

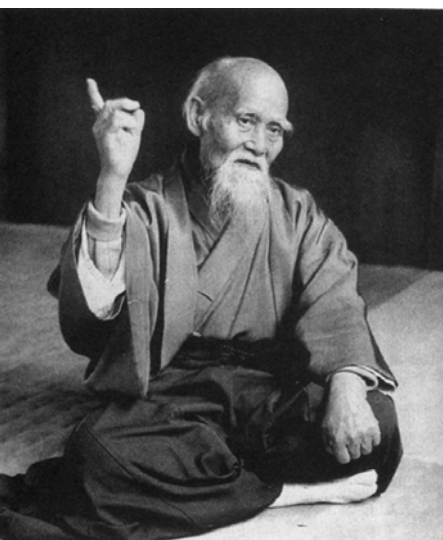


Kronika 2007/2008 | Inštitut 108

MORIHEI UESHIBA

Besedilo: Aleksander Kelšin

Mojster Ueshiba se je rodil leta 1883 v mestu Tanabe na Japonskem. Ker je bil šibke telesne konstitucije, ga je oče sprva vzpodbujal k vadbi suma in plavanju, kasneje pa se je uril v večih stilih samurajskih borilnih veščin (jujitsu). Največ inspiracije je našel pri mojstru Someku Takedi, ki je poučeval stil daito-ryu aiki-jujitsu.



Mojster Ueshiba je bil tudi religiozen človek, ki je v letih od 1925 do 1942 doživel tri duhovna prebujenja, ki so mu pot bojavnika razodele kot večno pot miru. Ustvaril je aikido, nenasilno borilno veščino, v kateri pravi smisel tehnik ni obračunavanje z nasprotnikom, temveč so sredstvo kultivacije življenja posameznika, njegovega znanja in vrlin.

Mojster Ueshiba je znan tudi po vzdevkom O Sensei ('veliki učitelj'), kar poudarja izredno pomembnost njegovega življenjskega dela.

Umril je leta 1969.

Foto: K. Hribar, Rakov Škocjan, Slovenija, 2008 | Vadba s kratko palico.

13.09.2007 - 16.09.2007 | Ljubljana, Slovenija

PREDSTAVITEV NA OTROŠKEM BAZARJU

Otroški bazar na Gospodarskem razstavišču je sejemsko-izobraževalna prireditev, namenjena otrokom do 15. leta, njihovim staršem, pedagogom in vsem, ki so v vsakdanjem stiku z otroki. Na prireditvi smo vse štiri dni sodelovali tudi člani DO Nanbudo šole.

01.10.2007 | Ljubljana, Slovenija

INŠTITUT 108

DO Nanbudo klub je pričel delovati pod imenom DO Nanbudo šola v okviru Inštituta 108, slovenskega zavoda za nanbudo ter tradicionalne borilne, meditacijske in zdravilne veščine.

13.10.2007 | Kamniška Bistrica, Slovenija

SEMINAR DO NANBUDO ŠOLE V NARAVI

V objemu gora, na lep jesenski dan, je potekal DO Nanbudo seminar v Kamniški Bistrici. Shihan Dai Aleksander Kelšin je za osrednjo temo izbral raziskovanje Kija v smislu čiste notranje moči, ki izvira iz usklajenosti telesa in uma. Kot tehnično podlago za to raziskovanje smo uporabili predvsem borilne koncepte enega najstarejših neklasičnih randorijev: hensoku randori ichi no kata, ki za pravilno izvedbo terja visoko stopnjo usklajenosti med partnerjema. To uravnoteženost smo preizkusili tudi v eni od sodobnejših form: ki nagare mawashi uke randori no kata, seminar pa smo zaključili z dihalno kato shihotai ku, formo zraka, s katero smo se naravi okoli nas zahvalili za gostoljubje in navdih.



Foto: K. Hribar, Kamniška Bistrica, Slovenija, 2007 | Vadba v objemu jesensko obarvanih Kamniških Alp.

16. in 18.10.2007 | Ljubljana, Slovenija

ŠTUDENTSKA ARENA 2007

Študentska arena je največja izobraževalno-sejemski prireditelj za mlade v Sloveniji, ki v začetku študijskega leta na enem mestu ponudi številne aktivnosti.

Študentska arena 2007 je potekala na Gospodarskem razstavišču od 16. do 18. oktobra 2007.

Tudi tokrat je na prireditvi sodelovala DO Nanbudo šola v okviru Nanbudo zveze Slovenije. Obiskovalcem smo se predstavili s skupinsko demonstracijo, Miran Pibernik, Matija Žgur in Mirko Perovšek pa so nastopili z zanimivo povezavo aplikativne uporabe nanbudo tehnik

15. - 16.12.2007 | Zagreb, Hrvaška

MEDNARODNI BOŽIČNI NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

Učenci DO Nanbudo šole smo se tudi letos udeležili tradicionalnega božičnega seminarja v Zagrebu. Seminar z veliko mednarodno udeležbo je vodil mojster Yoshinao Nanbu.

Pridobili smo nova znanja predvsem s področij nanbu sotai tehnik. Nanbu genki naikei undo se je preimenoval

v nanbu keiraku taiso. Posebno pozornost smo namenili prvemu sklopu teh vaj. Nanbu keiraku taiso ichiban deluje na centralni in glavni meridian, ki tečeta vzolž osi našega telesa.

20.01.2008 | Rakov Škocjan, Slovenija

POHODNI TRENING DO NANBUDO ŠOLE

Besedilo: Eva Križman (učenka iz skupine Nanbudo za osnovnošolce)

V nedeljo, 20.1.2008, je v krajinskem parku Rakov Škocjan potekal pohodni trening DO Nanbudo šole. Ob prihodu vseh članov ter njihovih najbližnjih, smo se pogostili s čajem in kuhanim vinom. Čaj in kuhano vino sta nas lepo pogrela. Bili smo pripravljeni na pohod.

Shihan Dai Aleksander Kelšin nam je na kratko povedal, kaj bomo počeli in nam razdelil palice za odganjanje "škratov". S tem pripomočkom smo se odpravili na pot. Med potjo smo se pogovarjali, spoznavali med sabo in se imeli dobro.

Prišli smo do Malega naravnega mostu in se razgledali po prečudoviti naravi. Opazovali smo, kako je narava naredila tak most. Na mestu za piknik nam je Shihan Dai Kelšin razložil in demonstriral s Fukushidoinom



Foto: K. Hribar, Rakov Škocjan, Slovenija, 2008 | Skupinska fotografija udeležencev pohodnega treninga.

Pibernikom vajo s palico. Začeli smo vaditi. Kmalu smo ugotovili, da tehnika sploh ni tako težka in da je prav v veselje delati s palico in si domišljati da postaneš samuraj.

Kmalu po zaključku vaje smo nadaljevali pot po gozdni stezi. Prišli smo do mesta, kjer se je porušila stara žaga. Pot nas je vodila navkreber mimo majhnih zvončkov in prečudovite žuboreče reke. Pri lesenem mostu smo se ustavili in počakali na ostale. Med čakanjem je mimoidoči kuža poskusil, kako je topla voda.

Odšli smo naprej in prišli smo do čudovite "vodno-krtinaste" jase. Shihan Dai Kelšin in Fukushidoin Pibernik sta demonstrirala novo vajo s palico, ki smo jo nato izvajali še mi. Seveda nam je tudi ta vaja izvrstno šla od rok, zato smo se napotili naprej. Po nekaj minutah hoje smo prišli do Velikega naravnega mostu. Tu nam je Shihan Dai Kelšin razložil še nekaj zgodovine in zakaj je Rakov Škocjan dobil tako ime. Po razlagi smo si odšli most pogledat še s spodnje strani, kjer smo se vsi udeleženci skupaj še fotografirali.

Ker so nam želodci že počasi začeli jamrati, smo se odpravili naprej. Ustavili smo se na jasi in tam povezali naučene posamezne dele vaj v celoto. Shihan Dai Kelšin nam je pokazal praktično obrambo, ki se lahko izvaja tudi z dežnikom.

Ker lakota ni popustila, smo se hitro odpravili proti hotelu in tam dobili izvrsten golaž z njoki oz. testenine z zimsko bučo. Po kosilu smo se s polnimi trebui in polni novih doživetij odpravili proti domu.

29.03.2008 | Ljubljana, Slovenija

KRATKA PALICA IN SAMOOBRAMBA

Inštitut 108 je v Ljubljani prvič gostil vrhunskega hrvaškega mojstra Zilhada Mahmuljina.

Mojster Zilhad Mahmuljin, rojen leta 1954, se z borilnimi veščinami ukvarja že 36 let. Je shihan, nosilec mojstrske stopnje 6. dan. Zadnjih 15 let je glavni trener in selektor hrvaške nanbudo reprezentance. Vrsto let se je ukvarjal tudi z judom in karatejem ter v obeh aktivno tekmoval.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Mojster Mahmuljin demonstrira obrambno tehniko.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Vadba s kratko palico.



Foto: L. Wegmann, Duisburg, Nemčija, 2008 | Skupinska fotografija udeležencev seminarja z mojstrom Baldwinom.

Od začetka svojega udejstvovanja na področju borilnih veščin vse do danes neutrudno preučuje tehnike samoobrambe in uporabo kratke ter dolge palice. Poučeval je zaposlene v varnostnih službah, delal pa je tudi kot inštruktor borilnih veščin pri varovanju predsednika Republike Hrvaške, Stjepana Mesića. Sodeloval je pri mnogih prikazih borilnih veščin na Hrvaškem in v tujini, od katerih sta najvidnejša Budo Gala Show Pariz Bercy v letih 1996 in 1999.

Seminarja "Kratka palica in samoobramba" so se udeležili učenci DO Nanbudo šole, člani Karate kluba Goryu iz Tolmina, Huda mravljica karate kluba z Jesenic, Shotokan Mladina z Jesenic, Skotokan karate kluba Grosuplje in drugi.

Mojster Mahmuljin je v delovnem vzdušju predstavil osnove napadov z uporabo palice, gibanja in vadbe natančnosti, jedro seminarske teme pa so bile metode samoobrambe bodisi pred napadom s palico bodisi z njeno uporabo. Kot zanimivost je pokazal tudi nekaj zahtevnejših tehnik, ki se jim bomo posvetili ob prihodnjih srečanjih.

22.04.2008 | Ljubljana, Slovenija

OKROGLA MIZA "NASILJE MED MLADOSTNIKI"

Društvo za preventivno delo je 22. aprila 2008 na OŠ Dravlje v Ljubljani priredilo okroglo mizo z naslovom "Nasilje med mladostniki". Okrogla miza je bila zaključek delavnic in predstavitev dela, ki jih je društvo izvajalo po večih osnovnih šolah v letošnjem šolskem letu. V pestri debati o kompleksni problematiki nasilja med mladostniki so sodelovali gostje: dr. Ivan Škoflek z Unicefa, Robert Miklavčič iz Društva za nenasilno komunikacijo ter Aleksander Kelšin, tehnični mentor DO Nanbudo šole.

KI-AIKIDO SEMINAR POD VODSTVOM JEFFA BALDWINA S HAVAJEV



Foto: L. Wegmann, Duisburg, Nemčija, 2008 | Mojster Baldwin med poučevanjem.

Mojster Aleksander Kelšin se je udeležil ki-ai-kido seminarja, ki ga je v Duisburgu v Nemčiji od 10. do 12. maja 2008 vodil izvrsten havajski mojster Jeff Baldwin. Udeležba na tem seminarju je pomenila nadaljevanje strokovnega sodelovanja s Ki Society v Tokiu, saj ga je priredila nemška zveza, članica japonske matične organizacije.

Dogodek je bil izjemno poučen, saj je mojster Baldwin ponudil nekaj zanimivih interpretacij samoobrambnih tehnik na osnovi urjenja v Kiju. Tema seminarja so bile tudi dihalne tehnike in misogi meditacije ter vadba z lesenim mečem.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Mojster Nanbu z učenci, učitelji in vodstvom ZGNL.

16.05.2007 | Ljubljana, Slovenija

MOJSTER NANBU OBISKAL UČENCE NA ZGNL

Besedilo: Marjetka Kulovec

Od oktobra 2006 izvajamo program nanbudo na ZGNL za gluhe in naglušne osnovnošolce in srednješolce ter za osnovnošolce z govorno - jezikovnimi motnjami. Otroci in mladostniki že dve šolski leti redno in pridno trenirajo. Naučili so se veliko tehnik, predvsem samoobrambene veščine. Zelo se trudijo in se potrpežljivo učijo vedno novih in novih tehnik pod vodstvom učitelja Aleksandra Kelšina z mojo asistenco.

Tako nas je, v petek, 16. maja 2008, mojster Nanbu počastil s svojim obiskom v ZGNL. Zbrali so se mladi gluhi/naglušni nanbudoisti in nanbudoisti z govorno - jezikovnimi motnjami skupaj s učiteljem in demonstratorko v telovadnici ZGNL.

Učitelj Aleksander Kelšin je mladim nanbudoistom na kratko predstavil življenje in pot učenja borilnih veščin mojstra Nanbuja. Gluhim in naglušnim nanbudoistom je predstavitev prevajala tolmačka za znakovni jezik ga. Ljubica Podboršek.

Mojster Nanbu si je ogledal potek treninga ob prisotnosti direktorice ZGNL, Ljiljane Batič, ravnateljice OŠ in vrtca Žive Peljhan, pomočnice ravnateljice za OŠ in vrtec, Andreje Trtnik - Herlec in učiteljice znakovnega jezika Ljubice Podboršek. Mali nanbudoisti so bili zelo navdušeni nad mojstrom in ga spraševali vse mogoče. Najprej so ga pozdravili po tradicionalnem japonskem običaju. Z velikim veseljem so mu pokazali vse, kar so se naučili na treningih. Snidenje z mojstrom je bilo zelo prijetno in spodbudno za nas vse in za nadaljnji trening nanbuda.





Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Na fotografiji: A. Kelšin, mojster Nanbu in M. Pibernik.

16. - 18.05.2008 | Ljubljana, Slovenija
**INTERNI SEMINAR DO NANBUDO ŠOLE
 Z MOJSTROM NANBUJEM**

Besedilo: Klemen Povšič

Po letu dni nas je s svojim obiskom v Ljubljani zopet počastil ustanovitelj borilne veščine nanbudo. Seminar smo se udeležili učenci vseh programov DO Nanbudo šole. Razdeljeni smo bili v dve skupini glede na stopnjo pasu.

Yoshinao Nanbu nam je predstavil nekaj sprememb, katere so bile najbolj razvidne pri ki nanbu taisu; rahlo se je prilagodil prehod iz lika nami v lik kaze ter zaključni pozdrav, ki se ga po končani izvedbi vaje opravi le enkrat. Mojster je prav tako pokazal manjšo spremembo v kati shihotai tsuki.

Mojster Nanbu se je predvsem osredotočil na osnovne randori kate ter nanbu sotai tehnike; nanbu sotai undo, nanbu sotai kihon randori ichi no kata, nanbu sotai randori ichi no kata. Manjkale niso niti nanbu kate, s katerimi smo v celoti simbolizirali štiri letne čase.

Omeniti velja še to, da je bila letos organizirana tudi zvočna kopel, pri kateri smo se preko meditacije ob udarcih na gong prepustili zvočnim valovom ter vibracijam, ki so nam z neznanimi občutki preplavile telo.

Seminar je minil v sproščenem, vendar delovnem ozračju. Tovrstni seminarji močno povečajo našo motivacijo pri treningih in želimo si, da bi bilo v prihodnosti takšnih kvalitetnih seminarjev še več.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Mojster Nanbu opazuje Nino in Ano.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Tanja in Alenka med demonstracijo.

17.05.2008 | Ljubljana, Slovenija
ZVOČNA KOPEL Z GONGOM

V okviru seminarja z mojstrom Nanbujem nas je g. Dušan Osojnik popeljal v čudoviti svet zvočnih vibracij.

Zdravilna zvočna kopel z gongom je učinkovita metoda počitka in sprostitve, s čimer se krepi imunski sistem oziroma spodbujajo samozdravilni procesi organizma. Pomaga pri rehabilitaciji telesnih poškodb, je odlična terapija zoper stres, depresije, jezo, občutke osamljenosti in ločenosti ter proti vsem vrstam strahov in težav, povezanih s pomanjkanjem notranjega miru.



Foto: P. Koprivec, Iški vintgar, Slovenija, 2008 | Vadba dihalno-energijske vaje.

24.06.2008 | Iški vintgar, Slovenija
**ZADNJI TRENING SEZONE IN
 DO NANBUDO PIKNIK**

Letošnje šolsko leto smo zaključili s skupnim treningom in piknikom v Iškem vintgarju. Iški vintgar je slikovita soteska s številnimi brzicami, tolmoni in slapovi, ki se globoko zajeda v apnenčasto dolomitno planoto od sotočja vodotokov Zale in Iške.

Zbrali smo se učenci in trenerska skupina vseh programov ter z dihalnima vajama nanbu shizen no ki undo in ki nanbu taiso simbolično zaprli vrata šole. Vsem tistim iz posameznih programov, ki so imeli najboljšo udeležbo na treningih, ki so najbolj korektno izvajali tehnike in ki so se najbolj dosledno držali DO Nanbudo kodeksa smo podelili priznanja.

Nasvidenje septembra!

18. - 28.08.2008 | Ljubljana, Slovenija
SEMINAR "KI NANBU TAISO"

Po zaključku šolskega leta nismo počivali. DO Nanbudo šola je v okviru svojih poletnih programov priredila seminar "Ki Nanbu Taiso", ki sta ga vodila sensei Aleksander Kelšin in sensei Marko Drobnič.

Seminarja so se udeležili številni učenci, kar dokazuje, da mnogi tudi v času poletnih počitnic radi oblečejo kimono.

Posvetili smo se temam, za katere med šolskih letom nekoliko zmanjka časa. Ukvarjali smo se s povezanostjo pravilnega dihanja, naravnega gibanja in moči. Ki nanbu taiso smo spoznavali skozi različne aspekte, kot so

dihalna gimnastika, meditacija in kata.

Spoznali smo tudi drugo plat koreografije likov, njihovo uporabnost v realnih situacijah ob soočenju z nasprotnikom.

02. - 12.07.2008 | Pacug, Slovenija
NANBUDO NA MORJU

Besedilo: Klemen Povšič

Tako kot predhodna leta, je tudi letos v Pacugu potekalo letovanje za otroke pod okriljem ZPM Ljubljana. Letovanje je potekalo od 2. do 12. 7. 2008.

Poleg dosedanjih aktivnosti, ki se izvajajo v času letovanja, sem kot predstavnik DO Nanbudo šole poučeval nanbudo.

Treningi so potekali na odprtem, na travnati podlagi, pred in po vsakem treningu pa smo izvedli prilagojen mitsu no chikara. Otroci so bili nad borilno veščino navdušeni (predvsem dečki), saj se je v štirih treningih, ki sem jih izvedel v času letovanja, nabralo kar lepo število otrok, ki so z zanimanjem spremljali ter sodelovali pri različnih osnovnih tehnikah nanbuda.

Otrokom sem predstavil nekaj preprostih samoobrambnih tehnik ter osnovne chokusen kombinacije. Morda velja omeniti še to, da sem celotni skupini prikazal tudi dihalno-energetsko vajo ki nanbu taiso.

Otroci so bili zadovoljni z novim znanjem, ki so ga pridobili na letovanju, saj so združili prijetno s koristnim in se naučili nekaj novega.



Foto: P. Koprivec, lški vintgar, Slovenija, 2008 | Nekateri člani trenerske skupine (Ž. Vrtič, M. Pibernik, K. Hribar, A. Kelšin, M. Žgur, K. Povšič in N. Bürger) na zadnjem treningu sezone v lškem vintgarju.

TRENERSKA SKUPINA INŠTITUTA 108

“Učenci in učitelji niso le sopotniki na vesoljni cesti, marveč tudi dvojno zrcalo, v katerem se vzajemno odlikavajo. V učencih lahko vidimo učiteljeve vrline in napake - in obratno. Ko se učenec marljivo uči, ga bo marljivo učil tudi učitelj, zato bosta oba dozorevala ter skupaj napredovala. Če pa učenec učitelja ne spoštuje ali se zanima le za tehnike, bo to učitelj vedel, učenec pa se ne bo zmožen naučiti najboljšega, kar mu učitelj lahko nudi. Tako naravnan učenec ne bo zmožl dojeti vsega, pa če ga inštruktor še tako vneto poučuje.”
- Sensei Koichi Tohei

UČITELJI

Aleksander Kelšin se je borilnimi veščinami pričel ukvarjati leta 1983. Pri svojem prvem učitelju je dobil motiv, da se je leta 1986 začel uvajati v trenersko delo, ter navdih, da so mu borilne veščine postale način življenja. Izkušnje ima s poučevanjem otrok in odraslih. Borilne veščine dojema kot orodje celostnega osebnostnega razvoja, kar ga vodi v raziskovanje temeljnih zakonitosti psihofizične uravnoveženosti.

Marko Drobnič je s treningom borilnih veščin začel leta 1987, pet let kasneje pa je pričel še s trenerstvom. Ima veliko izkušenj s poučevanjem otrok in odraslih. Pri svojem delu poudarja predvsem posvečanje vadbi osnovnih tehnik in podrobnostim, ki so neizbežne za kakovostno izvedbo kompleksnejših tehnik.

Katarina Hribar poučuje odrasle v skupini Nanbudo Kido Ho. Pri svojem delu precej pozornosti posveča posamezniku ter urjenju v disciplini, spoštovanju in samokontroli, ki so neobhodne kvalitete za zanesljiv napredek. V sezoni 2006/07 je v okviru projekta Svetovne nanbudo federacije poučevala v Kobeju na Japonskem. Izkušnje ima tudi kot tekmovalka, saj je na svetovnem prvenstvu v nanbudo leta 2006 v katah individualno osvojila 3. mesto ter 1. mesto v Ki Nanbu Taiso za ženske.

Miran Pibernik je največ izkušenj pridobil pri delu z otroci in s poučevanjem odraslih v kido ho tehnikah, ki pokrivajo področja vaj za vzdrževanje in izboljšanje zdravja. V tekmovanjih je na svetovnem prvenstvu v nanbudo leta 2006 v kategoriji Ju Ippon Shobu individualno moški +70 kg osvojil 3. mesto.

Matija Žgur ima izkušnje ima pri poučevanju odraslih začetnikov. Skozi posvečanje skupini kot celoti, pri učenju daje poudarek pestrosti in dinamiki vadbe. V tekmovanjih je na poletnem pokalu v nanbudo leta 2005 v Španiji v kategoriji Ju Ippon Shobu osvojil 2. mesto.

POMOČNIKA

Nika Šimnovec vodi treninge v otroški skupini, **Klemen Povšič** pa je pomočnik v skupini Nanbudo Kido Ho za odrasle.

DEMONSTRATORKE

Marjetka Kulovec je demonstratorka na ZGNL. **Jerneja Munc, Ženja Vrtič** in **Nina Bürger** pa so demonstratorke v otroški skupini.



Foto: arhiv Inštituta 108, Playa d'Aro, Španija 2008 | Skupinska fotografija udeležencev DO Nanbudo šole.

14. - 25.07.2008 | Playa d'Aro, Španija
**TRADICIONALNI POLETNI NANBUDO SEMINAR
 POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA**

1. del

Besedilo: Katja in Nina

Telovadnica srednje gradbene šole

Čeprav je dosedanji trend bil, da se gre na seminar drugi teden, sva se na Ninino željo oz. drugače ni šlo, zmenili za prvi termin. Nisva nič komplicirali, kupili sva karti, napolnili nahrbtnika in denarnici. Ker sva verjeli v lastno iznajdljivost in srečo, se nisva kaj dosti pozanimali o samem seminarju pri starih mačkih, sonanbudoistih, ki so bili tam že prejšnja leta. Kasneje sva obžalovali to odločitev, ampak le mogoče za sekundo, dve.

Letališče Brnik, opa Letališče Jožeta Pučnika

Da prav ste prebrali, leteli sva iz Slovenije. Večina za to opcijo, ki nam jo je ponudil španski prevoznik Clickair, nit ne tako nizkocenovni, ni vedela. Če bi želeli leteti v Barcelono oktobra, ste na žalost zamudili to priložnost, saj po končani letni sezoni le-ta ne leti več iz Slovenije.

Letalo

Na letalu sva se z Nino v resnici šele prvič dejansko pogovarjali. Očitno sva si bili prijetni, glede na to, da sva si v dveh urah povedali svoji življenjski zgodbi. Po pristanku na ciljnim letališču sva na najino srečo naleteli na bivšega barcelonskega študenta, ki nama je olajšal pot od letališča do mesta.

V Barceloni

Iskanje prenočišča se je zavleklo pozno v večer, itak, nisva si rezervirali sobe. Našli sva sobo v sloviti, najstarejši mestni četrti. Stara je bila že na videz tudi stavba v kateri

je bil hostel, kar sva izkusili že drug večer, ko nama je s stropa pricurljala voda. Dobili sva drugo sobo, iz katere je bil razgled, katerega želiva čimprej pozabiti. Barcelono sva prepešačili po dolgem in počez, predvsem, da se ogrejeva pred treningi.



Foto: I. Možina, Playa d'Aro, Španija 2008 | Mojster Nanbu in L. Rafolt med demonstracijo.

Playa d'Aro

Z vlakom sva se odpravili do Girone in nato s prvim avtobusom do Playe. Precej utrujeni in zato veseli, da sva prispeli do mesta, kjer se bo po najinih informacijah odvijal seminar. Pa temu ni bilo tako, kar nama je bilo jasno že s prvim pogledom na mesto 8 kampov, omenjenih na spletnem naslovu Nanbudo šole, ni bilo na vidnem polju. Torej pozor, bodoči udeleženci seminarja: treningi potekajo kilometer, dva, izven mesta Playa d'Aro, na plaži med kampi Torej nazaj do avtobusne postaje, še en avtobus, malo pešačenja in

Kamp Treumal

...sva se locirali v prijetnem kampu, s prelepim pogledom na morje (všteto v ceno) in bližino plaže. Imeli smo srečo z vremenom na treningih v dopoldanskem času, vsak dan oblačno, razen enega dneva, ko nas je Nanbu za zadnji



Foto: I. Možina, Playa d'Aro, Španija 2008 | Vaje sproščanja.

randori poslal v morje. Lepo od njega?.

Na popoldanskih treningih nas je pa občasno tudi zazeblo, oziroma, bolje rečeno pred treningi. Na treningih smo v glavnem izvajali "ki nanbu taiso", nanbu sotai tehnike in genkije, ki se po zadnjih informacijah imenujejo nanbu keiraku taiso.

Na predavanju v četrtek smo izvedeli nekaj malega o meridianih, kjer sem si zadala, da se naučim španščine in francoščine.

Govora je bilo tudi o tekmovanjih in novih tekmovalnih pravilih. O tem ve več povedati Shihan Dai Aleksander. Prvo tekmovanje z novimi pravili se je zgodilo na soboto. Medtem ko so na tekmovalni dan že začeli prihajati novi udeleženci seminarja za prihodnji teden, sva se midve že počasi poslavljali in hkrati nabirali moči za zadnji dvodnevni skok v Barcelono.

2. del

Besedilo: Andrej Čibej

Priprave na španski seminar se običajno začnejo že mesece pred dogodkom. Treba se je odločiti za prevozno sredstvo, rezervirati takšne in drugačne vozovnice, naročiti lepo vreme, lobirati pri kolegih, da se nam

pridružio. Letos je shidoir Miran prišel na bistroumno idejo, da bomo prihranili pri najemnini v kampu, če bomo v šotoru štirje. To je seveda res, če ne bi bil posredi še krčmar Ryanair, ki si omoči kljun pri dodatni prtljaji. Dodatne stroške smo tako vpisali v rubriko ponesrečenih eksperimentov, nadaljnje Miranove ideje pa bodo šle v bodoče pod lupo.

Kamp nas je pričakal enak kot vsako leto. Poln (vsako leto bolj) premladih Nizozemk, zanič hrane v bifeju, istih receptork, ki še vedno ne obvladajo svojega knjigovodskega programa. Po drugi strani je bilo vreme odlično, ležalnikov pod slamnatimi senčniki dovolj, voda čista, zaloga knjig v trgovini pa zadovoljiva. K vzdušju je največ prinesel letošnji dober izbor nanbudoistov iz naših vrst, tako da je skupna bilanca pozitivna.

Na prvem treningu seminarja je naš ljubljani vodja, Nanbu doshu soke, z obeh strani podprt z dvema brhkima blondinkama, blagoslovil tri nove shihane. Novi shihani so brž poprijeli za svoje pedagoške dolžnosti in se pri delu v skupinah svetili s svojimi novimi, še malo trdimi pasovi. Snov seminarja je bila sicer pestra, vendar mestoma nekoliko eksperimentalna in tako sprejeta z dobršno mero skepticizma. Naša nadobudna novinca, sicer bivša karateista in navajena vojaškega režima v Umagu, sta bila prijetno presenečena nad razmeroma umirjenim tempom vadbe.



Foto: I. Možina, Playa d'Aro, Španija 2008 | Ki nanbu taiso - taki (slap).

Obšolskih aktivnosti poleg lenarjenja nabiranja novih moči ni bilo veliko. Sreda in petek sta tradicionalna dneva za izlet v mesto, kjer je zgleden izbor restavracij in stilno odlično opremljenih klubov. Argentinska restavracija ponuja odlične zrezke za razumno ceno: tam smo proslavili Miranovo povišanje v narednika. Spoznali smo tudi natakara iz Benetk s krizo identitete, lastnika irskega puba z nemogoče razvajenim sinom in dva dvometrska Holandca z vtetoviranimi imeni svojih otrok na podlahteh.

Naslednje leto gremo, jasno, spet.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2008 | Na fotografiji: A. Kelšin.

31.07 - 14.08.2008 | Ljubljana, Slovenija
**SEMINAR "NOVOSTI V NANBUDU - ŠPANIJA
 PO ŠPANJI 2008"**

Po vrnitvi s poletnega seminarja v Playa d'Aro v Španiji sta se nas večine še držala sol in obalni pesek, a smo se kljub temu kmalu ponovno srečali v kimonih. Eni, da so snov seminarja v Španiji ponovili, in drugi, ki se v Španijo niso odpravili, da so se seznanili z vsebinami, ki jih je mojster Nanbu predstavil na peščeni plaži v Playa d'Aro.

Seminar "Novosti v nanbudo - Španija po Španiji 2008", ki ga je vodil sensei Aleksander Kelšin, je v strnjeni obliki predstavil večino tem, ki so bile obravnavane v Španiji. Naj bodo odskočna deska v novo in uspešno šolsko leto!

18. - 28.08.2008 | Ljubljana, Slovenija
**SEMINAR "DINAMIČNA MEDITACIJA
 PO JAPONSKIH TRADICIJAH"**

Osnove dinamičnega meditiranja ter bazični principi enosti uma in telesa so bile tematike, ki jih je obravnaval seminar Inštituta 108 - "Dinamična meditacija po japonskih tradicijah".

Vsebina seminarja nas je skozi vaje pozitivne koncentracije ter testov poenotenja uma in telesa vodila k empiričnemu spoznavanju Kija ter odkrivanju moči pravilno sproščenega telesa, ko ga upravlja osredotočen um.



Foto: I. Možina, Playa d'Aro, Španija 2008 | Mokre čestitke M. Piberniku ob pridobitvi dan stopnje.

PRIDOBITEV MOJSTRSKE STOPNJE

Dne 25. julija 2008 je v Playa d'Aro, Španija, mojster Y. Nanbu Miranu Piberniku podelil stopnjo 2. dan.

Copyright © Inštitut 108 | www.108.si