



METSUKE

Aikido-Seminar mit Georg Schrott

am Samstag, den 13. April 2013

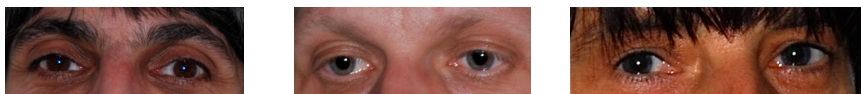
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

im Anschluss **Sing-Meditation**.

Während in manchen anderen Budo-Künsten die „Benutzung“ der Augen eine große Rolle spielt, unterrichten nur wenige Aikido-Lehrer den Aspekt des **METSUKE**. Das gleichnamige Seminar will Möglichkeiten anbieten, in dieser „Übungslücke“ Neues zu entdecken.

*„Man sieht nur mit den Augen gut.
Das Wesentliche ist für die Ohren unsichtbar.“*

(frei nach Antoine de Saint Exupéry)



Voraussichtlich wird es um die drei folgenden Schwerpunkte gehen:

1. **METSUKE** im eigentlichen Sinn: die Koordination von Technik und Augen-Ausrichtung.
2. **MIDORI-GEIKO** (wörtlich: „Sehen-Nehmen-Training“): die größtmögliche Bewusstheit im Sehen als traditionelle Budo-Lernmethode – statt vieler Worte, mit denen sich kaum erfassen lässt, was im Budo wesentlich ist.
3. **BLINDES TRAINING**, das dazu einlädt, neben dem Sehen auch alternative „Wahrnehmungs-Ressourcen“ zu aktivieren.



Bitte Stock, Schwert und
ggf. Meditationskissen mitbringen!

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

Ort: Aikidojo Bochum, Alleestraße 24 (im Hof)

Kontakt:
Georg.Schrott (at) web.de

