



BIULETYN

WARSZAWSKIEGO CENTRUM AIKIDO

MAJ 2020



W ŚRODKU

ODWIEDZAMY
DOJO OŻARÓW

KOSTEK KOZŁOWSKI
MOJE AIKIDO

MARCELIN MATUSIAK
JAPONIA W POLSCE

ROBERT GÓRSKI
W POSZUKIWANIU HARMONII (2)

JOANNA WIELGOPOLAN
SPORT TO ZDROWIE

ALEXANDER GORZELAK
ADAPTACJA AIKIDO W MMA

JAKUB ZIONTEK
AIKIDO - UKRYTA REHABILITACJA

MASZ U NAS COŚ DO POWIEDZENIA

NIE TYLKO O AIKIDO,
BO NIE JESTEŚMY
FANATYKAMI. LUBIMY
TĘ SZTUKĘ WALKI,
ALE WSZYSCY
WCZYTAMY SIĘ W TO,
CO CIEBIE FASCYNUJE
I NAKRĘCA. NAPISZ
SWÓJ ARTYKUŁ.
PODZIEL SIĘ NIM Z NAMI.

ZACZYNAMY ODLICZANIE

DZIĘKUJEMY WAM ZA
WSZYSTKIE SUGESTIE
ORAZ UDZIELONĄ
POMOC PRZY BUDOWIE
NOWEJ STRONY WWW
NASZEGO KLUBU.
...WIECEJ W BIULETYNIE.

- 3 OGŁOSZENIA WCA**
- 4 SPORT TO ZDROWIE**
- 7 JAPOŃSKIE OGRODY**
- 12 MOJE AIKIDO**
- 14 ODWIEDZAMY DOJO OŻARÓW**
- 18 ADAPTACJA AIKIDO W MMA**
- 21 UKRYTA REHABILITACJA**
- 23 STAŻ W BYDGOSZCZY**
- 24 W POSZUKIWANIU HARMONII**
- 28 NOWA STRONA WWW**



MARCIN WIELGOPOLAN
Instruktor Dojo Jabłonna
3 DAN - marcin.wielgopolan@gmail.com

DRODZY AIKIDOCY I PRZYJACIELE WCA, ODDAJĘ W WASZE RĘCE DRUGI NUMER

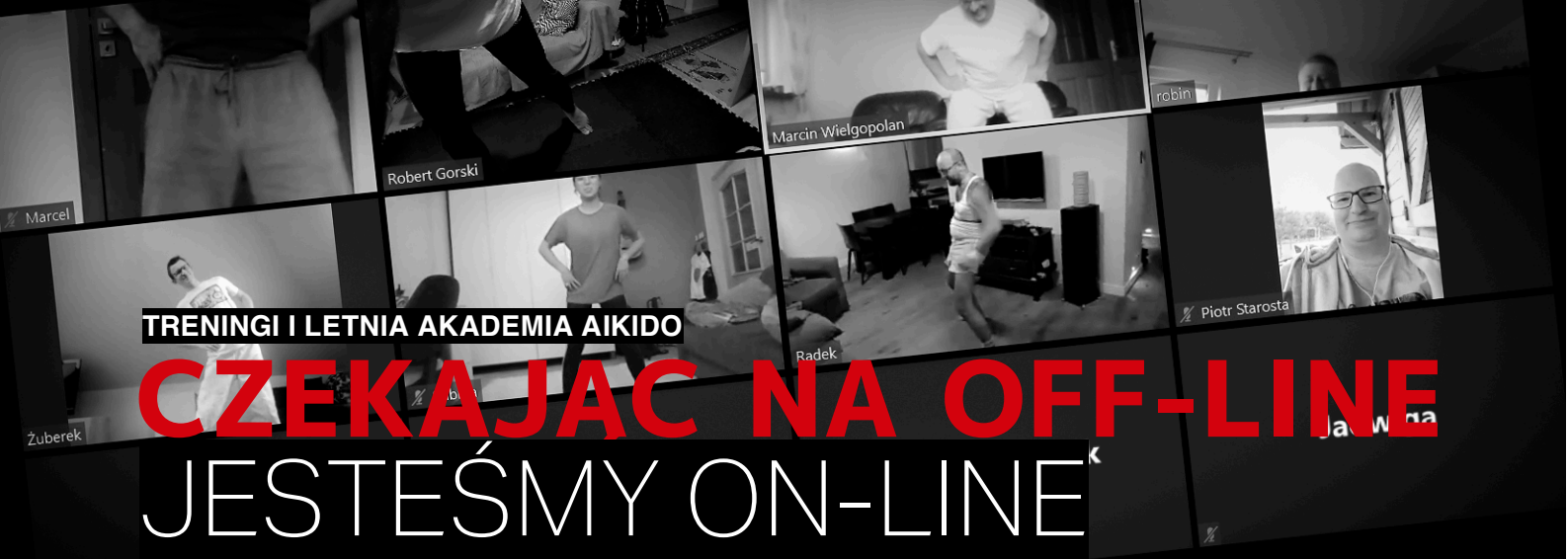
Poprzedni BIULETYN WCA spotkał się z Waszym bardzo ciepłym przyjęciem. Pozytywna motywacja jest tym, co uskrzydla – dlatego z jeszcze większym zapałem przystąpiliśmy, wraz z zespołem redakcyjnym, do prac nad obecnym wydaniem.

Biuletyn powstawał w bardzo trudnym czasie, czyli wystąpienia stanu epidemiologicznego, jako konsekwencji rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19. Zajęcia w sekcjach Klubu WCA zostały zawieszono i na co dzień nie mamy możliwości spotkać się na macie.

Mimo tej trudnej sytuacji mamy dla Was kilka bardzo ciekawych artykułów oraz informacji. Liczę na to, że również ten numer Wam się spodoba.

Niezmiennie życzę przyjemnej lektury.

Ohayou Gozaimasu!



TRENINGI DLA DZIECI

04.05.2020 ruszają treningi on-line dla dzieci. Zajęcia są BEZPŁATNE, także dla kolegów i koleżanek dzieci.

Zajęcia prowadzi Rafał Antolak, znany bardziej jako „Rufus”, prowadzący treningi dla dzieci w Dojo Bródno.

Treningi on-line odbywają się za pośrednictwem aplikacji ZOOM. Należy zainstalować aplikację na swoim smartfonie, tablecie lub komputerze. Prowadzący wysłał mailowo przed każdym treningiem link, który po kliknięciu w niego – pozwoli na dołączenie do grupy treningowej. Tylko osoby, które wyślą zgłoszenie swojego dziecka na adres mailowy: rafal.antolak@gds-poland.pl będą otrzymywały zwrotne maile z linkami.

Treningi są zaplanowane na 30 minut. Startujemy w poniedziałki i środy o godzinie 18:00. Pierwszy trening: 04.05.2020. UWAGA! Jest techniczny limit uczestników!

LETNIA AKADEMIA AIKIDO

W związku z wprowadzeniem stanu epidemiologicznego na terenie kraju oraz Państwa pytaniami dot. obozu/kolonii letniej pn. "Letnia Akademia Aikido w Mikoszewie 2020" informujemy, iż na tę chwilę nie ma oficjalnej informacji o braku możliwości przeprowadzenia kolonii, więc postępujemy w sposób zgodny z zaplanowanym harmonogramem. Nie oznacza to jednak, iż nie podejmujemy działań, które pozwolą nam w przypadku zmiany stanowiska rządu lub komplikacji (ograniczeń) przeprowadzić imprezy. Na chwilę obecną mamy zarezerwowane dwa terminy rezerwowe tj. 2-9. sierpnia oraz 22-29. sierpnia. Przesuwamy również wpłatę drugiej raty za kolonię na dzień 15 czerwca 2020 r., więc prosimy o wstrzymanie się z płatnościami do tego czasu.

Z uwagi na dynamiczny rozwój sytuacji, będziemy Państwa informować, jak tylko będziemy mieli jakiegokolwiek informacje dot. przedmiotowego zagadnienia.

Michał Kaźmierczak, Marcin Ziółkowski, 04.05.2020

TRENINGI DLA STARSZYCH

Od 12 marca trwają zajęcia on-line dla dorosłych. Jeśli to czytasz, to oznacza, że prawdopodobnie w tych zajęciach nie uczestniczysz. Dlaczego?

Przecież treningi są bezpłatne, są prowadzone przez Marcina Wielgopolana, Sensei w Dojo Jabłonna, a uczestniczą w nich także nasi mistrzowie: Michał Kaźmierczak oraz Marcin Ziółkowski. Do tego wystarczy kawałek podłogi w pokoju, łącze internetowe, telefon, tablet lub komputer oraz... chęci. Nic więcej.

Procedura zgłoszenia uczestnictwa w treningach jest podobna jak w przypadku zajęć dla dzieci, z jedną różnicą: mail zgłaszający należy wysłać na adres: marcin.wielgopolan@gmail.com

Treningi są zaplanowane na 80 minut. Startujemy we wtorki, czwartki oraz niedziele o godzinie 19:00.

UWAGA! Jest techniczny limit uczestników!



JOANNA WIELGOPOLAN / PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA

SPORT TO ZDROWIE TAKŻE PSYCHICZNE

„Sport to zdrowie” - w przypadku zdrowia psychicznego to pewnik :-)

Oczywiście w odniesieniu do uprawianego rekreacyjnie, hobbystycznie sportu, który pozytywnie wpływa na nasze **zdrowie psychiczne**.

Aktywność fizyczna u dzieci pobudza dojrzewanie układu nerwowego, a to z kolei przyspiesza rozwój motoryczności. W układzie nerwowym występuje m.in.: dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu (i właśnie wzrost motoryczności), poprawienie szybkości przewodzenia bodźców nerwowych, polepszenie koordynacji ruchowej i szybkości reakcji na bodźce, zmniejszenie poziomu lęku i stanów depresyjnych, a także poprawienie jakości snu.

Dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę. Rozwija swoją samodzielność. Zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych - dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom.

W przypadku dzieci aktywność fizyczna, a w szczególności trenowanie sztuk walki, stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, przeżywać sukcesy i porażki, a także kontrolować emocje. Do niewątpliwych korzyści należy też to, że sprzyja kształtowaniu relacji z innymi, umiejętności współpracy, negocjacji i samokontroli. Rośnie nam ciekawy młody człowiek, który w przyjaznych, kontrolowanych warunkach zdobywa wiedzę ►

o sobie i o życiu. Często trener - mistrz jest ważną osobą, z którą uczeń nawiązuje bezpieczny kontakt, wzoruje się na nim, obserwuje, uczy się od niego postaw, bierze z niego przykład. Niejednokrotnie to właśnie trener tłumaczy i odpowiada na trudne pytania czy też uczestniczy w ważnych życiowych momentach i robi to z pozycji osoby wiarygodnej, bo niezaangażowanej (jak rodzice czy przyjaciele).

poczucie szczęścia i ogólną jakość życia. Osoby czynne zawodowo mają często bardzo nieaktywny siedzący tryb pracy. Alternatywą dla tych osób mogą być sporty walki, które zawierają zarówno element ogólnej aktywności fizycznej, łączą elementy sportu towarzyskiego z elementami walki, a także umiejętności samoobrony. Psychologia docenia też **posiadanie aktywnego hobby jako jeden z czynników chroniących przed wypaleniem zawodowym.**



Zarówno w przypadku dzieci, młodzieży jak i dorosłych funkcja wymiany komputera, tabletu lub telefonu komórkowego na uczestnictwo w zajęciach sportowych jest zbawienna. Aktywność ruchowa wpływa w przypadku osób dorosłych profilaktycznie i terapeutycznie na choroby (w szczególności tzw. cywilizacyjne), uwalnia od stresów i napięć, redukuje zmęczenie po pracy, pozwala na samorealizację i kompensację braków codziennego życia, przeciwdziała procesom starzenia się organizmu. Do czynników wpływających na jakość życia bez wątpienia należy aktywność fizyczna, która m.in. obejmuje podejmowane w ramach czynnego wypoczynku różnego rodzaju zabawy, ćwiczenia czy też amatorskie uprawianie różnych dyscyplin sportu. Aktywność fizyczna, połączona z elementem walki i konkurencji, ma pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne,

Korzystny wpływ na osoby uprawiające sport pokazuje ciekawe badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Szczecińskim

W badaniu odniesiono się do znaczenia związków między poziomem podejmowanej aktywności ruchowej a głównymi potrzebami psychologicznymi:

1. autonomią (człowiek chce sam decydować, czyli mieć poczucie wolnego wyboru),
2. kompetencją (człowiek musi mieć odpowiednie umiejętności do tego, aby wykonać powierzone mu zadania),
3. powiązaniem (człowiek ma poczucie, że coś jest ważne, wykonując dane zadanie wie, jaki jest cel tego, co robi),
4. poczuciem jakości życia (skorzystano między innymi z takich wskaźników jak: ►

- poczucie jakości życia w sferze emocjonalnej,
- przejawów doświadczania stresu,
- radości życia).

Analiza statystyczna wykazała, że osoby najbardziej aktywne uzyskały wysoki poziom zaspokojenia trzech przedstawionych potrzeb, co jest jednym z istotnych warunków rozwoju osobistego spełnienia w życiu i motywacji do działania. Wyniki są dość złożone gdyż badano również inne zmienne, ale generalnie pokazują zbawienny wpływ uprawiania aktywności fizycznej.

Badania z zakresu psychologii donoszą o poprawie samopoczucia i własnej wartości u osób trenujących rekreacyjnie sztuki walki - same plusy :-).

A to nie wszystko, podobnie jak u dzieci **osoby dorosłe mają potrzebę przynależności do grupy i właśnie taką funkcję pełnią treningi.** Nawiązują się znajomości, przyjaźnie, które niejednokrotnie przenoszą się poza dojo. Znajomości, zawarte na macie przenoszą się na grunt towarzyski, zawodowy i pomocowy, pokazują, że na partnera z treningów możemy liczyć także w życiu prywatnym. **Wspólne spędzanie czasu i poczucie wspólnoty - gdy życie pędzi szybko i przenosi się coraz częściej do social media to jest ogromny zasób...**

Jeśli aktywność sprawia Wam przyjemność to cieszcie się tym, bawcie się i pamiętajcie, że sprawność fizyczna jest uważana za część inteligencji :-)





MARCELIN MATUSIAK / DOJO JABŁONNA

JAPONIA W POLSCE

SAMURAJE I BONSAI

W ubiegłym roku spędzając urlop w Karkonoszach odwiedziłem wyjątkowe miejsce, które mnie zachwyciło, porwało i przeniósło na jeden dzień do... Japońskiego Ogrodu.

Jestem pewien, że każdy z Warszawskiego Centrum Aikido zrozumie co mam na myśli, kiedy odwiedzi ten zakątek. Miejsce jest nieoczywiste, no bo kto by spodziewał się japońskiego ogrodu w sercu Karkonoszy. A jednak! Japońskie Ogrody Siruwia w Przesieciu (Brzozowe Wzgórze 8b, Przesieka), były budowane z pasją przez kilkadziesiąt lat, przez małżeństwo miłośników Japonii, a od niedawna zostały udostępnione jako prywatny park do zwiedzania.

OGRÓD

Ogrody Siruwia znajdują się ok. 21 km na południe od Jeleniej Góry. Mniej więcej w połowie drogi między Karpaczem, a Szklarską Porębą. Droga dojazdowa do Japońskich Ogrodów w końcowej części jest dość wąska, ale dobrze oznaczona. A dojechać trzeba aż na wysokość ok. 600 m. n.p.m. oglądając po drodze piękne widoki, przez tereny niezwykle bogate w atrakcje turystyczne (ruiny zamków, pałace, zabytki, etc.), ale dziś skupimy się na „Małej Japonii” jak nazywane są Japońskie Ogrody (<http://www.malajaponia.pl>). ►



Na powierzchni 1,5 ha znajduje się bogaty zbiór roślin ozdobnych, wśród których odnajdziemy również siedem stawów, strumienie oraz wodospady. Unikalny klimat budują także, typowe dla japońskich ogrodów, kamienne kompozycje: latarnie, ścieżki,

mostki, głazy i pieczołowicie wygrabione żwirowiska, naśladujące wodę. Wszystko jest skomponowane zgodnie z zasadami tworzenia japońskich ogrodów i filozofią feng shui. Do budowy ogrodu wykorzystano około 50 000 ton skał, głazów i kamieni. Początek ogrodu wyznacza ogromna drewniana brama wejściowa zwana TORI. Warto skorzystać z usług przewodniczki, która w 40 minutowym spacerze po ogrodzie bardzo ciekawie opowie nie tylko o poszczególnych elementach ogrodu, ale również o kulturze, historii i filozofii Japonii.

Urozmaicona siatka ścieżek pozwala na dotarcie do najciekawszych miejsc ogrodu, otwierając przed zwiedzającymi coraz to nowe zakątki, widoki, zapraszając do zatrzymania się i chwili medytacji. Centralną część Ogrodu stanowią dwa wodospady oraz łączący je staw. Pierwszy wodospad zwany męskim ma wysokość aż 6m, woda spadając z niego rozbija się energicznie o wystające skały. Za wodospadem prowadzi ścieżka, którą odważni mogą również przejść. ►



Drugi wodospad zwany żeńskim ma znacznie łagodniejszy charakter i jest niższy, a jego woda łagodnie spływa po kamieniach. Ciekawym elementem ogrodu jest również tradycyjna pagoda do rytualnego picia herbaty. Co ciekawe podczas rytuału parzenia i picia herbaty w dawnej, feudalnej Japonii wszyscy goście stawali się równi niezależnie od statusu społecznego.



SAMURAJE

W japońskim ogrodzie nie mogło zabraknąć samurajów, a dokładnej mówiąc wystawy im poświęconej. Wystawa przenosi nas do niezwykłego świata sztuki i kultury dawnej Japonii. Zaprezentowano bogatą kolekcję oręża i zbroi rycerzy dawnej Japonii - głównie z epoki EDO (1603-1868). Co ważne na wystawie znajdują się w większości oryginalne, zabytkowe eksponaty, w tym XIV-to wieczna katana (wraz z certyfikatem potwierdzającym jej oryginalność). Katana ta jest darem społeczności Japonii dla właścicieli Ogrodu, w dowód uznania za ich trud i pasję w krzewieniu kultury Japonii w Polsce.

Oprócz oryginałów na wystawie prezentowana jest również kolekcją replik zbroi wykonanych przez dzisiejszych mistrzów z Japonii (ale również Polski), przy zachowaniu nadzwyczajnego pietyzmu, w oparciu o oryginalne opisy, rysunki i ryciny. Co ciekawe w Polsce mamy kilku, bardzo cenionych w Japonii, mistrzów tworzenia replik średnio-wiecznych samurajskich zbroi. ►



BONSAI

Wiele osób pytanych o pierwsze skojarzenia z Japonią wymienia często (poza samurajami) drzewka Bonsai. W plenerze ogrodu Siruwia można odkryć i zachwycić się sztuką bonsai (bon - płaska taca, sai - roślina). Miniaturowe drzewa bonsai stworzone ręką mistrzów przypominają fragment krajobrazu zaklęty w małej doniczce. Kolekcja jaką dysponują Ogrody Siruwia jest bardzo bogata. Niektóre okazy to unikaty na skalę Polski, a nawet Europy. Właściciele sprowadzili niedawno kilka bardzo starych azalii japońskich, których wiek nierzadko przekracza 100 lat. Wizyta w „Małej Japonii” daje unikalną możliwość zobaczenia tych małych dzieł sztuki w naturalnym otoczeniu ogrodu.



COŚ DLA DZIECI I DOROSŁYCH

W Japońskich ogrodach pomyślano również o najmłodszych. Przed wejściem do parku znajduje się najwyżej położony na Dolnym Śląsku (i chyba nawet w Polsce) plac zabaw. Zróżnicowane poziomy trudności pozwolą na przetestowanie swoich umiejętności starszym, jak i najmłodszym.

Dziesięciometrowe (!!!) zjeżdżalnie zadowolą nawet najbardziej wybrednych miłośników mocnych wrażeń. ►

Olbrzymia piaskownica – 500 ton bielusińskiego piasku - wywoła szeroki uśmiech u wszystkich małych milusińskich. Rodzice w tym czasie mają możliwość zażyć odpoczynku na leżakach i relaksu przy dobrej kawie lub czarce prawdziwej japońskiej zielonej herbaty, serwowanej w ogrodowej kawiarni. Można również spróbować prawdziwych japońskich lodów i deserów, oryginalnego japońskiego piwa (Marcin Wielgopolan Sensei wie o czym mówię), a najbardziej wymagający „koneserzy” Japonii mają możliwość nabyć prawdziwą japońską sake.



Będąc w tym ogrodzie doświadczają się niezwyklej gamy kolorów, zapachów i dźwięków, które długo pozostają w pamięci. Czas płynie tam wolniej, a odpoczywając w tak niezwyklej zakątku Karkonoszy zaczniecie patrzeć na otaczający Was świat inaczej. Niestety, żadne zdjęcia nie oddają klimatu i atmosfery tego miejsca.

Podsumowując, Ogrody Siruwa mnie urzekły i z całą pewnością przy najbliższej okazji, z ogromną przyjemnością, wrócę do „Małej Japonii”.

Wam również serdecznie polecam tę część Japonii w Polsce i chętnie usłyszę o Waszych odczuciach po wizycie w tym wyjątkowym miejscu. ■



KOSTEK KOZŁOWSKI / DOJO NIECAŁA

MOJE AIKIDO

OKIEM (PRAWIE) 10 LATKA

[artykuł powstał z niewielką pomocą rodziców]

Zobaczyłem plakat, na którym widziałem postacie w fajnych pozach i strojach. Mama powiedziała mi, że to są takie zajęcia sportowe dla dzieci i zapytała czy chciałbym spróbować. I tak zacząłem chodzić na Aikido do Dojo Niecała. Miałem wtedy 6 lat i chodziłem do zerówki w przedszkolu.

Pierwsze zajęcia były na próbę. Od razu mi się spodobały, choć na początku nie miałem zielonego pojęcia o co w tym wszystkim chodzi. Na treningu tylko ja byłem nowy. Było sporo dzieci w różnym wieku, głównie chłopaki. Widziałem, że robią fajne rzeczy: fikołki, skoki, upadki. Trener – Sensei mówił coś w dziwnym języku, ale jakoś wszyscy łącznie ze mną go rozumieli – a przynajmniej

tak mi się wydawało. Potem okazało się, że to było po japońsku. Po kilku treningach dostałem od rodziców moją pierwszą judogę. Byłem bardzo szczęśliwy, a na kolejnych zajęciach czułem się już jak prawdziwy uczeń.

Potem były egzaminy na kolejne pasy – Kyu – najpierw biały, żółty, pomarańczowy i zielony. Odbywają się one raz w roku, zimą. Przez cały rok można, więc doskonalić swoje umiejętności i techniki, by przeskoczyć na kolejny poziom.

Na początku ćwiczyłem w grupie młodszych dzieci prowadzonej przez Sensei Magdę, a gdy zdałem egzamin na pomarańczowy pas przeszedłem do zaawansowanej grupy Sensei Marcina i ćwiczę w niej ponad rok. ▶

Lubię chodzić na aikido, bo dzięki temu czuję się o wiele sprawniejszy i sprytniejszy. Uczę się wielu technik czyli różnych ciekawych ruchów ciała do obrony przed przeciwnikiem.

BO AIKIDO TO SZTUKA SAMOOBRONY!

Podoba mi się to, że nie muszę na siłę z nikim walczyć, a raczej uczę się jak wykorzystać swoje własne możliwości, umiejętności oraz siłę przeciwnika, żeby uchronić samego siebie i innych.

Lubię treningi, bo są bardzo energiczne i dynamiczne. Jeszcze nigdy się na nich nie nudziłem, za ta wielokrotnie bardzo się zmęczyłem – ale to jest nawet przyjemne :-)



Sensei jest supertrenerem. Jest naprawdę mistrzem Aikido, dużo wymaga od swoich uczniów, ale też dużo daje od siebie. Sensei jest bardzo miły, pokazuje jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia i poprawia nasze błędy. Dzięki temu uczymy się także wytrwałości w dążeniu do celu.

Ćwiczymy w grupie, w której dzieci mają różne stopnie kyu (różne stopnie zaawansowania), więc możemy uczyć się także od siebie wzajemnie. Czasem Sensei wywołuje kogoś, by pokazał innym dzieciom jakąś technikę, w której jest dobry. Czasem jestem to ja!

Na treningach panuje dyscyplina i zawsze trzeba się podporządkować zasadom np. siadamy w określony sposób, w określonym miejscu albo przed wykonywaniem ćwiczenia zawsze kłaniamy się przeciwnikowi, a po jego zakończeniu dziękujemy mu... albo gdy się spóźniamy - musimy robić pompki.

Sensei Marcin raz zadał mojej mamie 1000 pompek do zrobienia w domu – widziałem, że je robiła, ale do tej pory zastanawiam się czy wykonała całe zadanie :-)

Na aikido chodzę czwarty rok (2 razy w tygodniu) i przez ten czas wiele się nauczyłem!

Żadne przewroty nie są dla mnie problemem, stoję i prawie chodzę na rękach i teraz już naprawdę rozumiem japońskie nazwy ćwiczeń. Nawet podoba mi się, że czasami dostajemy karty pracy (choć to praca domowa), dzięki nim można lepiej poznać zasady Aikido.



Same treningi i to także spotkania z fajnymi chłopakami, z którymi lubię pogadać po zajęciach.

W tym roku w wakacje chciałem jechać na obóz Aikido organizowany przez WCA, mógłbym rozwijać swoje umiejętności i spędzić miło czas, ale nie wiadomo jak to będzie z wyjazdem ze względu na koronawirusa.





SZLAKIEM SZKÓŁ WCA

ODWIEDZINY W DOJO OŻARÓW

Od wielu lat w Ożarowie jest takie miejsce, w którym dobrze uczy się Aikido. Jest to jedna ze szkół WCA - Dojo Ożarów. Zajęcia w dwóch grupach, dla dzieci i dorosłych prowadzone są przez Jakuba Ziontka. Przyjazna atmosfera zajęć idzie w parze z prawdziwym wysiłkiem uczestników. Zobaczcie kilka zdjęć z treningów.



PRACA W FAJNEJ ATMOSFERZE

Trening tradycyjnie rozpoczyna się od chwili wyciszenia, następnie intensywna i ważna rozgrzewka, by następnie przejść do części merytorycznej. Sensei Jakub Ziótek umiejętnie dobiera poziom ćwiczeń, by podopieczni nie mieli najłatwiejszego zadania, ale jednak, by cel był w ich zasięgu. Cierpliwość trenerska z czasem na wytłumaczenie szczegółów każdemu uczestnikowi – jest widoczna od pierwszych minut zajęć w Dojo Ożarów. Takie podejście przynosi zawsze rewelacyjne efekty. Uczniowie z treningu na trening są coraz lepsi.





NIE MA NUDY

Wszystko dlatego, że zajęcia są stale przeplatane technikami i zabawami ogólnorozwojowymi. Doskonale widać, że grupa dobrze się czuje ze sobą, a wszyscy motywują się wzajemnie do ćwiczeń.



GRUPA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Każdy chce z tych zajęć wynieść jak najwięcej. Skupienie i dbałość o szczegóły, ale przeplatane szczyptą koleżeńskich docinek. Taka mieszanka powoduje, że atmosfera w Ożarowie jest fenomenalna. Warto dołączyć do treningów!



DOJO OŻARÓW ZAPRASZA!

Adres: ul. Ożarów Mazowiecki, ul. Szkolna (nowa szkoła)

Treningi: wtorek i czwartek

dzieci: 19:45 - 20:30 / młodzież i dorośli: 20:30 - 21:45

KONTAKT: Jakub Ziomek, 3 DAN

TELEFON: 798 155 707 **MAIL:** dojo.ozarow@aikido.warszawa.pl



ALEXANDER GORZELAK / DOJO NIECAŁA & BRÓDNO

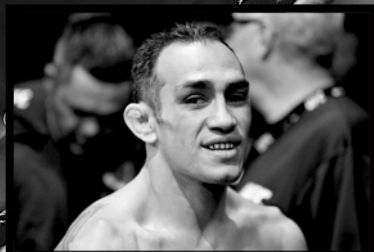
ADAPTACJA AIKIDO W MMA

BLIŻEJ NIŻ MYŚLISZ I SZYBCIEJ NIŻ SIĘ WYDAJE

„Sztuka walki bez walki”, „Aikido i dynamiczna sfera (...) dla dżentelmenów”, „Śmierć w białych rękawiczkach” (wypowiedź jednej z uczestniczek akcji „Kobieta Bezpieczna” prowadzonej przez Sensei’ów: Michała Kaźmierczaka i Marcina Ziółkowskiego), to tylko niektóre z nośnych sloganów, mających zachęcić dzieci do ćwiczenia nie tylko w naszym Dojo. Jeśli wiele z tych i innych haseł złączymy razem - pomimo zamierzonych paradoksów i niezamierzonych wewnętrznych niespójności - uzyskamy „CEL”, czyli zaadoptujemy aikido w dyscyplinie mieszanych sztuk walki.

Zacznijmy przede wszystkim od Zasad Oktagonu (ang. „Rules of the Octagon” prezentowane przed każdą galą UFC, dotyczące punktowania rund przez Sędziów), czyli tego, co w sporcie wolno i czego należy unikać tak, aby Sędzia nie widział, a publiczność była zadowolona i bilety oraz UFC.tv Fight Passy się sprzedawały:

Primo: nie bijemy w tył głowy,
Secundo: nie wsadzamy palca do oka,
Tertio: nie zakładamy dźwigni na małe stawy,
Quarto: nie uderzamy w krocze. ►



KICKBOXING



JUDO



GRAPPLING



TAEKWONDO



MUAY-THAI



WUSHU



ZAPASY

Oczywiście, jak mawiał klasyk z australijskiego filmu klasy B o krokodylach, nie zabieramy ze sobą noża na walkę na pięści, bo to jak ciosy poniżej pasa.

Kote-gaeshi, nikyo, sankyo, kote-mawashi (ude-nobashi), yonkyo to ćwiczenia z części te-kubino-undo w taiso, które każdy adept robi rano w domu w zadanej kolejności. Bezwzględnie.

- (1) lkyo,
- (2) nikyo,
- (3) sankyo,
- (4) yonkyo

skupiają energię, a odpowiadające im kolejno:

- (1) irimi-nage,
- (2) kotegaeshi,
- (3) shiho-nage,
- (4) tenchi nage

tę energię rozpraszają, a gokyō harmonizuje obie te energie i wszystkie techniki.

Co, jeśli zastosujemy ten system treningowy w Ringu albo Oktagonie? Bezwzględna porażka gotowa, jak u naszego kolegi „po fachu” z Litwy [\[link\]](#). A co, jeśli prześledzimy ostatnie lata rozwoju MMA?

Pole do rozważań robi się w tym momencie znacznie szersze i ciekawsze, a jednocześnie

MUAY-THAI: Valentina A. Shevchenko, źródło: thebodylockmma.com
 TAEKWONDO: Łukasz Jurkowski, źródło: anett-bloguje.blogspot.com
 KICKBOXING: Anthony A. Ferguson Padilla, źródło: forbes.com
 ZAPASY: Abdulmanap M. Nurmagomedov (z lewej), źródło: ran.de
 WUSHU/SANDA: Zabit A. Magomedsharipov, źródło: b.fssta.com
 JUDO: Alexander V. Emelianenko, źródło: i.pinimg.com
 GRAPPLING: Alexander L.-A. Gustafsson, źródło: images.performgroup.com

wymagające zawężenia do postaci prawdziwych Mistrzów. Odwołując się do postaci Mammeda Khalidova, który był rzadko widywany w keikogi, powinniśmy od początku uznać Mistrza za pełnowartościowego zawodnika MMA. Aikidoka może zostać pełnowartościowym zawodnikiem sztuk walki, jeśli odrzuci wszelkie znane mu systemy i zacznie działać (np. pojedzie na wojnę do Jemenu w roli szeregowca [\[link\]](#) i skonfrontuje swoje wyobrażenia z realnym zagrożeniem – polecam prześledzenie drogi Jocko Willinka i lekturę książki „Ekstremalne Przywództwo”).

Natomiast jeśli pozostanie w swojej „strefie komfortu”, ma o wiele trudniejsze zadanie do wykonania. Prawdopodobnie dużo trików, które ma w swoim rękawie jest już wykorzystywane.

Przekonała się o tym rodzina Gracie’ch, która wyszła właścicielsko z UFC już po 4-tej edycji i jej era skończyła się dużo wcześniej niż ostatnie triumfy BJJ w formule mieszanej w osobie emerytowanego już George’a Saint-Pierre’a. ►

ALEXANDER GORZELAK – ADAPTACJA AIKIDO W MMA

W MMA pojawiły się dość wcześnie nowe tendencje, wśród nich m.in. znakomici zapaśnicy wywodzący się z klasycznego wrestlingu. Nie „amerykańskiego” [link](#) a greko-romańskiego. Emerytowany Alexander „The Mauler” Gustafsson (patrz: walka z Jimmy Manuwa [link](#)) wymusił na inteligentnych zawodnikach wprowadzenie nowych strategii z zastosowaniem uderzeń. Tak narodził się wspomniany w poprzednim artykule mauling, w którym specjalizują się m.in.: Shamil Musaev (KSW), Khabib, Umar i Usman Nurmagomedov, Islam Makhachev, Magomed Mustafaev, Magomed Ankalaev, czy Zubaira Tukhugov (UFC) i inni. Podobnie, jak rozwiązania będące w kontr-technice do sambo rozpowszechnione wśród najbardziej utalentowanych strikerów, w szczególności u Tony’ego Fergusona, Zabita Magomedsharipova, czy Conora McGregora (wszyscy trzech w UFC).

Moim zdaniem, drogi do adaptacji aikido w MMA nie należy szukać w dźwigniach, choć wprowadzone oko widzi nasze unieruchomienia na ręce już zastosowane na nogach w Newaza, czyli klasycznym grapplingu (m.in. techniki Olega Taktarova, głównie proste i skrętówki na staw skokowy).

To domena jujutsu i już została zaadaptowana zarówno przez sambo sportowe na zasadach bardzo zbliżonych do judo, jak i bojowe. Sambo bojowe ma w rodowodzie walkę z bronią jako styl wymyślony m.in. dla wojska i jest to spory komponent sambo jako takiego.

Pamiętajmy, że to, co sambiści rozumieją jako "bojowe sambo", to sambo będące sportem na zasadach podobnych do MMA. Sambo jako samoobrona z bronią zawiera klucz do poznania aikijutsu w swojej bojowej formie, czyli to, na co Sensei Marcin Wielgopalan tak często powołuje się przywołując dział technik Oyowaza.

Jesteśmy już zatem bliżej adaptacji aikido w MMA, niż nam się wszystkim wydawało 22 lata temu oraz obecnie. ■

ŚCIAGA:

Spirale:

- (1) Irimi-nage,
- (2) Tenchi-nage,
- (3) Kote-gaeshi,
- (4) Shiho-nage,
- (5) Kaiten-nage

Suma zbioru 1U3:

podstawowa Henkawaza

(objaśnienie i rozwinięcie [link](#))

Repozytorium linków:

1. Westbrook A., Ratti O., Aikido i dynamiczna sfera, 2006, Diamond Books, ISBN 83-906693-0-7
(<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/16824/aikido-i-dynamiczna-sfera>)
2. Leonavičius R., Ex Aikido vs MMA - After One Year of MMA Training - 2020, Martial Arts Journey
(<https://youtu.be/-78SnlEuDg0?list=PLaHUI9I9eYUtTqvUwdhbfxRMiCHPNwua&t=25>)
3. Willink J., Jocko Podcast 215 w/ Echo Charles: You'll Never Be Free Unless You Tell Yourself The Truth.
(<https://www.youtube.com/watch?v=5GBqd-Od7ZE>)
4. Bollea "Hulk Hogan" T. G, Vaziri "The Iron Sheikh" H. K. A., Bigger Stronger Faster
(<https://www.youtube.com/watch?v=27MAcClMVOo>)
5. Gustafsson vs Manuwa
(https://youtu.be/KO_ouE3VzZo?t=739)
6. Bowcutt T., Henkawaza: Learning to Pivot in Life, Dec 3, 2017, Medium
(<https://medium.com/heaven-and-earth-aikido/henka-waza-learning-to-pivot-in-life-4b38ae86e65b>)



NIE MA WINDY DO ZDROWIA,
SĄ TYLKO SCHODY PO KTÓRYCH TRZEBA IŚĆ.



JAKUB ZIONTEK SENSEI / DOJO OŻARÓW

AIKIDO

UKRYTA REHABILITACJA

Aikido poprzez swój charakter jest nie tylko sztuką walki, schematem ruchów, dźwigni i rzutów w celu samoobrony. Typowy trening dzieli się na części – taiso (praktyka ciała), ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia przewrotów, techniki Aikido, ćwiczenie z bronią, wyciszenie. Różnorodność wykonywanych ruchów, duża ilość przewrotów i nacisk na symetrię ćwiczeń – wykonywanie ich na obie strony, przynosi zaskakujący i pozytywny efekt – efekt korekcyjno / rehabilitacyjny dla naszego ciała.

Jest to ważne dla osób dorosłych, których ciało jest zeszywniałe i pełne napięć. W Aikido uke i tori muszą współpracować, nie dążymy do konfrontacji, a zharmonizowanego przepływu ruchu / energii. Jest to wyjątkowa filozofia na tle innych sztuk walki, co dodatkowo potęguje rehabilitacyjny efekt treningów. Poruszamy swym ciałem w sposób dużo bardziej skomplikowany i całkowicie inny niż podczas naszych typowych zajęć w ciągu dnia, stawiamy na różnorodność ruchu, jego jakość, brak spinania się oraz symetrię. Wszystko to wpływa bardzo pozytywnie na nasze ciało. ►



Jeszcze ważniejsze jest to dla dzieci, które bardzo często mają problemy z asymetrią ciała. Wynikać może ona na przykład z błędnych nawyków ruchowych. W codziennym życiu rodzice mogą nie zauważyć, że dziecko cały czas utrzymuje ciężar ciała na jednej stronie, lub chwytta przedmioty tylko jedną ręką – tą, której użycie jest dla niego wygodniejsze. Drugim zagadnieniem jest to, że w dzisiejszych czasach dzieci (podobnie jak dorośli) bardzo często wracają ze szkoły, w której większość czasu są w pozycji siedzącej, do domu, w którym znów siadają przed komputerem czy telewizorem. Jest to bardzo szkodliwe dla ich rozwijającego się ciała. Mięśnie stabilizujące (tzw. core) oraz mięśnie grzbietu w wyniku tego stają się bardzo słabe, naciski między kręgami na odcinku lędźwiowym zwiększają się, co prowadzi do złego ustawienia miednicy, postawa całego ciała staje się nieergonomiczna. Ciało, jako układ naczyń połączonych w całość jest poddane negatywnemu wpływu takich zjawisk.

Aikido wpływa dwójako na nasze ciało. Z jednej strony dzięki skomplikowanym ruchom, które wykonujemy na obie strony podczas treningu, umysł bardzo się rozwija, co w znaczącym stopniu może poprawić jakość ruchów dziecka oraz powstrzymać przyszłe dolegliwości, które mogą wynikać na przykład z asymetrii lub innych patologii ciała czyli oddziałuje na układ nerwowy. Z drugiej strony wpływa poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz duża ilość przewrotów pozytywnie na układ mięśniowo – szkieletowy, wzmacniając go i dzięki temu poprawiając postawę dziecka.

Dzięki pozytywnemu oddziaływaniu na całe nasze ciało, w sposób opisany powyżej, można śmiało twierdzić, że Aikido pełni nie tylko rolę sztuki walki, ale może nam też pomóc jako ukryta forma rehabilitacji. ■



JUŻ ZA NAMI

STAŻ W BYDGOSZCZY ETIENNE LEMAN 7 DAN



W MARCU 2020 W BYDGOSZCZY
ODBYŁ SIĘ STAŻ, A TAKŻE EGZAMINY
PROWADZONE PRZEZ ETIENNE LEMAN SENSEI.

W dniach 6 – 8 marca 2020 odbył się staż w Bydgoszczy z Etienne Leman Sensei.

Było to spotkanie wielu aikidoków z całej Polski, ale nie tylko. W piątek i niedzielę odbyły się pojedyncze treningi, natomiast w sobotę były dwa treningi oraz egzaminy dla sekcji bydgoskiej.

Sensei prezentował zróżnicowane techniki zarówno z bronią jak i bez, ciekawostką jaka się pojawiła była technika, którą można przyrównać to „rzutu poświęcenia” z judo (sutemi waza).

Na macie było tłoczno dlatego trening wymagał szczególnej uważności od wszystkich.

W sobotę po drugim treningu odbyły się egzaminy. Dla 11 aikidoków był to szczególnie czas sprawdzania swoich umiejętności – po pozytywnej ocenie mogli się cieszyć z nowych stopni. Egzaminy były przeprowadzane na stopnie od 1 do 5 Dana, więc każdy mógł zobaczyć zróżnicowanie trudności dla każdego stopnia.

Już kilka dni po zakończeniu stażu został wprowadzony stan epidemiologiczny, który zepchnął nasze treningi do internetu.

Tym cenniejszy był to staż, bo techniki mogliśmy wykonywać bez zachowania obecnie obowiązkowych 2 metrów odległości.

Kto był, ma wspomnienia – kto nie był, może tylko liczyć, że sytuacja szybko wróci do normy...■

JEŚLI CZUJESZ PRZYGNĘBIENIE, TO DLATEGO

ŻE ŻYJESZ W PRZESZŁOŚCI.

JEŚLI CZUJESZ NIEPOKÓJ, TO DLATEGO,

ŻE ŻYJESZ W PRZYSZŁOŚCI.

JEŚLI CZUJESZ SPOKÓJ, TO DLATEGO,

ŻE ŻYJESZ W TERAŹNIEJSZOŚCI.

(LAOZI)



Fot. Gosia Sosnowska

ROBERT GÓRSKI / DOJO NIECAŁA

W POSZUKIWANIU HARMONII

AIKIDO I JAZDA KONNA CZEŚĆ 2

Pierwszą część cyklu zakończyłem na – co mogę dziś z pełnym przekonaniem powiedzieć – jednym z ważniejszych momentów w moim życiu. W listopadzie 2016 r. dołączyłem do sekcji Warszawskiego Centrum Aikido. Pierwszy trening w Dojo Niecała na trwałe zapisał się w mojej pamięci. Nie tylko z uwagi na nowo poznane osoby (o relacjach też coś napiszę, ale innym razem), ale też ze

względu na jego intensywność. Nie będę nawet ukrywać, że efekty słynnego „narciarza” odczuwałem przez kilka kolejnych dni, a podczas pierwszej po treningu jazdy miałem wrażenie, jakbym na koniu siedział pierwszy raz. Było to moment, kiedy zacząłem słuchać tego, co mówi ciało, a to nie ogranicza się wyłącznie do reagowania na sygnały umysłu. ►

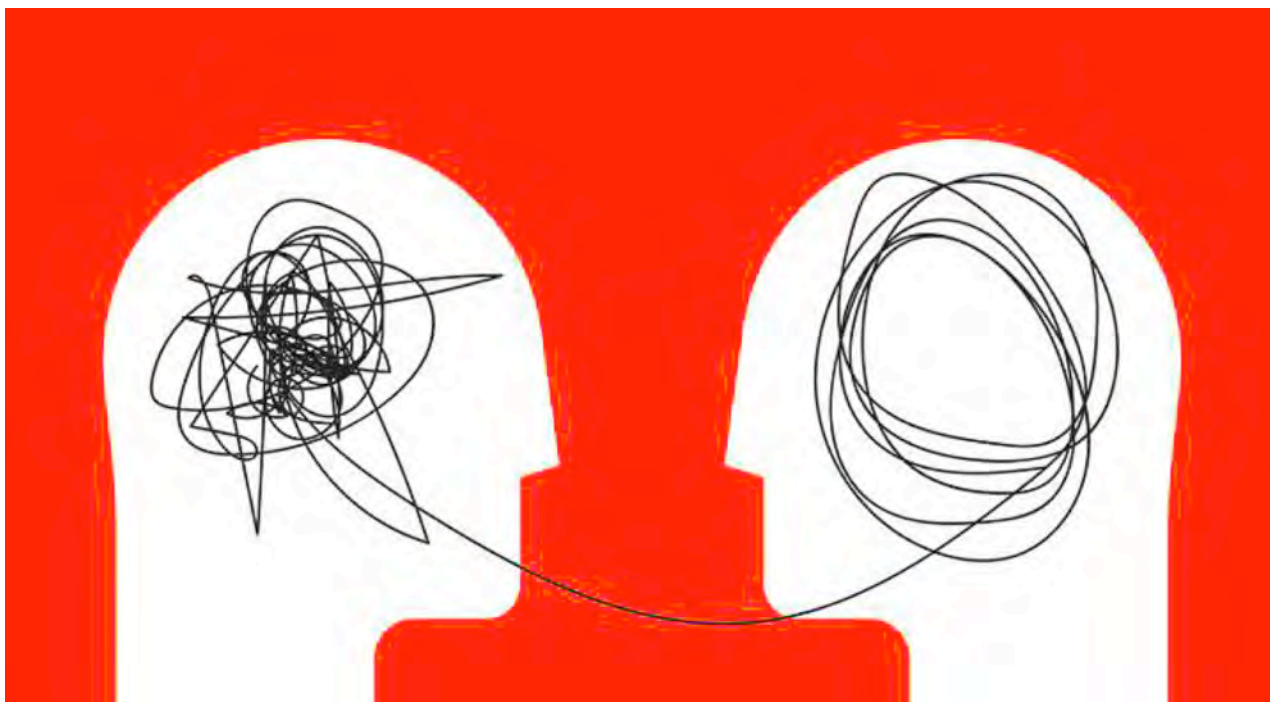
ROBERT GÓRSKI – W POSZUKIWANIU HARMONII. AIKIDO I JAZDA KONNA. CZĘŚĆ 2.

O ciele jeszcze napiszę, o istocie „centrum” też. Tak, praca „centrum” w jeździectwie jest równie ważna, a może lepiej powiedzieć, że jest elementem kluczowym. Pierwotnym zamiarem było właśnie poświęcenie elementowi „fizycznemu” niniejszego tekstu. Obecna sytuacja, w jakiej wszyscy się jednak znaleźliśmy, przede wszystkim ograniczona aktywność fizyczna, do tej pory uprawiana – mniej lub bardziej – regularnie, sprawiła, że emocjonalna informacja zwrotna przekazywana z ciała do mózgu, może wzmacniać lęk, niepokój, poczucie nieszczęścia.

Kiedy jednak jesteśmy świadomi swojego ciała, łatwiej zauważamy to, czego najbardziej potrzeba nam, aby dobrze funkcjonować. Chęć powrotu na matę oraz treningów jeździeckich jest tak silna, że z pomocą przychodzi to, o czym niedawno Sensei Marcin pisał. Trening uważności.

Nie zamierzam jednak snuć wywodów naukowych, bo na temat „mindfulness”, tłumaczonego jako „uważność”, albo „uważna obecność”, napisano wiele i tyleż dostępne jest na wyciągnięcie ręki. Skupię się przede wszystkim na tym, co jest pomocne dla mnie i co rzeczywiście działa – zarówno na macie, jak i w jeździectwie. W tym drugim przypadku jednak – z uwagi na większe doświadczenie – działa lepiej. Wszystko jest oczywiście kwestią praktyki i regularności.

Uważność to nic innego, jak stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego kierowania uwagi na doświadczenia odczuwalne w danej chwili, tu i teraz, wyciszając jednocześnie emocje, odsuwamy przeszłość i nie wybiegamy w przyszłość. Taki trening, a w zasadzie zestaw narzędzi, z których korzystać można w każdej chwili, przydatne są w szczególności dla osób, które ze stresem i negatywnymi emocjami nie zawsze są w stanie sobie poradzić. ►



źródło: https://www.huffpost.com/entry/emdr-therapy-trauma_1_5e56cb98c5b68f79fdc43ae2

Jednym z elementów kontroli ciała, a zarazem naszym największym kapitałem, jest oddech. To na nim należy się skupić, choć nie zawsze jest to łatwe. Nie jest jednak niemożliwe. Trzeba podkreślić, że większość z nas oddycha nieprawidłowo i w moim przypadku rzeczywiście tak było, a często jeszcze jest.

Oddech opiera się przede wszystkim na mięśni przepony, mięśniach brzucha i międzyżebrowych. W sytuacjach zdenerwowania, stresu, brzuch napina się, przez co uniemożliwia lub mocno ogranicza pracę mięśni, które pozostawiają całą pracę oddechową mięśniom pomocniczym (szyi, ramion i górnych żeber), znacznie je przeciążając. Chcąc oddychać prawidłowo musimy niejako uwolnić nasz oddech, pozwolić sobie na odprężenie i podążanie za jego płynnością.

Kiedy zaczynałem przygodę z jeździectwem o oddychaniu instruktorzy zbyt wiele nie mówili. Często jednak słyszałem: „oddychaj!”. Nikt nie mówił jak, ani w jakim celu, znajdując się w określonej sytuacji. Problem ten zauważałem w szczególności przy przejściach z jednego chodu do drugiego, z kłusa do galopu i odwrotnie. Dochodził do tego stres, co – jak wspominałem w części I – konie bez problemu wyczuwają i... zaczynają oddychać tak samo, jak jeździec. Dla obu stron tej niedoli nie jest to komfortowe, obie strony zaczynają się usztywniać. Było to uciążliwe w szczególności podczas treningów technicznych, ale w terenie niekiedy dawało o sobie znać.

Jazda w terenie nie jest prostym schematem – wsiadasz i jedziesz. Wiąże się to z odpowiedzialnością za siebie, za innych i za konia. Konie reagują inaczej. W sytuacji zagrożenia ich mózg działa szybciej niż mózg człowieka. Pierwsza odpowiedź – uciekaj. I tak się dzieje. Nieprawidłowy oddech, stres i nadmiar negatywnych emocji sprawia, że prawdopodobieństwo spotkania jeźdźcy z siłą grawitacji, jeśli wiecie o czym mówię, jest wysokie. Uprzedzając jednak możliwe pytania, nie, nie padłem jeszcze ofiarą tej siły.

Na potwierdzenie różnic w funkcjonowaniu mózgu konia i człowieka, a co za tym idzie reakcji i istoty oddechu, wyobraźmy sobie najprostszą sytuację – idziesz ulicą i zauważasz osobę, której widok wywołuje u ciebie niepewność i poczucie niebezpieczeństwa. Twój umysł podpowiada jednak, że wszystko będzie dobrze, mamy przecież prawo, policję itp., nic się nie stanie. Twoje ciało jednak „ma inne zdanie” i wchodzi w stan alertu. Kiedy zagrożenie ma miejsce, organizm reaguje – „walcz lub uciekaj”. Lepiej ukrwione zostają mięśnie, serce i mózg, wzrasta tętno, źrenice rozszerzają się, przyspiesza oddech, wydzielą się hormony stresu (kortyzol), natomiast ograniczony zostaje dopływ krwi do narządów trzewnych. Kiedy zagrożenie mija, organizm wraca do stanu pierwotnego. Cały proces trwa, natomiast u koni wygląda zupełnie inaczej.

Dostrzegając wagę problemu zacząłem pracować nad sobą stosunkowo wcześnie. Nieprawidłowe oddychanie sprawiło również, że mój środek ciężkości przenosił się na wysokość ramion, zamiast pozostać... w „centrum”. To oczywiście miało przełożenie na problemy z równowagą. „Powrót do centrum” stał się zatem moim priorytetem. Jedno z pierwszych ćwiczeń, jakie wykonuję przed każdą jazdą, nie jest zbyt skomplikowane. Wymaga jedynie chwili skupienia. Ich celem jest rozluźnienie ramion, stawów biodrowych i kolanowych.

Rozpaczynam od zamknięcia oczu i poczucia gruntu pod stopami. Następnie biorę głęboki oddech, licząc – zależnie od rytmu – w myślach do pięciu. Wstrzymuję oddech i następnie wydycham powietrze, licząc do siedmiu. Za każdym razem skupiam się na swoim „centrum” – środku ciężkości (seika-tenden). Prawidłowo wykonane pozwala na osiągnięcie uczucia stabilności, co można porównać do ukorzeniania. Na tym jednak nie kończę. W czasie jazdy wciąż staram się te elementy niejako kontrolować, ale nie myśląc o tym. O wiele bardziej istotne jest czucie, aby ta pozytywna energia nie pozostała „nad” koniem, a przechodziła przez konia aż do ziemi (wrażenie, jakby było się wyższym). Taki jest (dla mnie) cel tego ćwiczenia. ►



Spośród innych ćwiczeń, które w moim przypadku są zazwyczaj skuteczne, wymienić mogę jeszcze kilka. Są one z powodzeniem stosowane nie tylko terapii traumy i zaburzeń lękowych, ale też i w świecie sportowym. Wszystkie koncentrują się na oddechu, wszystkie pozwalają się „wyśrodkować”.

1. Technika „Środka”.

Koncentrujemy się na swoim wnętrzu i skupiamy na oddechu. Oddychamy powoli przez nos. Zwracamy uwagę na zimne powietrze przepływające przez nozdrza aż do tylnej części gardła, a potem przez tchawicę aż do „centrum”. Powoli wydychamy ciepłe powietrze przez usta. Powtarzamy kilka razy, aż rozwiną się pozytywne odczucia.

2. „Bezpieczne miejsce”

Przekierowanie oddechu

Technika polega na przywołaniu pozytywnych emocji z wykorzystaniem dostępnych nam bagażu wyobrażeń i słów kluczowych, np.: uczucie spokoju, które kojarzymy z pobytem na wymarzonych wakacjach. W ten sposób możliwa jest zmiana stanu emocjonalnego i uregulowanie oddechu.

Na początku przywołujemy wyobrażenie związane z jakimś pozytywnym doświadczeniem z przeszłości, miejscem, w którym czuliśmy się dobrze i bezpiecznie. Zamykamy oczy i obserwujemy przywołane miejsce i wszystkie przyjemne detale, skupiając się na swoim ciele – od głowy, przez ramiona, klatkę piersiową, brzuch, aż do stóp, oddychając (można położyć dłoń na części klatki piersiowej lub brzucha w miejscu, w którym zaczyna się oddech) – po czym otwieramy oczy. Na całość powinniśmy przeznaczyć ok. 1 minuty. Negatywne emocje powinny odpuścić.

Technikę stosuję najczęściej przed wyjazdem w teren, gdzie – jak już wspomniałem – nadmiar myśli i emocji może zakłócić przyjemność z jazdy.



Sposobów ćwiczenia oddechu i skupienia uwagi na swoim ciele, jest mnóstwo. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie. Najważniejsze jest jednak to, aby były one wykonane prawidłowo, w pełnym skupieniu. Czasochłonne nie są, warto więc poświęcić chwilę, aby cieszyć się życiem „tu i teraz”, nie tylko podczas treningów. ■



NOWA STRONA WCA

ODLICZANIE

ZACZYNAJEMY: 3, 2, 1...

Prawie dwie dekady temu powstało Warszawskie Centrum Aikido i wtedy także została uruchomiona strona internetowa. Przez te lata dzielnie nam wszystkim służyła, sama przechodząc modyfikacje, ale przede wszystkim była świadkiem postępów naszych uczniów, rozwoju szkoły i...
Właśnie! ...a co się wydarzyło przez te 20 lat?

Prześledźmy zatem kilka najistotniejszych faktów, które miały miejsce na początku działania Warszawskiego Centrum Aikido. Zaczniemy od grubej rury, bo niecały miesiąc od powstania szkoły na ekrany kin wchodzi film „Gulczas, a jak myślisz?”.

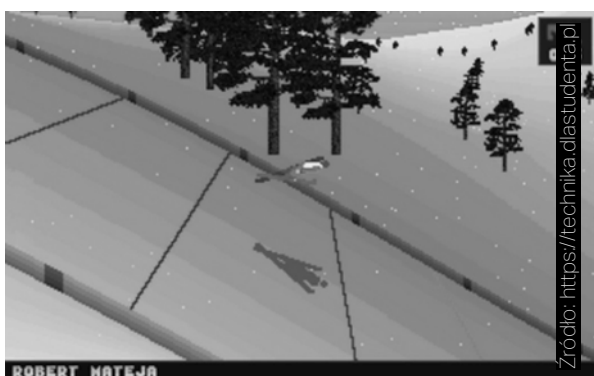


Młodszy uczniowie szkoły mogą nie znać tej klasycznej pozycji światowej kinematografii, ale miłość do motocykli u wielu z nas rozpalą się właśnie z każdym następnym rumieńcem, który pojawia się na twarzy przy kolejnym i kolejnym oglądaniu tego filmu. Stojące przed naszymi salami treningowymi motocykle są dowodem na to, że prawdopodobnie kilku fanów tego filmu trenuje razem z nami.

Żarty jednak na bok. Starsi czytelnicy trenujący Aikido mogą nie znać nazw wszystkich technik, ale jednym tchem mogą wymienić aktorów w tym filmie, bo są to pierwsi uczestnicy programu Big Brother. Tak! W roku powstania WCA to reality show sprawiło, że ulice pustoszały.

Nie wchodząc absolutnie na tematy polityczne, należy stwierdzić fakt, że w 2001 roku zostały założone w Polsce dwie partie polityczne: Liga Polskich Rodzin oraz Prawo i Sprawiedliwość.

Chwilę później Adam Małysz wygrał konkurs Pucharu Świata w skokach narciarskich w Zakopanem. Na tej fali społecznego entuzjazmu powstała gra komputerowa „Skoki narciarskie”, która zabrała wielu kilka dobrych wieczorów.



Można powiedzieć, że legenda szkoły WCA budowała się, gdy inna kultowa postać schodziła ze sceny. W 2002 roku firma Daewoo-FSO zdecydowała o wstrzymaniu produkcji Poloneza. Samochodu westchnień wielu Polaków, a także auta polskiego Jamesa Bonda – porucznika MO Sławomira Borewicza.



W tym też roku telewizja POLSAT wyemitowała ostatni odcinek programu Disco Polo Live. Natomiast już po kilku latach wróciła ta muzyka pod polskie strzechy z jeszcze większą siłą głównie dzięki misji publicznej TVP. Cytując klasyka: „jak do tego doszło, nie wiem”. Jednak teraz wystarczy, że klikniesz w poniższy obrazek, by przenieść się do tamtych czasów i poczuć się jak na lokalnej dyskotekce, gdy włosy obcinało się w myśl zasady: z przodu krótko, z tyłu długo. Namiastkę tamtej atmosfery możemy dzisiaj poczuć podczas wesel, gdy wujek tańczy ze wszystkimi młodymi pannami, a czytelnikom pewnie już teraz „nóżka sama pracuje” na samo wspomnienie.



To były czasy, w których powstawał pierwowzór dotychczasowej strony internetowej. Wszystko wskazuje na to, że już w tym miesiącu będziecie świadkami nowej jej odsłony. Odliczanie czas zacząć! ■

NASZE PLACÓWKI

PRZYJDŹ NA TRENING

WARSZAWSKIE CENTRUM AIKIDO

○ NIEPORĘT:
DOJO NIEPORĘT
(JANA KAZIMIERZA 291)

○ JABŁONNA:
DOJO JABŁONNA (SZKOLNA 2)

○ KOBYŁKA:
DOJO KOBYŁKA (JEZUICKA 1)

OŻARÓW MAZOWIECKI:
DOJO OŻARÓW (SZKOLNA)

MILANÓWEK:
DOJO MILANÓWEK
(ŻABIE OCZKO 1)

○ PRUSZKÓW:
DOJO PRUSZKÓW
(KOŚCIUSZKI 38)

○ WARSZAWA:
DOJO NIECAŁA (CENTRUM)
DOJO KRASICZYŃSKA (BRÓDNO)
DOJO OSIECKA (PRAGA POŁUDNIE)

W NASTĘPNYM BIULETYNIE M.IN.:

- SPRAWDZIMY CO WIEMY O DYSTANSIE.
- ODWIEDZIMY DOJO PRUSZKÓW.
- DZIĘKI NASZYM PRZYJACIOŁOM Z **EDEN NORMOBARIA** DOWIEMY SIĘ WIĘCEJ O TYM, CO TO JEST I JAK MOŻE NAM POMÓC W ZDROWIU NORMOBARIA.

