Vredeskunst genoemd, gevormd door Morihei Ueshiba (1883-1969). Zijn hele leven is hij bezig geweest om deze martiale kunst te verfijnen.

De intentie van aikido is dat je in een conflictsituatie je wilt verbinden met de aanval/energie van de ander om samen tot een oplossing en harmonie te komen. Hierdoor zien de bewegingen er vaak heel vloeiend uit. Aikido helpt je in situaties van fysieke, emotionele en verbale agressie. Je leert met stressvolle situaties om te gaan; met aandacht en zorg voor jezelf, de ander en het geheel. Je leert inzicht te krijgen in vrij te bewegen en te zijn. Aikido is ook een kans tot zelf-ont-wikkeling.

Hoe ziet een aikidoles eruit?

We beginnen met een opgebouwde warming-up, eventueel aangevuld met ademhalingsoefeningen. We geven aandacht aan het ontwikkelen van gecentreerdheid, gronding, balans, flexibiliteit en overzicht.

Om de technieken te kunnen ontvangen leren we hoe we veilig vallen en rollen. Deze oefeningen doen we zowel alleen als met een partner.

In het partnerwerk leren we technieken (begrijpen) en onderzoeken we de aikido-elementen. Dit alles wordt gedragen door het aikido-perspectief.

In onze lessen trainen we ook met een jo (houten stok) en bokken (houten zwaard). We hebben voor beginners een kleine voorraad aanwezig. Trainen met deze wapens verrijkt onze exploratie van de aikido-elementen.

In de training leer je op eigen tempo en niveau.

Integrale benadering en thema's o.m.:

techniek-creatie-expressie, ontwikkeling-ontplooiing, zelf-ander-wij, body-mind-heart-spirit, fysiek-subtiel-causaal, body-basic-beyond.



**Training op maandag en woensdag:
van 19:15 tot 21:15 uur. All levels.**

Extra trainingen: vraag trainer naar data en info.

Locatie: Jan van der Heijdenhuis, theaterzaal,
Tweede Jan van der Heijdenstraat 75 - 77,
1074XR Amsterdam-Oudzuid. *(maak svp vooraf afspraak)*

Lidmaatschap: Proefles voor beginners is gratis.
Proefpakket: 10 lessen voor 70 euro (3 maanden geldig).
Lidmaatschap: € 120, per kwartaal.
Inschrijving € 10, eenmalig, met recht op onze syllabus.
Gezinskorting: 30%. Stadspas-korting 10%.

Aanmelding: via trainer, aikicontact@gmail.com of 06-13692808.

Integrale Aikido Amsterdam is als dojo aangesloten bij de C.A.A., erkend bij het aikido hoofdkwartier Hombu Dojo in Japan.

Trainer:

De aikidotrainer, Carolina van Haperen, 4e dan aikikai, beoefent aikido sinds 1997, en heeft langdurig fulltime getraind in Californië en Zwitserland. Ze is een ervaren trainer van aikidolessen aan volwassenen en kinderen. Ze heeft ruime ervaring in het technisch curriculum, incl. wapensysteem, van M. Saito Sensei, alsook de exploratie op het gebied van 'free form' en creatieve jiyu waza.



Verdere achtergrond:

- ervaring in Pentjak Silat, Systema, Yoga, Feldenkrais, divers lichaamswerk.
- eigen praktijk als gediplomeerd psychosociale therapeut en Social Worker.
- geeft trainingen in Mindfulness en ACT en is SeeTrue gecertificeerd.
- lid van de beroepsverenigingen VVM en LVPW.