

AIKIDO

**COŚ WIĘCEJ NIŻ
SZTUKA WALKI**

Pozwólcie Państwo, że się przedstawię...



Nazywam się Marcin Wolski, jestem instruktorem Aikido...

Swoje pierwsze kroki na macie stawiałem pod okiem Krzysztofa Górnickiego Sensei w Jindokan Dojo w Opolu. Wszystko rozpoczęło się w październiku 2001r.

26.03.2008r. uzyskałem uprawnienia instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością samoobrona.

Po ośmiu latach treningów postanowiłem otworzyć własne dojo.

Czarny pas uzyskałem 20.06.2010r. po zdanym egzaminie na 1 dan (shodan) podczas Letniej Szkoły Aikido w Iławie. Kolejne egzaminy to odpowiednio:

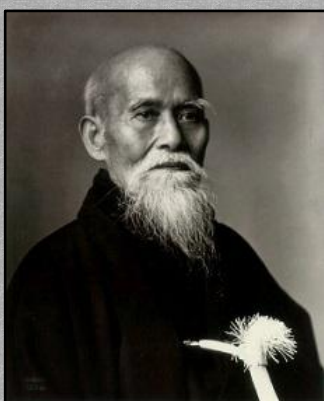
- 17.08.2012r. – na 2 dan (nidan);
- 21.08.2015r. – na 3 dan (sandan).

Od 17 kwietnia 2016r. jestem Członkiem Rady Instruktorów AAI-Polska. Posiadam również certyfikat Fukushima.

Przez kilkanaście lat treningów miałem okazję uczestniczyć w wielu stażach, seminariach i obozach zarówno w kraju, jak i zagranicą.

Aikido to przede wszystkim moja pasja, którą pragnę dzielić się z innymi.

AIKIDO – sztuka walki bez walki



Aikido – sztuka walki pochodząca z Japonii, została stworzona przez Morihei Ueshibę (1883-1969) na początku XX w.

Twórca Aikido, zwyczajowo nazywany O’Sensei, całe swoje życie poświęcił na studiowanie różnego rodzaju sztuk walki, zarówno z użyciem jak i bez użycia broni.

Aikido reprezentuje esencję wielowiekowej japońskiej wiedzy wojennej. Jest to jedna z najszerzej praktykowanych budo – sztuk wojennych na świecie.

Aikido jest rozległym systemem technik rzutów, dźwigni na stawy, uderzeń i unieruchomień, w połączeniu z treningiem tradycyjnymi japońskimi rodzajami broni jak miecz, kij i nóż. Z technicznego punktu widzenia Aikido opiera się na wykorzystaniu energii ataku i skierowaniu jej w stronę przeciwnika.

O’Sensei był przekonany jednak, że Aikido ma być uprawiane nie tylko jako nauka metod walki, której celem jest pokonanie przeciwnika. Jego ulubionym powiedzeniem było: „**Masakatsu agatsu**”, co oznacza „**Prawdziwe zwycięstwo, to zwycięstwo nad samym sobą**”.

REIDOKAN DOJO – nasze dojo

Nazwa naszego dojo w wolnym tłumaczeniu oznacza „**miejsce, w którym ważny jest szacunek**”.

Szacunek jest ważnym elementem w treningu sztuk walki. Przede wszystkim adepci powinni szanować partnerów, z którymi ćwiczą – to oni pozwalają im doskonalić się i nabywać umiejętności. Uczniowie powinni szanować swojego instruktora, ale nie jest to relacja jednostronna – instruktor powinien szanować swoich uczniów. Wszyscy w dojo powinni szanować tradycję Aikido przekazywaną przez nauczycieli przez lata – źródło tej tradycji bije z osoby O'Sensei. Mając to wszystko na uwadze możemy również zyskać szacunek dla samych siebie.

Nazwa Reidokan Dojo koresponduje z Jindokan Dojo – miejscu gdzie zaczęła się moja przygoda z Aikido. Przypatrzymy się dokładnie na strój do treningu składający się z bluzy (shitagi), pasa (obi) i spodni (zubon). Adepci, którzy ćwiczą odpowiednio długo i posiadają znaczny stopień zaawansowania zakładają również hakamę – szerokie plisowane spodnie. Siedem plis (hida) – pięć z przodu i dwie z tyłu, symbolizuje siedem cnót budo: **j**in – życzliwość, **r**ei – szacunek, **g**i – sprawiedliwość, **ch**u – lojalność, **ch**i – mądrość, **ko**h – pobożność, **sh**in – szczerłość.

Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że dwie cnoty budo **JIN** i **REI** są wymienione jedna po drugiej – jako instruktor w Reidokan Dojo staram się przekazywać nauki, które otrzymałem od swojego Sensei w Jindokan Dojo.

W październiku 2009r. odbyły się pierwsze treningi Aikido w naszym dojo w Lewinie Brzeskim. Na początku w zajęciach uczestniczyła trójka dzieci i osoba dorosła. Obecnie na zajęcia regularnie uczęszcza ponad 40 osób.

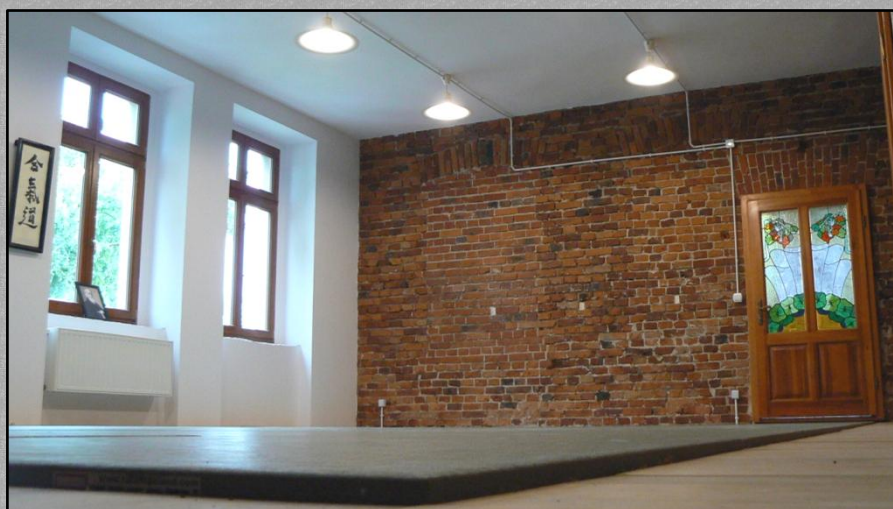
Do końca 2011r. treningi były prowadzone również w Skorogoszczy.

W maju 2017r. została podjęta jedna z trudniejszych decyzji w historii naszego dojo – po wakacjach zajęcia zostają przeniesione do Wronowa...

Rozpoczął się wyścig z czasem, żeby wyremontować pomieszczenie do treningów na czas – tak wyglądało dojo na dwa tygodnie przed planowanym rozpoczęciem sezonu...



...a tak prezentuje się w chwili obecnej.



Siedziba Reidokan Dojo we Wronowie

Budynek wybudowany w 1892r. i rozbudowany w 1931r. Do około 1981r. pełnił funkcję szkoły podstawowej. Po likwidacji szkoły zamieszkiwany przez rodzinę nauczycieli. Po powodzi, która miała miejsce w lipcu 1997r., stał opuszczony przez następne kilka lat...

Charakterystycznym elementem budynku jest wieżyczka z dzwonem, który został wykonany w zakładzie ludwisarskim A. Geittnera we Wrocławiu w 1891r. Widnieje na nim napis **SOLI DEO GLORIA**, co oznacza Jedynemu Bogu chwała.

Można powiedzieć, że historia zatoczyła koło. W miejscu, gdzie kiedyś uczyły się dzieci, znów jest szkoła. Szkoła sztuk walki – AIKIDO.



TRENINGI W REIDOKAN DOJO

W Reidokan Dojo zajęcia odbywają się z podziałem na grupy. Podział uwzględnia wiek i stopień zaawansowania uczestników:

GRUPA MAŁYCH SAMURAJÓW



Specjalne zajęcia z rekreacji ruchowej z elementami Aikido przeznaczone dla dzieci w wieku 4-6 lat. Głównym elementem treningów są ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz nauka bezpiecznego padania i przetaczania się na macie (ukemi), a wszystko to w połączeniu z różnego rodzaju zabawami ruchowymi (berek, gra w piłkę itp.). Na tym etapie treningu nie ma wyraźnego zwrócenia uwagi na techniki Aikido, wykonywanie najprostszych technik ma na celu jedynie wykonywanie poprawnego ukemi oraz możliwość rozpoczęcia właściwego treningu w grupie juniorów po osiągnięciu odpowiedniego wieku. Zajęcia dla Małych Samurajów odbywają się raz w tygodniu.

JUNIORZY



Zajęcia przeznaczone dla dzieci w wieku powyżej 7 lat. Trening nastawiony jest na poznawanie różnego rodzaju ataków oraz technik obrony przed nimi. Elementem zajęć dla juniorów są także różnego rodzaju zabawy ruchowe, z tym, że proporcje pomiędzy nauką Aikido a zabawą są odwrócone w stosunku do zajęć dla najmłodszych dzieci. Trening dwa razy w tygodniu po 60min.

DOROŚLI



Tradycyjny trening Aikido zarówno z użyciem broni (bokken, jo, tanto) jak i bez. Trening dwa razy w tygodniu po 90min.

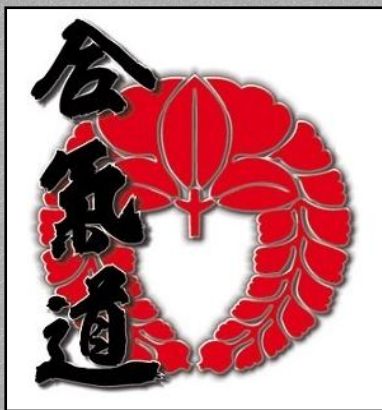
Specjalne zajęcia SAMOOBRONY dla KOBIEC



Panuje powszechne przekonanie, że sztuki walki to przede wszystkim domena mężczyzn. Aikido poprzez swoją specyfikę może być z powodzeniem uprawiane również przez kobiety. W Reidokan Dojo w ofercie zajęć mamy również treningi przeznaczone wyłącznie dla par.

Podczas zajęć w naszym dojo podejmowane są kroki budowania silnej osobowości, zdolnej do racjonalnego działania. Dzięki ćwiczeniom w miłej i pogodnej atmosferze adept nie nabywa złych, agresywnych nawyków. Uczestnicy uczą się koordynacji ruchów, synchronizacji w ćwiczeniach z partnerem oraz przewidywania skutków działania własnego i innych. Aikido kształci cechy umysłu, które są powszechnie pożądane. Na zajęciach skupiamy się na rozwijaniu współpracy w grupie i pokazujemy, że walka nigdy nie jest właściwą drogą do rozwiązania konfliktu. Trening Aikido pomaga nabrać pewności siebie, wiary we własne możliwości i przekonania, że wszystko jest możliwe do osiągnięcia.

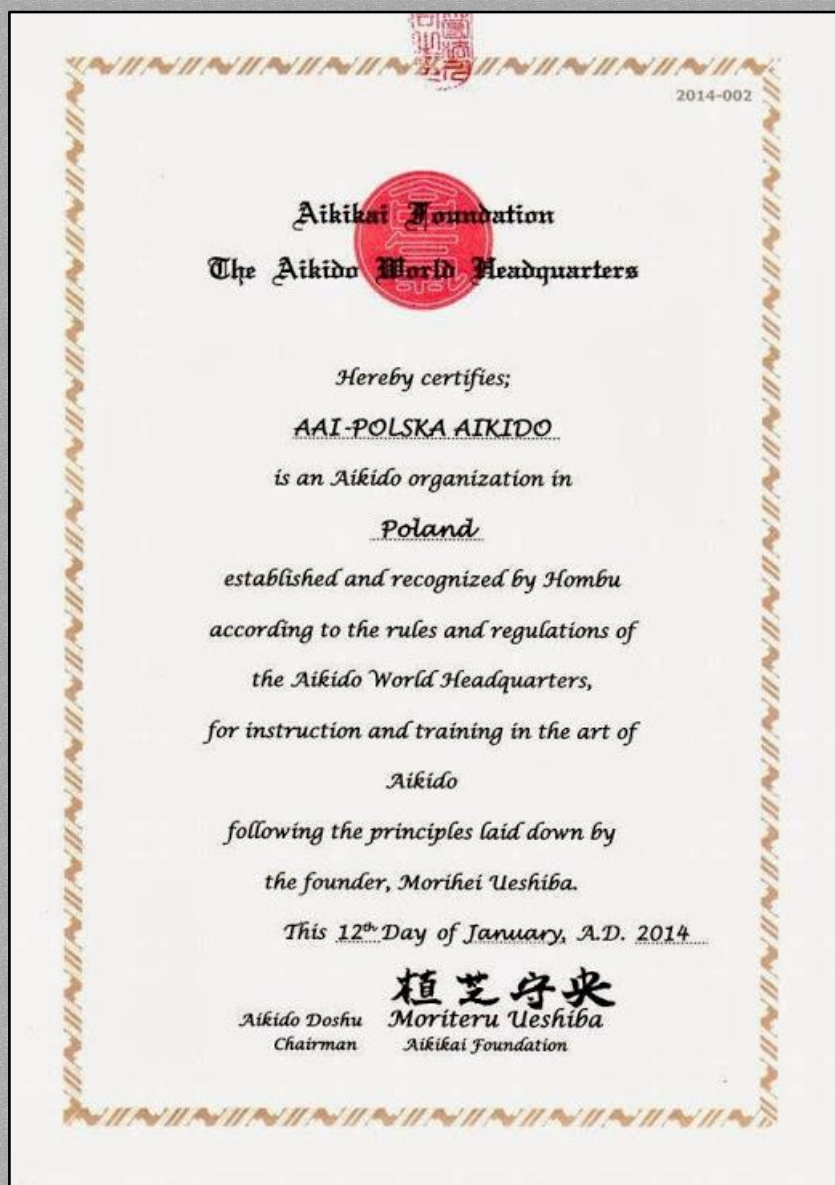
AAI-POLSKA AIKIDO – nasza organizacja



AAI-POLSKA AIKIDO to organizacja założona w 1996r. Kierowana jest przez Prezesa i Szefa Instruktora – Tomasza Krzyżanowskiego Sensei (6 dan).

Jest to jedna z najbardziej dynamicznie rozwijających się organizacji Aikido w Polsce. Obecnie skupia ponad 50 dojo na terenie całego kraju oraz współpracuje ściśle z Kobayashi Dojo i Igarashi Dojo z Japonii, a także dojo z całego świata (m.in. Chorwacji, Grecji, Łotwy, Rosji, Szwecji i USA).

Dzięki zasługom Tomasza Krzyżanowskiego Sensei oraz ogromnej pracy pozostałych instruktorów, w styczniu 2014r. Aikikai Foundation – główna organizacja Aikido na świecie z siedzibą w Tokio, Japonia, uhonorowała AAI-POLSKA AIKIDO oficjalnym uznaniem organizacji, która spełnia najwyższe standardy nauczania i rozpowszechniania Aikido.



Z racji przynależności Reidokan Dojo do AAI-POLSKA AIKIDO nasi adepci mają okazję podejść przynajmniej raz w roku do egzaminów na stopnie kyu. Certyfikaty wystawiane przez naszą organizację są oficjalnym potwierdzeniem ich zaawansowania w sztuce Aikido.

Stale podnosimy swoje umiejętności w związku z organizowanymi przez AAI-POLSKA AIKIDO seminariami. Nasi adepci uczestniczą w różnego rodzaju stażach, zimowych intensywnych treningach – KANGEIKO, seminariach instruktorskich i obozach Aikido.

Mamy możliwość trenowania pod okiem instruktorów pochodzących z ojczyzny Aikido – Japonii. Corocznie, od 2015r., z wizytą do Olsztyna przyjeżdża instruktor z Hombu Dojo (siedziba Fundacji Aikikai).

Wielokrotnie naszą organizację odwiedzali również nauczyciele z wysokimi stopniami wywodzący się nie tylko z Japonii.

Podczas tegorocznej Majówki Aikido w Ełku dwóch naszych adeptów z powodzeniem podeszło do egzaminu na drugie i pierwsze kyu (wysokie stopnie uczniowskie).

W wakacje wśród 149 uczestników Letniej Szkoły Aikido dla Dzieci w Szczyrku znalazło się ośmioro adeptów z naszego dojo.



Adepci z Reidokan Dojo odebrali certyfikaty za zdane egzaminy na stopnie kyu (cze'2018r.)



Juniorzy z Reidokan Dojo z wizytą w Masa Katsu Dojo w Olsztynie podczas miniKANGEIKO (sty'2015r.)



Adepci z Reidokan Dojo na seminarium z Hiroyuki Sakurai Shihan (6dan), instruktorem z Hombu Dojo, Tokio, Japonia (Olsztyn, paź'2017r.)



Majówka AIKIDO 2018.05.12-13



Młodzi adepci z Reidokan Dojo na Letniej Szkole Aikido w Szczyrku (lip'2018r.)



Seminarium z okazji V-lecia Reidokan Dojo prowadzone przez Tomasza Krzyżanowskiego Sensei (Lewin Brzeski, 25-26.10.2014r.)



Seminarium z okazji otwarcia nowej siedziby Reidokan Dojo (Wronów, 23-24.09.2017r.)



Staramy się zapraszać również instruktorów AAI-POLSKA AIKIDO na seminaria do naszego dojo.

Oprócz Szefa Instruktora AAI-POLSKA – Tomasza Krzyżanowskiego Sensei (6dan), mieliśmy okazję gościć:

- Grzegorza Pietrzyka Sensei (5dan);
- Patryka Chmielewskiego Sensei (4dan);
- Rafała Łukaszewskiego Sensei (4dan);
- Marka Nitkiewicza Sensei (4dan);
- Tomasza Sikorę Sensei (3dan).

Razem z zaprzyjaźnionymi dojo:
- Bushi-no Nasake Dojo z Mysłowic;
- Satori Dojo ze Świętochłowic;
jesteśmy zaangażowani w organizację Śląskiego Maratonu Aikido.

A w tym roku na zakończenie sezonu...



...uczestniczyliśmy w interdyscyplinarnych warsztatach, gdzie połączyliśmy siły razem z ekipą od jogi.

PODRÓŻ DO JAPONII



Na przełomie maja i czerwca bieżącego roku adepci z Reidokan Dojo reprezentowali AAI-POLSKA AIKIDO w Japonii.

Jako członek polskiej delegacji uczestniczyłem w oficjalnym przyjęciu, którego gospodarzem był **Kazuo Igarashi Shihan**.



Okoliczność zgromadziła wiele ważnych osób ze świata Aikido, a wśród gości honorowych znaleźli się m.in.: **Aikido Doshu Moriteru Ueshiba** oraz **Yasuo Kobayashi Shihan** – jeden z niewielu już żyjących uczniów O'Sensei Morihei Ueshiba.



Program wyjazdu do ojczyzny Aikido zakładał także:

- wzięcie udziału w 56th All Japan Aikido Demonstration;



- treningi w siedzibie Fundacji Aikikai – Hombu Dojo prowadzone przez Doshu Moriteru Ueshiba oraz Waka Sensei Mitsuteru Ueshiba;



- odwiedziny u Yasuo Kobayashi Shihan w Kodaira Dojo ...



...oraz u Hiroaki Kobayashi Sensei w Tokorozawa Dojo;



- udział w obozie Aikido Yamanaka Camp.



Mieliśmy również niepowtarzalną okazję zwiedzić nowoczesny kraj,



gdzie ciągle żywe są tradycje samurajów...

NIE SAMYM TRENINGIEM CZŁOWIEK ŻYJE...

Dojo to nie tylko miejsce do ćwiczeń – budynek, ściany, podłoga wyłożona matą; to przede wszystkim grupa ludzi, których łączy wspólna pasja. W Reidokan Dojo podejmowane są działania w celu dodatkowej integracji jego członków:



- Specjalne świąteczne zajęcia w grupie Małych Samurajów, którzy razem ze swoimi rodzicami, dziadkami, rodzeństwem stworzyli ozdoby choinkowe w postaci długich kolorowych łańcuchów oraz uczyli się pisać noworoczne życzenia po japońsku.

- Sylwester 2015 i powitanie Nowego 2016 Roku na macie – impreza zorganizowana na sali gimnastycznej w Lewinie Brzeskim, gdzie na uczestników czekała cała masa atrakcji.

- Staramy się organizować różnego rodzaju wycieczki.

Na zakończenie sezonu 2016/17 pokonaliśmy malowniczą trasę rowerową z Lewina Brzeskiego do Stawu Sęgów i z powrotem o długości ok. 30km.

W tym roku odwiedziliśmy Park Linowy Kanyon w Opolu.

W planach mamy następne wyprawy w kolejne ciekawe miejsca.

TYSIĄC ŻURAWI

Żuraw w tradycji japońskiej jest symbolem szczęścia i długowieczności, a według niektórych źródeł również honoru i lojalności.

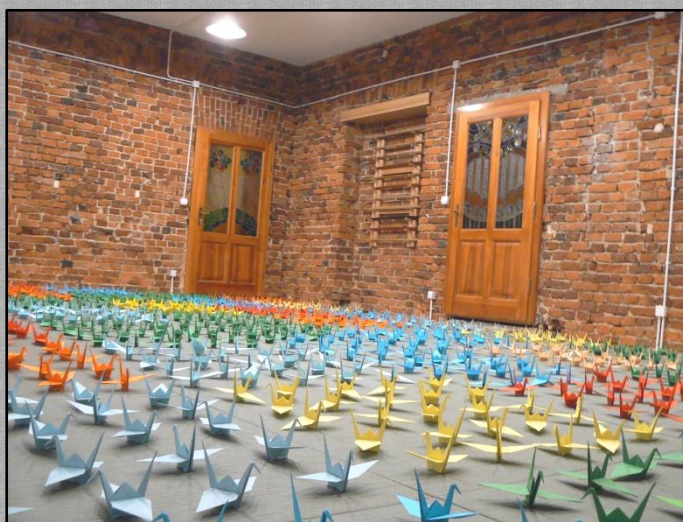
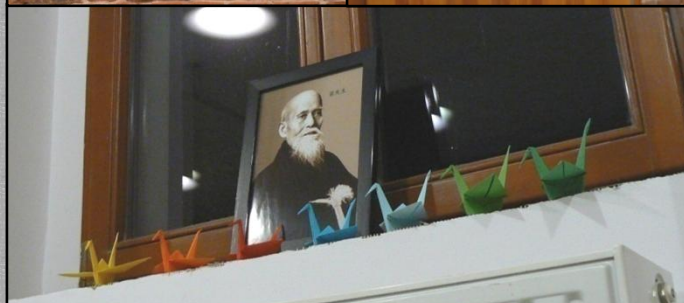
Jest też chyba najbardziej rozpoznawalnym przykładem sztuki składania papieru - origami.

Według japońskich wierzeń żuraw żyje tysiąc lat. Mówi się o nim „ptak szczęścia”.

Wierzy się, że gdy jakaś osoba złoży tysiąc żurawi z papieru, jej życzenie zostanie spełnione.

W Reidokan Dojo postanowiono zająć się tym zagadnieniem...

W życiu nic nie dzieje się samo, jeśli jednak sprawie, na której Wam naprawdę zależy, poświęcicie tyle wysiłku, ile potrzeba do złożenia tysiąca żurawi, to Wasze życzenia będą miały okazję się spełnić.



WE WRZEŚNIU ROZPOCZĘLIŚMY NOWY, DZIESIĄTY JUŻ, JUBILEUSZOWY SEZON...

W związku z tym chcemy poszerzyć nasze horyzonty, wyjść poza ramy naszego dojo i podzielić się tym, co się u nas dzieje z jak największą liczbą osób.

Jesteśmy otwarci na współpracę z różnego rodzaju placówkami oświatowymi, klubami sportowymi, instytucjami i organizacjami, stowarzyszeniami i fundacjami, a także z pojedynczymi osobami, które próbują zachęcić swoimi działaniami do aktywnego trybu życia.



Wielokrotnie nasze dojo prezentowało się podczas różnego rodzaju festynów sportowo-rekreacyjnych, pikników czy dożynek. Oprócz regularnych zajęć w Reidokan Dojo mamy możliwość zorganizowania specjalnych treningów dla różnego rodzaju zorganizowanych grup i przy różnego rodzaju okazjach. Zajęcia mogą się odbyć na naszej sali, bądź w dowolnie wskazanej przez zainteresowanego lokalizacji.



Oprócz tradycyjnych treningów Aikido oferujemy również możliwość zorganizowania biwaku z możliwością noclegu na macie.

Zapraszam Państwa również do odwiedzenia naszej strony internetowej www.reidokan-dojo.pl oraz naszego profilu na facebooku **/Reidokan-dojo** gdzie można na bieżąco śledzić aktualne informacje o naszej działalności. Mamy również swój oficjalny kanał w serwisie **YouTube**.

Gorąco namawiam Państwa do kontaktu z nami. Myślę, że form nawiązania współpracy może być naprawdę sporo.

A przede wszystkim zapraszam na treningi do Reidokan Dojo we Wronowie, bo...

AIKIDO

TO COŚ WIĘCEJ NIŻ SZTUKA WALKI

Dojo Cho Reidokan Dojo

Marcin Wolski

Wronów, wrzesień 2018r.