

KOKYÛ

Aikido-Seminar mit Georg Schrott
am 18.9.2011

Jede/r fortgeschrittenere Aikidoka kennt die Erfahrung: Technisches Gelingen und ki-Fluss sind wesentlich von der Art geprägt, wie wir dabei den Atem einsetzen. Eigentlich gehört der Atem untrennbar zur Technik. Trotzdem praktizieren wir im Dojo oft Atemübungen und technisches Training getrennt voneinander.

Im Seminar **KOKYÛ** liegt der Schwerpunkt auf der Verbindung beider Elemente. Am Anfang stehen Formen des Pranayama (Yoga-Atemübungen). Danach geht es um die bewusste Vereinigung des Atems mit der eigenen Bewegung und mit Atem und Bewegung des Partners. Ein technischer und mentaler Schwerpunkt wird auf unterschiedlichen kokyû-nage-Formen liegen. Das Training mündet in freie, vom Atem getragene Improvisationen ein.

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Bei ausreichender Teilnehmerzahl im Anschluss

Baion Shomyo (Obertonsingen).

Bitte Stock, Schwert und
ggf. Meditationskissen mitbringen!

Kosten: für Dojo-Mitglieder frei; Gäste 5,-€

Ort: Aikidojo Bochum, Alleestraße 24 (im Hof)

Kontakt:

Schorsch

Tel: 02324/79366

Mail: Georg.Schrott(at)web.de



Ausblick: KANGEIKO – Wintertraining im Kloster Damme am 5.–7.1.2012