

Die Aikido-Schule «Shin Tai» feiert dieses Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum im Forbo Gebäude. Aikido trainieren konnte man allerdings schon einige Jahre vorher in Eglisau. Ida Herzog hat die Schule ins Leben gerufen und zusammen mit einem eingefleischten Team mit viel Herzblut aufgebaut. Seit diesem Jahr hat die Leitung nun Christof Würzler, einer ihrer ersten Schüler, übernommen.

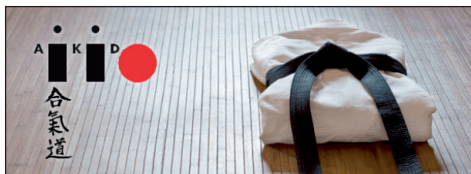
Was ist Aikido

Aikido ist eine gewaltlose, moderne Bewegungs- und Verteidigungskunst aus Japan, die weder Sieger noch Verlierer kennt. Aikido ist die Suche nach einer Antwort auf Aggression, die weder eine Gegenaggression noch ein Zurückweichen ist. Das Eintreten und Uebernehmen der Dynamik des Angriffs verwandelt das Gegeneinander in ein gewaltloses Miteinander.

Viele Aikido-Techniken sind sehr alt und gehen auf die Schwerttechniken der Samurai zurück. In den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelte Meister Morihei Ueshiba aus den verschiedensten Techniken und Bewegungen älterer Kampfkünste das moderne Aikido. Diese Kunst, welche anfänglich geheim war und nur von einer privilegierten Elite ausgeübt werden durfte, erfuhr seit dem zweiten Weltkrieg weltweite Verbreitung.

Am Anfang des Aikido steht die Körperschulung mit Gymnastik, das Erlernen von Atem-, Konzentrations- und Entspannungstechniken, Geschicklichkeits- und Fallübungen, aber auch bereits erste Techniken. Mit der Zeit wird der Körper lockerer, das Fallen fällt leichter, das statische und dynamische Gleichgewicht wird stabiler. Denn alle Techniken setzen ein gutes Gleichgewicht und Standvermögen voraus. Nur aus dieser Stärke heraus kann ein Angreifer geführt und gelenkt werden.

Aikido fördert durch die verschiedenen Übungen und Techniken in idealer Weise den Energiefluss in allen Meridianen im ganzen Körper, schult Koordination und Flexibilität und entwickelt eine dynamische Haltung und Beweglichkeit. Der Einsatz der eigenen Kräfte wird optimiert und der Umgang mit Energie, der eigenen wie auch der globalen, wird bewusster und klarer. Aikido unterstützt Menschen auf dem Weg zu sich selbst, zum Dasein im Hier und Jetzt im Fluss des Lebensstromes. Aikido ist nur durch regelmässiges Ueben erfahrbar. Geduld und Bereitschaft zum Lernen, ein Sich-Einlassen auf Veränderungen, sind die wichtigsten Voraussetzungen.



AIKIDO FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

Aikido bietet einen Rahmen,
Bewegungsfreude und
Selbstverteidigung zu kombinieren.

**JEDERZEIT
EINSTIEGSMÖGLICHKEIT INS
LAUFENDE TRAINING
(DIENSTAG & DONNERSTAG)**

Kinder von 18.00 bis 18.50 Uhr
Erwachsene von 19.00 bis 20.30 Uhr

NEU: ELTERN-KIND-ABONNEMENT

**(SEMESTERBEITRAG NUR FÜR DIE
ERWACHSENE PERSON,
KIND TRAINIERT GRATIS)**

Weitere Infos: aikido-eglisau.ch

Forbogeäude Ost |
Wasterkingerweg | CH-8193 Eglisau

