

AIKIDO



The Art of Peace

SELVFORSVAR • KAMPKUNST • DYNAMISK MEDITASJON
Aikido er en japansk kampkunst med røtter i Østens filosofi og
Samuraienes sverdkunst. Aikido kan oversettes som
“Den indre styrkes vei”

Kunsten å leve i harmoni

Aikido er en spennende japansk kampkunst med gamle røtter, en unik treningsform der utøveren gjennom selvdisciplin og perfektionering når grensesprengende fysisk og mental utvikling.

Teknikkene gjenkjennes gjennom karakteristiske flytende og dynamiske bevegelser som har som formål å kontrollere angriperens kraft uten bruk av fysisk styrke.

Til tross for dette, Aikido er ikke bare et redskap som brukes til å overvinne mot-

会
気
道

standeren, men også en kunst og en reise som hjelper til å forstå og mestre ens egen kropp og sinn...

Selv om man kan få en idè ved å ta utgangspunktet i betydningen av begrepene **AI** som kan oversettes med harmoni eller enhet, **KI** som er livskraften eller universell energi og **DO** som er veien til spirituell utvikling og selverkjennelse, må det sies at hva Aikido går ut på bare kan forstås gjennom personlig erfaring.

Dersom du ønsker...

- å komme i form - få bedre kondisjon
 - å myke opp stive ledd og muskler
 - å få bedre kroppsbevissthet , fysisk holdning og kroppsbehersekelse
 - forebygge fysisk eller mental uhelse - ta vare på deg selv
 - å "lade batteriene" - dynamisk meditasjon, avkobling
 - å bli kjent med Samuraienenes kampkunst og lære å øke selvtiliten
 - å få styrket din mentale holdning
 - å kunne forsvare deg - enten i en reell konflikt eller mot hverdagens mangfoldige utfordringer...
- ... da må du gi deg selv muligheten til å prøve **Aikido**.

Bli med i Fudoshinkan Hamar Aikido

Fudoshinkan Hamar Aikido starter nybegynnertrening i lokalene i Espern Aktivitetspark:

Lørdag 22. August kl. 12.00

Velkommen til fire gratis prøvetimer

Pris - Trening: Halvår: Kr 1000,-

Pris - registrering i Norges Aikido Forbund: Halvår: Kr 150,-

Kontakt: Rob 91 37 15 06 eller Dimitris 47 27 13 60

(etter kl. 16.00)

Aldersgrense 15 år

Ved alder under 15 år ønsker vi en vurdering av medlemskap etter samtale med foreldre.



Stangeveien 111, 2317 Hamar
www.fudoshinkan.net
Åpent: Onsdag kl. 19.00 - 20.30
Lørdag kl. 12.00 - 13.30