



Aikido is een **Japanse krijgslcer** die de lichamelijke conditie in stand houdt, de lenigheid ontwikkelt, de energetische doorstroming bevordert, de geest bevrijdt en stress helpt beter te beheersen.

Aikido vergt geen specifieke kracht en is dus perfect toegankelijk voor iedereen, ongeacht de leeftijd.

Het is een soort vorming van het individu die gericht is op het ontplooiën van zijn innerlijke vaardigheden om zo tot autonomie te bevorderen.



Dojos

Stad	Dojo	Leraar
Bredene	Aiki O Kami - Kun Tai-Ko	D. Van Hee
Brussel	Murashige Bxl	M. Vanhomwegen
Ciney	Shobukan Ciney	L. Stienon
Gent	Aiki O Kami Dampoort	G. Francken
Gent	Aikikai Gent	J. Sedeyn
Gent	Aiki O Kami Gusb	G. Francken
Havelange	Shobukan Havelange	L. Stienon
Koksijde	Murashige Koksijde	M. Vanhomwegen
Leffinge	Aiki o Kami Leffinge	M. Bergmans
LLN	Shobukan LLN	G. Lengelle
Marche en Famenne	Shobukan Marche	O. Honnay
Mouscron	Aiki Keiro	D. Delnatte
Namen	Shobukan Namur	S. Douro
Strombeek	Aikidojo Shinbukan	M. Zenthner
Thoricourt	L'école	H. Behr

Meer informatie over deze dojo's op www.aikilibre.be

vzw Aikilibre asbl
 Lucas Munichstraat 84 – 9000 Gent
 Tel.: 09 22 444 22 - GSM: 0474 73 59 89
 Email : info@aikilibre.be
 BE 0884.857.556



Aikido
In balans met jezelf



Aikido

In alle vrijheid



www.aikilibre.be



www.aikilibre.be



Aikilibre is een aikidovereniging

met verschillende

lesgevers die op

onafhankelijke basis hun

krijgskunde kunnen beoefenen. Op een zorgzame wijze en zeker niet dogmatisch.

Aikilibre biedt dus de **ruimte** voor:

- een bijzonder vrijheid waarbij iedere leraar zijn dojo (club) op onafhankelijke basis beheert binnen de perken van een uitstekend juridisch kader.
- Ontmoetingen, studies en work-shops waarbij het pad rekeninghoudend van het traditionele onderwijs zoals die werd uitgestippeld door de grondlegger O sensei Morihei Ueshiba.



Traditionele Aikido is

- een **geweldloze** discipline of leer die ons toelaat de agressieve bedoelingen van de andere te beteugelen in plaats van die tot geweld op te zwepen.
- een **ethiek** die ons aanleert hoe we ons innerlijk kunnen ontdoen van negatieve gedachten, hoe we ons kunnen concentreren op het aanvoelen en beleven in onszelf en in onze relatie tot de anderen.
- dankzij regelmatige **beoefening** een persoonlijke verandering teweegbrengt waarbij lichamelijk en geestelijk welzijn samengaat met verbetering van de emotionele beheersing (zoals angst, haat, ...) en het gedrag (egoïsme, agressiviteit, argwaan)

Voor **het kind** is aikido

- **een lichamelijke en psychische ontwikkeling:**

het kind leert zijn kijk op zichzelf te richten (even stoppen met uitbundige bewegingen of gesticuleren, met mentale "zapping" enz...)

Het kind leert bewuste ademhaling die fysieke en geestelijke kalmte

opwekt. Het leert hoe zijn lichaam in beweging

reageert en hoe de gewaarwordingen en emoties bewust te ervaren.

- **Een morele vorming:**

het kind leert zich met anderen te meten en uit die "confrontatie" hoe het de agressie van de partner kan aanvoelen, hoe hij er zich met de "juiste houding" kan aanpassen. Het kind leert stilaan zijn eigen geweldigheid te ontdekken en hoe hij die kan beheersen. Het leert hoe hij zijn zienswijze in vraag kan stellen en hoe hij over anderen oordeelt.

