

**NEU - NEUE ÜBUNGSSTUNDE - NEUE ÜBUNGSSTUNDE - NEU –  
Erstmals am 21. April 2015**

Jeweils Dienstag von 18.00 - 19.00 Uhr „Aikido-Subtil“

Kurze Beschreibung der Inhalte dieser Stunde:

In dieser Übungsstunde wird es darum gehen, uns besonders in die Übungen zu vertiefen, die sogenannte „subtile“ Bereiche betreffen, d.h. die Übungen sind nicht so physisch betont wie im regulären Training üblich und notwendig (z.B. keine Fallübungen).

Es handelt sich hier besonders um Übungen in denen wir den Fokus auf die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung lenken:

Das Erarbeiten und einzelner Aikido - „Gebärden“ und Erfühlen der Qualitäten Energie (Ki) -Arbeit,  
Arbeit mit dem Atem,  
Übungen mit dem Hara (Mitte) i.S. der Kontinuität,  
Erleben vonGewahrsein als Grundlage allen Übens („Auftauchen“ in der Übung), Verankerung in der Erfahrung.....

**Aikido-Subtil** richtet sich an alle, die noch mehr **in** die Aikidoübungen eintauchen wollen, sich also gezielter mit den Bewußtseinsaspekten auseinandersetzen möchten.

Dieser „innere“ Aspekt der Übungen mag manchmal im normalen Training, in der Auseinandersetzung mit dem Partner, dem Focus auf Technik und Kondition, schwerer zu greifen zu sein – daher diese Extrastunde.

*Alle Aikidoka, auch Mitglieder, die z.Zt. physisch nicht so belastbar sind, können sehr gut an diesen Stunden teilnehmen sind also herzlich eingeladen.*

Ich freue mich auf ein fruchtbares Üben mit Euch und neue Erfahrungen ( die wir auch austauschen wollen).

Rüdiger Keller