



Kronika 2008/2009 | Inštitut 108

ETIKETA

Besedilo: Aleksander Kelšin

Vadba borilnih in meditacijskih veščin ima pozitivne učinke na celotno človekovo osebnost. Nekateri izmed njih so enostavno zaznavni, mnogi pa zahtevajo določeno mero subtilnosti in se učencu v svoji pravi obliki razkrijejo šele, ko jih sam neposredno izkusi. Čeprav pri poučevanju in podajanju vadbene snovi učitelji in asistenti uporabljajo besedne razlage in telesne kretnje, vseh pomembnih vsebin ni mogoče podati eksplicitno.

Zato je zelo pomembno, da je um vsakega učenca na sleherni vadbeni enoti odprt za implicitno podajanje snovi, odprt za lastno neposredno izkušnjo in odprt za nepristransko samoraziskovanje. Le na tak način lahko rečemo, da je vadba borilnih in meditacijskih veščin celostna in ne samo oblika telesne rekreacije, nekoliko začinjene s tradicijo Daljnega vzhoda.

V vsakdanjem življenju verjetno večina ljudi težko vzdržuje primerno mentalno stanje. Zato se je skozi tradicijo razvilo mnogo praktičnih nasvetov, s katerimi si pri tem lahko pomagamo. V našo etiketo smo zbrali nekaj najosnovnejših.

Prav je, da se poskusimo teh preprostih pravil spomniti in jih upoštevati vsakič znova. Vsak pri sebi. Nič pa ni narobe, če na nepravilnost diskretno opozorimo tudi svojega kolega iz vadbene skupine, ki je morda pomotoma kaj spregledal.

Ne smemo se zanašati, da se bodo učitelji postavljali v vlogo kontrolorjev; učitelj je v doju zato, da poda

Foto: K. Hribar, Kyoto, Japonska, 2006

31.10. - 01.11.2008 | Banja Luka, Bosna in Hercegovina

MEDNARODNI NANBUDO SEMINAR POD VODSTVOM MOJSTRA NANBUJA

V Banja Luki je od 31. oktobra do 1. novembra potekal seminar pod vodstvom mojstra Nanbuja. Seminar je bil v večji meri posvečen osnovnim tehnikam predvsem nanbu sotai skupine ter enostavnejšim energijskim vajam. Mojster Nanbu je predstavil tudi vajo zvočne energijske stimulacije Sei Shin Ho, pri kateri na določene energijske centre v telesu vplivamo z izgovorjavo samoglasnikov.

V okviru seminarja je potekala tudi prireditev Noč borilnih veščin, na kateri smo si v dveh urah dolgem programu lahko ogledali demonstracije karateja, iaida, aikida, kobuda, ju jitsa, kick boksa in nanbuda. Demonstracije borilnih veščin je povezal tudi program plesnih točk in popularne glasbe.

Seminarja so se udeležili člani trenerske skupine DO Nanbudo šole, ki si bodo obisk tega mesta verjetno najbolj zapomnili po odlični hrani in prijaznih ljudeh.

20.11. - 23.11.2008 | Ljubljana, Slovenija

SEJEM GIBANJE IN ŠPORT

Sejem Gibanje in šport je potekal od četrтка, 20. novembra, do nedelje, 23. novembra 2008, na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. DO Nanbudo šola je predstavila večino nanbudo in svoje programe vadbe.

Na odru Marmornate dvorane Gospodarskega razstavišča je v soboto in nedeljo sensei A. Kelšin z M. Pibernikom in M. Žgurjem izvedel kratko prezentacijo.



Foto: Foto: B. Breščak, Ljubljana, Slovenija, 2008
Mojster A. Kelšin demonstrira kato na sejmu Gibanje in šport.

vadbeno snov. Vsak sam pa mora po svojih najboljših močeh poskrbeti, da so izpolnjeni pogoji za učenje. Za uspeh učnega postopka sta odgovorna tako učitelj kot učenec.

- 1.** Treniramo v predpisani vadbeni opremi glede na program vadbe. Vadbena oprema naj bo čista in cela. Treniramo bosi, v izjemnih primerih je z učiteljevim soglasjem dovoljena uporaba copat za borilne veščine ali nogavic.
- 2.** Na treningu ne nosimo ur, nakita in ostalih predmetov, ki bi lahko povzročili poškodbe sebi ali drugim in ki pomenijo nepotrebno okrasje.
- 3.** Skrbimo za osebno higieno, še posebej stopal, ne uporabljamo ličil in močnih dišav, postrizemo si nohte ter spnemo lase.
- 4.** Skrbimo, da stranišča in slačilnice ostanejo urejene in snažne.
- 5.** Če imamo bolezen, ki se prenaša s kapljično infekcijo, na treninge do okrevanja ne prihajamo niti kot gledalci.
- 6.** Na trening prihajamo 15 minut prej, da lahko aktivno pomagamo pri postavitvi tatamija, če je potrebno, in se ustrezno mentalno in fizično pripravimo na vadbo. Mentalna priprava naj poteka že ob samem vstopu v objekt, zato se že v garderobah izogibamo hrupnemu pogovarjanju in drugim dejanjem, ki našo pozornost preusmerjajo stran od vadbenih ciljev.
- 7.** Če zamudimo začetek vadbe, se ob vhodu v vadbeni prostor formalno usedemo (seiza), se priklonimo (zarei) in počakamo na znak učitelja, s katerim nam dovoli vstop. Po tem se znova priklonimo (zarei), vstanemo in se priključimo vadbi.
- 8.** V vadbeni prostor vstopimo z levo nogo in se priklonimo v pozdrav prostoru (dojo-ni-rei).

- Natikače (zori) oz. copate odložimo in zložimo ob steno ali, če je primerno, ob rob tatamija, tako da so pete obuval obrnjene proti vadbenemu prostoru. Če je v vadbenem prostoru že prisoten učitelj, se v pozdrav priklonimo tudi njemu (sensei-ni-rei). Ves čas zadrževanja v vadbenem prostoru se izogibamo glasnemu pogovarjanju in čemer koli drugemu, s čimer bi utegnili motiti druge. Neprimerne so vse oblike skupinskih pogovorov. Čas pred formalnim pričetkom izkoriščamo za pripravo na trening (meditacija, razgibavanje, ponavljanje tehnik...). Ob izhodu iz vadbenega prostora najprej natakemo natikače (zori) oz. copate, se priklonimo v pozdrav prostoru in izstopimo z desno nogo.
- 9.** Če moramo iz kakršnega koli razloga predčasno zapustiti vadbeni prostor, za dovoljenje vsakokrat prosimo učitelja, tako da v ustreznem trenutku pristopimo, se stoje priklonimo (tachirei) in navedemo vzrok, zaradi katerega bi radi odšli. Tako moramo ravnati tudi, če smo se o predčasnem odhodu že prej dogovorili.
 - 10.** Med demonstracijami in razlagami sedimo v formalnem položaju (seiza). V primeru bolečin v kolenih lahko sedimo s prekržanimi nogami. Demonstracije in razlage pozorno spremljamo brez govorjenja. Vprašanja zastavljamo na koncu oz. ko učitelj dovoli. Po demonstraciji se najprej priklonimo in nato vstanemo in nadaljujemo z vadbo. Če demonstracijo spremljamo stoje ali sprejemamo individualno razlago, se na koncu priklonimo stoje.
 - 11.** Med treningom se ne pogovarjamo, razen če je potrebno kratko pojasnilo v zvezi s tehniko. O tehnikah ne razpravljajmo; če se pojavi dvom ali nasprotujoče si mnenje, za pomoč prosimo učitelja.
 - 12.** Drugih niti ne popravljajmo v tehnikah niti jih ne poskušamo učiti za njih novih vsebin, razen če nam tako izrecno naroči učitelj. Prav tako ne prosimo drugih, da



Foto: K. Hribar, Kamakura, Japonska, 2006

nas popravijo v tehniki ali nas učijo novih vsebin. To je naloga učitelja oz. tistih, ki jih je za to določil. Tega načela se je potrebno držati tako na formalnih treningih kot tudi izven njih.

13. Če se v vadbenem procesu pričnemo soočati z dvomi, nezadovoljstvom, pomanjkanjem motivacije ali s čim podobnim, to čimprej zaupajmo svojemu učitelju. Teh stvari ne poskušajmo diskutirati z drugimi ali celo zunanjimi ljudmi.

14. Ko je primerno, pri priklonih izgovorimo japonsko besedo ossu (izg. "us" ali "os"), ki izraža spoštovanje, hvaležnost in potrditev. Priklonimo se učitelju po vsaki demonstraciji in razlagi, partnerju pred vajo in po njej ter ob vseh drugih primernih priložnostih. Če smo v dvomih, ali se prikloniti ali ne, se priklonimo.

15. V vadbenem prostoru ne počnemo ničesar, kar ni povezano z vadbo.

16. Učitelja naslavljamo z japonsko besedo Sensei. To velja na primeren način izvajati tudi izven formalnih treningov. Besedo sensei v kombinaciji z imenom ali priimkom uporabljamo tudi pri nazivanju nosilcev črnih pasov, ki so člani trenerske skupine Inštituta 108.

17. V vseh situacijah se striktno izogibajmo vsakršni uporabi drog in zlorabi alkohola. Prav tako se po najboljših močeh izogibajmo tudi vsem drugim aktivnostim, ki nas oddaljujejo od napredka pri vadbi.

18. Nikoli, nikjer in z nikomer ne obrekujmo svojih sovadečih, učiteljev in inštitucije, kjer vadimo. Enako velja za praktikante, učitelje in inštitucije, ki gojijo druge sloge borilnih, meditacijskih in drugih veščin.

19. Vzdržujmo visoko mero spoštovanja, discipline in samokontrole.

Zavedamo se, da je rezultat odvisen od truda, ki ga vložimo.

23.12.2008 | Ljubljana, Slovenija

PRAZNIČEN ZAKLJUČEK LETA 2008

V torek, 23.12.2008, smo se učenci programov Nanbudo za odrasle in Nanbudo z dihalno-energijskimi vajami za odrasle skupaj poslovili od starega leta in simbolno očistili vstop v novo.

Sestavni del srečanja sta bili meditacijski vaji nanbudo nanatsu no chikara ter nanbudo mitsu ni chikara v obliki 108-kratne ponovitve principov chikara-da, yuki-da, shinnen-da. Izvedli smo ju v čarobnem soju 108 svečk, ki so nam pomagale okrepiti simboliko prednovoletnega očiščenja. Sensei Aleksander Kelšin pa je uvodoma pojasnil izvor, cilje in načine take vadbe.

21.03.2009 | Polhograjsko hribovje, Slovenija

SANKO ICHIBAN: Polhograjsko hribovje

Dan po pomladnem enakonočju in dan po začetku pomladi, ko je Sonce spet poskrbelo za bolj svetlo in toplo obdobje, smo se podali na izlet v naravo, naužitje svežega zraka, blagodejen sprehod z lepimi razgledi in prijetno družbo. Pot nas je nesla v krajinski park Polhograjski dolomiti, ki po površini spada med večje krajinske parke v Sloveniji. Razgiban predalpski svet je znan po priostrenih vrhovih, lepih razgledih in pestrem rastlinstvu. Polhograjska Grmada je s svojo skladno oblikovano in golo vršno gmoto najbolj privlačna vzpetina Pohograjskega hribovja. Na njej so strme dolomitne kamnine ostale brez zelenega prekrivala, kar ji daje poseben čar okusa po visokogorju.

Od Slavkovega doma na Golem Brdu, kjer smo se zbrali, smo se povzpeli na Jeterbenk ter preko Katarine in



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2009 | Mojster A. Gorinjac med izvajanjem samoobrambe.

Topola na Polhograjsko Grmado s čudovitim razgledom na Škofjeloško hribovje, Kamniško-Savinjske Alpe, Sorško polje, Ljubljansko kotlino in proti Notranjski. Na poti sta nam družbo delala sibirski huskija Šana in Nanuk, vlečna psa, ki sta nekatere prijazno vlekla in jim lajšala pot.

V Polhograjskih dolomitih smo preživeli zelo prijeten, sončen in vetrovno svež spomladanski dan, ki nas je povezal v odločitvi, da kaj takega spet kmalu ponovimo.

04.04.2009 | Ljubljana, Slovenija

KI-NO-ZEMI ICHIBAN, KI SEMINAR

Po seminarju Dinamična meditacija po japonskih tradicijah v avgustu 2008 smo nadaljevali z nakazanimi tematikami in priredili Ki-no-zemi ichiban, seminar na temo Kija, notranje univerzalne energije. Vodil ga je sensei Aleksander Kelšin in je bil namenjen vsem, ki so želeli spoznati oz. poglobiti svojo izkušnjo, kaj je Ki in kako deluje, ter se naučiti svoji osnovni orodji, um in telo, uporabljati koordinirano, optimalno in sproščeno v vsakem trenutku.

Seminar je osrednjo pozornost namenjal stanju pravilne sproščenosti s potonitvijo mentalne moči v spodnji del trebuha ter raziskovanju načinov ohranjanja tega stanja v gibanju in pri sodelovanju s partnerjem. Spoznali smo se tudi z enostavnima dihalnima metodama, s katerima lahko pripomoremo poenotenju uma in telesa ter urediti avtonomnega živčnega sistema. Seminar je ponudil tudi osnovno teoretsko podlago o Kiju, da je bilo razumevanje praktičnih vaj in primerov lažje.

Za udeležbo se zahvaljujemo tako učencem DO Nanbudo šole kot tudi zunanjim udeležencem. Dobrodošli tudi prihodnjič!

18.04.2009 | Ljubljana, Slovenija

SEMINAR PRAKTIČNE SAMOOBAMBE

Inštitut 108 je priredil seminar praktične samoobrambe, ki ga je vodil Almin Gorinjac, mojster karateja 4. dan. Almin Gorinjac ima na področju poučevanja samoobrambnih spretnosti bogate izkušnje; deluje kot inštruktor Zbornice za razvoj zasebnega varovanja Republike Slovenije, v Policiji pa je vodil usposabljanja in priprave za tekmovanja na območju Uprave javne varnosti Kranj. Je predsednik tehnične komisije Slovenske zveze tradicionalnega karateja in vodja Huda mravljica karate kluba, Jesenice.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2009

Seminar je vseboval široko paleto samoobrambnih tehnik, uporabnih v vsakdanjem življenju, ko se soočamo s fizičnim ogrožanjem. Teme seminarja so bile samoobramba in ne napad, strategija boja, boj z bližnje, srednje in daljše razdalje, boj stoje in na tleh ter kata tekki shodan in njena aplikacija.

Mojstru Alminu Gorinjacu se zahvaljujemo za poučno soboto, učencem DO Nanbudo šole in pripadnikom sorodnih veščin pa za udeležbo.



Foto: L. Wegmann, Duisburg, Nemčija, 2009

SEMINAR S SENSEJEM CHRISTOPHERJEM CURTISOM S HAVAJEV

Aleksander Kelšin se je ponovno udeležil seminarja pod vodstvom senseja Christopherja Curtisa s Havajev v Nemčiji. Tokrat so se z njim na izobraževanje podali tudi Marko Drobnič, Katarina Hribar in Miran Pibernik. Ki-aikido seminar je v Duisburgu potekal med prvomajskimi prazniki, od 1. do 3. maja 2009.

Sensei Curtis je glavni inštruktor Havajske Ki federacije in neposredni učenec senseja Koichija Toheija ter prvega inštruktorja aikida izven japonske, senseja Shinichija Suzukija.

Tema seminarja so bile ki-aikido tehnike, dihalne tehnike in meditacije ter vadba z lesenim mečem.

THE WAY OF THE WARRIOR

Pri založbi DK je izšla velika enciklopedija borilnih veščin avtorja Chrisa Crudellija, The Way of the Warrior.

Knjiga opisuje več kot 300 različnih veščin s celega sveta. Med njimi je tudi nanbudo, katerega opis je povzet iz različnih spletnih virov, predvsem iz Wikipedie. Fotografijo, ki jo je Katarina Hribar posnela na enem izmed seminarjev v Španiji, pa je prispeval Inštitut 108.

DOKUP VADBENE OPREME

Podjetju Vizualgrif d.o.o. iz Ljubljane se zahvaljujemo za donacijo, s pomočjo katere smo dokupili vadbeno opremo za otroško skupino.

29. - 31.05.2009 | Pacug, Slovenija

VIKEND SEMINAR NA MORJU "PACUG 2009"

V organizaciji Inštituta 108 je zadnji vikend v mesecu maju potekal seminar na morju, ki ga je vodil sensei A. Kelšin. Osrednja tema je bila kata seiunchin, katere lastnost so kombinacija nežnih in počasnih gibov z globokim dihanjem ter eksplozivnih in hitrih tehnik. Je ena najstarejših kat, ki se je s Kitajske preko Okinave prenesla na Japonsko. Skozi zgodovino je doživela mnogo različnih stilizacij, interpretacij in izgovorjav njenega imena (seiunchin, seiunchin, seiunchin itd.), danes pa velja za eno najpomembnejših tradicionalnih kat. Spoznali smo jo skozi različne vidike praktične aplikacije gibov, ki jo sestavljajo.



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2009

Svoje bivanje ob morju smo izkoristili tudi za jutranjo telovadbo in urjenje v Kiju, ki je nepogrešljiva vsebina na poti borilnih veščin. Vikend seminar je bil tudi priložnost za oddih od vsakdanjih zadržitev in prijetna sprostitev na svežem zraku v dobri družbi.



Foto: K. Hribar, Crveni vrh, Hrvaška, 2009 | A. Kelšin med poučevanjem.

UČITELJSKI SEMINAR - PRENOVA VADBENIH PROGRAMOV

Na idiličnem posestvu, neposredno ob Piranskem zalivu, je od 5. do 7. junija 2009 potekal učiteljski seminar Inštituta 108 pod vodstvom mojstra Aleksandra Kelšina.

Osrednja tema seminarja je bila prenova naših vadbenih programov, s katero želimo ustvariti razmere, v katerih bo poglobljeno razumevanje in izvajanje tehnik postavljeno v ospredje pred koreografijo. Nanbudske forme in koreografije, ki smo jih izvajali doslej, so vsekakor zanimive, vendar kot temelj učnega procesa borilnih veščin povzročajo neželjen efekt izgubljanja v nomenklaturi in koreografiji, zato bomo vadbo osnovnih, naprednih in mojstrskih vsebin od sedaj naprej izvajali na način, ki bo motiviral h globokemu razumevanju psihofizike tehnik. V ospredje bomo postavili ustrezno metodiko, ki bo to načelo podpirala.

Ker je prenova vadbenih programov osnovana na večjem stiku z izročilom in tradicionalnimi formami, ki so se na Vzhodu klesale dolge generacije, bomo vadbene programe za odrasle poslej imenovali KARATE TOITSU-DO, pri čemer beseda "karate" na splošno označuje



Foto: arhiv Inštituta 108, Crveni vrh, Hrvaška, 2009 | Na fotografiji: K. Povšič, N. Bürger, M. Žgur, N. Šimnovec, A. Kelšin, J. Munc, M. Pibernik, K. Hribar in M. Drobnič.



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2009 | Piknik učencev Inštituta 108 ob zaključku sezone.



Foto: K. Hribar, Crveni vrh, Hrvaška, 2009 | K. Povšič in A. Kelšin.

dejavnost goloroke borilne veščine, beseda "toitsu-do" pa označuje našo idejo in cilj ohranjanja pravilne drža poenotenega uma, telesa in akcije v vsaki situaciji.

Na praktičnem delu seminarja smo se ukvarjali z analizo in vadbo osnovnih kombinacij ročnih in nožnih tehnik ter sistematiko postopnega učenja osnovnih metov glede na sposobnost in izkušnost učenca. Obdelali smo še tradicionalno kato pinan shodan.



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2009 | Tekmovanje v hitrostnem zavezovanju pasov.

PIKNIK

Dne 21. junija 2009 smo ob zaključku šolskega leta imeli piknik. Podelili smo priznanja tistim, ki so v šolskem letu 2008/2009 imeli najboljšo udeležbo na treningih, najboljše upoštevali kodeks in najboljše izvajali tehnike.

V skupini Nanbudo za odrasle je priznanje za najboljšo udeležbo dobil D. Dular, za najboljše upoštevanje kodeksa Ž. Koren, za najboljše izvajanje tehnik pa je priznanje prejela M. Bizjak. V skupini Nanbudo Kido Ho za odrasle je priznanje za najboljšo udeležbo in najboljše upoštevanje kodeksa dobil G. Rovina, za najboljše izvajanje tehnik pa I. Možina. Priznanja v skupini Nanbudo za osnovnošolce smo podelili na treningu v torek, 23. junija 2009. Priznanje za najboljšo udeležbo je dobil J. Kamnikar, za najboljše upoštevanje kodeksa Z. Žarkovič, za najboljše izvajanje tehnik pa D. Prošič.

Na pikniku smo imeli tudi tekmovanje v hitrostnem zavezovanju pasov, v katerem je zmagal M. Žgur. V tekmovanju štirih ekip v petakni (variacija balinanja) pa so zmagale H. Dolamič, E. Križman in E. Kunej.



Foto: K. Hribar, Crveni vrh, Hrvaška, 2009 | K. Povšič.

02. - 12.07.2009 | Pacug, Slovenija

DELAVNICA BORILNIH VEŠČIN ZA OTROKE

Besedilo: Klemen Povšič

Tako kot lansko leto sem tudi letos v okviru letovanja otrok v Pacugu vodil delavnico borilnih veščin. Udeleženci so bili predvsem mlajši otroci, tako dečki kot tudi deklice. Nekateri med njimi so delavnico obiskovali že prejšnje leto.

V okviru programa smo razčlenili ter izvedli nekaj osnovnih udarcev kot so ročni udarec v glavo in trebuh, frontalni ter krožni udarec z nogo, poudarek pa je bil predvsem na osnovnem varnostnem načelu pri obrambnih tehnikah - na izmiku. Pri obrambnih tehnikah smo prikazali tudi bočni met ter se pozabavali z različnimi prijemi ter reševanjem iz le-teh. Otroci so hitro prevzeli vlogo učencev in so tako z željo po novem znanju kot z raznimi vprašanji pokazali, da je ideja borilnih veščin dostopna vsem, ki so pripravljeni v svoj osebni razvoj vložiti nekaj truda in energije. Ker je bilo vse več vprašanih sem se odločil, da del treninga posvetim odgovorom na zastavljena vprašanja oz. diskusiji. Vzeli smo si daljši premor med katerim sem skušal kar najbolj enostavno in nazorno odgovoriti na vprašanja otrok.

Otroci so se izjemno zabavali, pridobili novo znanje ter morda tudi novo smernico v življenju. Tudi zame je bila to lepa izkušnja, saj so borilne veščine del mojega vsakdanjega življenja in mi pomagajo pri osebni rasti ter premagovanju ovir, ki jih prinaša današnji (pre)hiter tempo življenja.

OHRANJANJE NOTRANJE JEGA RAVNOVESJA V STRESNIH SITUACIJAH

Povzetek s seminarja na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, 28. avgust 2009.

Besedilo: Aleksander Kelšin

Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana se zaposleni pri svojem delu občasno soočajo z ogroženostjo s strani nekaterih gojencev, ki imajo težave z napadi agresije. V takih primerih se je potrebno odzvati tako, da se zagotovi varnost osebja in drugih gojencev, obenem pa se napadalca ne sme poškodovati. Ne gre za klasično samoobrambno situacijo, ampak za kompleksno vprašanje, kjer se prepletajo načela prava, psihologije in biomehanike. Postati vešč pravih reagiranja v vseh situacijah je dolgotrajen proces, ki zahteva veliko urjenja in dela na sebi. Da bi osebje ZGNL pridobilo nekaj osnovnih informacij in napotkov, kako v takih primerih ohraniti notranji mir in psiho-fizično ravnovesje, ki sta nujno potrebna, da se zagotovi ustrezna reakcija, sem s pomočnikom Matijo Žgurjem na zavodu vodil seminar s poudarkom najpomembnejših prvin.

Tema prvega dela seminarja je bila koordinacija uma in telesa in izkušnja naravne moči, ki izvira iz tega stanja. V drugem delu seminarja pa so udeleženci spoznali, kako napadalca imobilizirati, ne da bi ga pri tem poškodovali ali mu povzročali bolečino.

Zakaj reagiramo narobe?

Na situacijo instinktivno reagiramo, namesto da bi reagirali, tako kot je prav. Instinktivno ravnanje je prirojeno



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2009 | M. Žgur in A. Kelšin med demonstracijo samoobrambene tehnike.

vsem živalim, torej tudi človeku, in je vedno osnovano na primarni in sekundarni naravi naše osebnosti. Instinktivno ravnanje je usmerjeno k samoohranitvi in ohranitvi vsega, kar nam je zavestno ali podzavestno ljubo.

Instinktivno ravnanje je obrnjeno navzven (akcija) in navznoter (čustva) in je v v splošnem takojšnje. Instinktivno ravnanje je v "občutljivih" primerih, kot je tudi naš primer, lahko neprimerno, saj ne daje prostora razmisleku o tem, kakšna reakcija je pravilna upoštevanje vse okoliščine. Npr. gojenca, ki nas napade, v nobenem primeru ne smemo udariti. Ali, ponorelega gojenca, v nobenem primeru ne smemo prepustiti nevarnosti pred samim seboj. Potrebno je biti pripravljen, da v trenutku nevarnosti ne zapademo v stanje strahu sami zase, ampak ohranimo objektivno razumevanje okoliščin.

Prav tako moramo biti mi sami uporabnik naših čustev, morajo biti naše orodje. Ne smemo dovoliti, da čustva vodijo nas. Biti pripravljen je preprosto stanje, ko se človek ne istoveti s svojimi zaznavami in reakcijami nanje. Zaznave in reakcije (to so občutja in čustva) moramo jasno opazovati, naše delovanje pa mora izvirati iz našega bistva, iz naše globoke notranjosti. Tako bo pravilno, celostno glede na situacijo in bo imelo dobre posledice.

Pripraviti se na take situacije pomeni delati na sebi.

Ljudje, ki se profesionalno soočajo s stresom in nevarnostmi zase in druge, bi se morali posvečati urjenju v meditacijski praksi. Z meditacijsko prakso se razvija sposobnost neobremenjenega opazovanja in mirnosti v vseh situacijah. V globokem bistvu so vse situacije med seboj enakovredne, pozicija našega ega, torej naša lastna koncepcija, jih deli med stresne, dolgečasne, prijetne, neprijetne in tako naprej.

Notranje ravnovesje, pravilna drža

Pravilna drža se nanaša na držo telesa in držo uma. Je drža, ko sta telo in um poenotena, um je v stanju celostnega dožemanja okolice, sveta, univerzuma, intuitivni odzivi so omogočeni, so mirni, dobro tempirani in naravni. Pravilno držo najprej osvojimo v mirovanju, pri naravnem stanju, sedenju, stavih. Nato jo je potrebno prenesti v gibanje, jo ohranjati v vsakem trenutku, tudi ob ustavljanju. In seveda, v delo z enim ali večimi partnerji. Od tam moramo pravilno držo prenašati v vsakdanje življenje.

Pravilna drža deluje antistresno, spodbuja naravno delovanje bitja, spodbuja fizični in psihični imunski sistem, nas poveže z univerzumom in nam razkriva našo vlogo v njem.

Copyright © Inštitut 108 | www.108.si