



Wrocławskiej Sekcji Aikido

Oddajemy wam pierwszy numer biuletynu Wrocławskiej Sekcji Aikido. Chcielibyśmy w ten sposób informować o nadchodzących wydarzeniach, o sprawach dotyczących naszej sekcji oraz ćwiczących z nami osób. Naszą ambicją jest oddawać wam do lektury biuletyn co miesiąc. Proponujemy otwartą formułę redagowania biuletynu zapraszając tym samym do wspólnego tworzenia kolejnych artykułów. Propozycje tematów oraz materiały prosimy nadsyłać na adres aikido@o2.pl



Miłej lektury!

Wybór wiodącego tematu do pierwszego numeru okazał się wyjątkowo prosty. Z uwagi na zbliżający się staż z naszym nauczycielem Danielem Brunnerem to właśnie jemu poświęcimy wiodący temat biuletynu.

Daniel Brunner

Zaczął studiować Aikido w 1962 roku, w wieku 17 lat. Jego pierwszym nauczycielem był **Jean-Marc Burnier**. Jak mówi Daniel Sensei: "uczył mnie poza Aikido podstawowego elementu sztuki walki czyli wytrwałości".



Foto Ryu Seki Kai

Daniel Brunner

W roku 1964 Daniel Sensei spotkał **Tamura** Sensei i od tamtej pory decyduje, że chce podążać ścieżką Aikido. W 1969 r. podejmuje drugą, ostateczną decyzję, spotykając **Chiba** Sensei. Połączenie Aikido z bronią spowodowało, że zaczyna poważnie studiować ruchy miecza, które jak przyznaje, widział w filmach Kurosawy.

Wtedy zaczął ćwiczyć Iaido pod okiem **Malcolma T. Shewana**. *"Łączę pracę z bronią, szczególnie z mieczem, z Aikido. Uważam te elementy za dopełniające się i tworzące harmonijną całość."*

Przez cały czas Daniel Sensei łączył pracę na macie z pracą zawodową animując lalki w teatrze.

W roku 1985 przyjechał z Lozanny do Wrocławia, żeby przygotować przedstawienie w Teatrze Lalek. We Wrocławiu odnalazł dojo Aikido. Od tamtej pory jego wizyty we Wrocławiu były coraz częstsze. W 1999 r., Daniel Sensei nadał kilku dojo we Wrocławiu nazwę **Sen Nen Sugi**. Nazwa ta oznacza 1000 letni cedr, który symbolizuje długowieczność, wytrzymałość i odporność.



Foto Mateusz Waga

Daniel Brunner

Według Daniela Brunnera to właśnie cechuje ludzi ćwiczących Aikido we Wrocławiu.

W chwili obecnej przyjazdy Daniela Sensei do Polski są już regularne. Mamy okazję ćwiczyć na stażach organizowanych wiosną i jesienią. Od wielu lat Daniel Sensei poświęca nam pierwszy tydzień lipca na treningi z bronią podczas letnich obozów. Bardzo często w jego podróżach do Polski towarzyszy mu żona Susanne.

W sierpniu 2004 r., dzięki Danielowi Sensei, Sen Nen Sugi Aiki Dojo stało się członkiem Birankai Continental Europe. Kilka lat wcześniej Daniel Sensei przyłączył się do organizacji **Birankai International** stworzonej przez **T. K. Chiba** Sensei. Daniel Brunner otrzymał stopień **6 dan** od T. K. Chiba Sensei.

Daniel Brunner Sensei pochodzi ze Szwajcarii. Mieszka w Lozannie. Tam też prowadzi dojo o nazwie **Ryu Seki Kai**. Latem tego roku Daniel Sensei obchodził dziesięciolecie powstania dojo.

Adres dojo:

Ch. du Couchant 4,

1022 CHAVANNES-PRES-RENNES



Foto Ryu Seki Kai

Dojo Ryu Seki Kai

Więcej informacji na temat dojo Daniela Sensei znajdziecie w internecie pod adresem:

www.ryusekikai.ch

Staż Aikido

W dniach 28-30 października **Daniel Brunner** Sensei po raz kolejny poprowadzi we Wrocławiu staż Aikido. Po raz pierwszy do Wrocławia przyleci też **Davinder Bath** Sensei - 5 dan Aikido, Shidoin Birankai.

Program stażu:

Piątek godz. 19.00 - 20.30

Sobota godz. 9.30 - 12.30 oraz 16.30 - 19.30

Niedziela godz. 10.00 - 13.00 oraz 18.00 - 19.30

Treningi odbędą się w hali Judo przy ulicy Zielińskiego.



W sobotę wieczorem, po treningu,
serdecznie zapraszamy do knajpki

SALVADOR

przy ulicy Szajnochy. Knajpka znajduje się na tyłach budynku
Starej Giełdy (po schodkach w dół).

salvador
la institución de enseñanza

www.salvador.pl



"Wybieranie partnera" - T. K. Chiba Sensei

Jest zawsze bardzo przyjemnie ćwiczyć z partnerem, który rozumie i zna cię. Ona lub on może pomagać lub współpracować w rozwiązywaniu problemów na różnych etapach treningu. Szukanie partnera na własnym poziomie jest zupełnie naturalne. Jednak, aby możliwy był postęp, szczególnie rozwój solidnej fizycznej bazy, dynamicznego i elastycznego ruchu, idealny trening powinien zawierać wiele różnych elementów. W tym wypadku wiele podstawowych pojęć szeroko znanych w japońskich sztukach wymaga szczegółowego omówienia.

Po pierwsze powinieneś ćwiczyć z partnerem na wyższym poziomie. W tym typie praktyki powinieneś otworzyć umysł na indywidualne cechy partnera, które różnią każdego ćwiczącego. Ćwicz swoje oczy rozpoznając różne formy ekspresji sztuki, odkrywając ich korzenie, takie jak - płeć, wiek, waga, wzrost, osobowość, mentalność, narodowość, historię treningu i kondycję fizyczną. Praktykuj obserwację. Ćwicz i wykonuj techniki z maksymalnym zaangażowaniem, tak abyś doszedł do granic swoich możliwości i je rozszerzył (jeśli nie znasz swoich ograniczeń - nie możesz nad nimi pracować).

Po drugie ćwicz z partnerami, którzy ćwiczą na twoim poziomie. Spróbuj zobaczyć własne problemy i słabości, "odbijające się" w partnerze. Uważnie obserwuj jak inni, na twoim poziomie pokonują poszczególne problemy i próbuj odkryć jak to robią. Ten proces pokonywania problemów nie dotyczy tylko technik, ale zwłaszcza "przełamania się" do wyższego wymiaru świadomości fizycznej.

Po trzecie ćwicz z partnerami, którzy ćwiczą krócej i są na niższym poziomie. Wzmocnij swoją znajomość podstawowych technik i staraj się je wykonywać bez wysiłku. Ucz się samokontroli, wciąż pracując nad skutecznością technik. Ćwicz w szczególności z początkującymi, którzy nie mają jeszcze wyobrażenia ruchu, dzięki czemu możesz studiować skuteczność i precyzję ruchu. We wszystkich tych wymienionych, trzech metodach pielęgnuj zdolność do praktyki z różnymi osobami. Ćwicz ze studentami, którzy są od ciebie więksi, wyżsi, ciężsi, także z tymi, którzy są podobni do ciebie i

tymi, którzy są od ciebie mniejsi. A przede wszystkim wykorzystuj każdą okazję by wrócić do stanu umysłu początkującego. Aby prawidłowo zastosować tę koncepcję podczas treningu, prowadzę zajęcia tak, aby studenci zmieniali się często, co najmniej 2 razy w czasie techniki. Uważam za potrzebne to, aby, jeśli to możliwe, ćwiczyli z każdą obecną podczas zajęć osobą. Słyszałem o dojo w których pary umawiają się przed zajęciami. Ten zwyczaj ukazuje ignorancję nauczyciela.

Ogólnie istnieją dwie formy praktyki, dla których powyższe rady są użyteczne. Pierwszą jest ta, kiedy jesteśmy nauczani przez nauczyciela w czasie zajęć. Drugą jest wolna praktyka. Wolna praktyka może mieć formę pracy z partnerem lub samotnie. Ćwiczenie w samotności, bardzo wartościowe - w szczególności w studiowaniu z bronią, jest poza tematem tego eseju. Zazwyczaj wolna praktyka ma miejsce na końcu zajęć, w czasie ostatnich 10 minut. Jej celem jest powtórzenie technik ćwiczonych na zajęciach. Mimo tego wolna praktyka nie jest ograniczona do form nauczanych podczas regularnych zajęć. Powinna być praktykowana poza nimi. Bez wątpliwa poważnym Aikidoką jest ten, który korzysta z tej formy tak często jak to tylko możliwe, zarówno z partnerem jak i samotnie. Tej inicjatywy niestety nie zauważam u amerykańskich studentów.

Kiedy byłem uchideshi w Hombu Dojo po zajęciach zawsze zostawało kilku uczniów ćwicząc. To było poważnym problemem dla uchideshi, którzy musieli pracować cały dzień i byli wycieńczeni, jednak nie mogli odpocząć dopóki wszyscy studenci nie zakończyli ćwiczyć. Uchideshi musieli umieć przespać się 10 czy 15 minut wciąż ubrani w gi, wykorzystując do tego każdą możliwość. Nie jest moim zamiarem podkreślanie wagi intensywnego treningu, chociaż w mentalności wielu ćwiczących trening jest ograniczony do zajęć prowadzonych przez nauczyciela. Mam nadzieję, że powyższe informacje pomogą wam w przyszłych treningach.

(*thum. Piotr Masztalerz*)

Informacji o **Wrocławskiej Sekcji Aikido** szukajcie na stronie: www.wsaikido.wroc.pl

Adres dojo: ulica Grabiszyńska 279 we Wrocławiu (budynek FAT)

aikido@o2.pl