



Kronika 2009/2010 | Inštitut 108

RYOZO TSUKADA

Besedilo: Aleksander Kelšin

Mojster Ryoza Tsukada se je rodil leta 1948 v Osaki na Japonskem. Borilne veščine je pričel trenirati pri očetu, ki je bil učitelj juda. Aikido in kendo je vadil pri svojih dveh bratih, shotokan karate pa pri mojstru Yamadi. V času študija na univerzi v Osaki je treniral pod vodstvom mojstra Chojira Tanija, ki je bil neposredni učenec mojstra Kenwe Mabunija, ustanovitelja stila shito-ryu.

Leta 1972 se je pridružil mojstru Nanbujem pri poučevanju karateja v Franciji. Kot asistent v Sankukai karate šoli je postal eno pomembnejših imen v današnjem karateju. Sodelovanje z Nanbujem je trajalo desetletje. Potreba po poglobitvi znanja pa ga je vodila v iskanje, na katerega odgovor je bil mojster Keiji Kusano, izvrsten tehnik, ki je pri sodobnikih užival velik ugled. Mojster Tsukada je postal evropski predstavnik WKKA (World Kenpo Karate Association Kenshikan).

Zvest stilu shito-ryu ima danes svojo linijo, v kateri se posveča študiju tradicionalnih kat in njihovega bunkaija. Znan je predvsem kot natančen in potrpežljiv učitelj.



Foto: D. Boulanger

Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Maks.

10. - 13.09.2009 | Ljubljana in Brežice, Slovenija

SEMINAR Z MOJSTROM IRIEM HIROKAZUJEM

Slovenijo je na povabilo Centra Premik in Karate kluba Brežice ponovno obiskal japonski mojster Irie Hirokazu.

Hirokazu je upokojeni univerzitetni profesor francoščine in mojster karateja. Po smrti svojega učitelja Hiroma Hirokawe je prevzel vodenje šole Nihon Rinjuku.

Med tokratnim obiskom Slovenije je vodil seminar v Brežicah od četrтка, 10. septembra, do nedelje, 13. septembra, v petek pa je dopoldne in zvečer z njim potekal trening v ožjem krogu v Ljubljani.

Mojster Hirokazu nam je s krajšim predavanjem predstavil svoj pogled na borilne veščine, v katerem je pojasnil razvoj in nastanek šole rindo karateja ter njegovo vlogo v množici večjih in manjših slogov borilnih veščin.

17.09.2009 | Kamniško sedlo, Slovenija

KONDICIJSKI POHOD NA KAMNIŠKO SEDLO

Na sončno jesensko soboto smo se odpravili na naš drugi izlet v hribe, na celodnevni kondicijski pohod. Tokrat smo izbrali Kamniško sedlo s čudovitim razgledom na glavni greben Kamniško-Savinjskih Alp,

na dolino Kamniške Bistrice, Logarsko dolino in Ljubljansko kotlino.

Pot na Kamniško sedlo smo začeli ob planinskem domu v Kamniški Bistrici. Markacije so nas od planinskega doma popeljale do mostu čez Sedelšček. Daljši in strmi vzpon smo nadaljevali po bukovem gozdu do planine Pri pastirih na sedlu, kjer smo si oddahnili in privoščili kratko malico. Ko smo končno zapusti gozd nas je pot popeljala na razgledne travnike s čudovitimi macesni, nizkimi borovci in jerebikami z rdečimi plodovi. Ljudske zgodbe pripovedujejo, da jerebikin les podi zle duhove in kratki sunki vetra nad našimi glavami so pomagali pri odganjanju.



Foto: N. Nikolič, Kamniško sedlo, Slovenija, 2009

Pot po strmih travnikih do koč na Kamniškem sedlu je bila dolga, vendar smo bili na vrhu nagrajeni s prečudovitim razgledom, pogledom na strme stene Brane in Planjeve ter z vročim krožnikom jote. Ob rahlem naletavanju snežink smo se po melišču spustili nazaj v bukov gozdove in pohod zaključili z odločitvijo, da se v gore kmalu spet podamo.

27.11.2009 in 04.12.2009 | Ljubljana, Slovenija

JIIN - LJUBEZEN DO RESNICE

Tema dveh petkovih tematskih treningov za rumene in višje pasove programa Karate toitsu-do je bila tradicionalna kata Jiin. Kata Jiin je ena izmed treh kat skupine Jion, ki se začenjajo z značilnim položajem, kjer leva dlan prekriva desno pest, kar razkriva njihove kitajske korenine. Domneva se, da je kata obliko, pod katero jo poznamo danes, dobivala predvsem v šolah okinavskega karateja mesta Tomari. To je verjetno tudi razlog, da se stilno nekoliko razlikuje od drugih kat, ki jih poznamo predvsem iz shito-ryujevskih tradicij. Kata je pomembna predvsem zaradi izvedbe številnih tehnik simultane obrambe in proti-napada ter ponavljajočih se stavov, ki omogočajo nenadne spremembe smeri s konstantnim vzdrževanjem ravnotežja in moči.

Večina naših učencev se je s to kato srečala že pred časom skozi nanbudsko interpretacijo Ikkyoku, ki je pravzaprav kopija kate Jiin, ima popolnoma enake smeri gibanja (enbusen) in precej podobne gibe in variacije praktične aplikacije (bunkai). Zato so udeleženci kato hitro osvojili. Ime kate po nekaterih virih pomeni tempeljski vrt, po drugih pa ljubezen do resnice oz. ljubezen in sence.

1. KOLO ŠOLSKE LIGE 2009/2010

V soboto 19. decembra 2009 je od devete ure zjutraj do osmih zvečer v dvorani Podružnične šole Kašelj v Ljubljani potekalo 1. kolo šolske judo lige 2009/2010. Tekmovanje je v igrivem in borbenem vzdušju potekalo v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Agencijo za šport Ljubljana. Prvič so se tekmovanja udeležili tudi naši najmlajši iz programa Karate ju-do.

Otroci so bili razdeljeni v starostne skupine po osem tekmovalcev glede na težo in spol, ne glede na stopnjo pasu. Najprej so se skupaj ogreli, potem pa se pomerili v poligonu in prirejenih sumo borbah. Poligon je prikaz motoričnih spretnosti - hitrosti, koordinacije, ravnotežja, vzdržljivosti, moči, znanja prevalov in padcev, ki se meri na čas. Sumo borbe so potekale na borilni površini 3 x 3 metrov tatamija (borilni prostor). Cilj sumo borbe je nasprotnika potisniti iz borilnega prostora, tako da stopi ven s celim stopalom, oziroma, da se s katerim koli drugim delom telesa razen stopal dotakne tal.

Prepovedano je stiskanje z rokami okoli vratu in vsi prijemi pod pasom. Tekmovali so na dve dobljeni zmagi.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2009 | Pozdrav pred tekmo.

Naši tekmovalci so se vsi zelo dobro odrezali.

Za večino je bila to prva izkušnja na tako številnem tekmovanju. **Gaj Rajšter** iz prvega razreda je dosegel 2. mesto in srebrno medaljo Agencije za šport Ljubljana, **Tomaž Perše** iz sedmega razreda si je priporil tretje mesto in prejel bronasto medaljo Agencije za šport Ljubljana. Dobro so se borili in prejeli medalje Male šole juda tudi **Jan Kamnikar** iz tretjega razreda ter **Timon Oštir Mičič** ter **David Prošič** iz petega razreda.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | 2. kolo šolske lige



11.12.2009 in 08.01.2010 | Ljubljana, Slovenija
NAGE NO WAZA (METI)

Tema dveh petkovih tematskih treningov za rumene in višje pasove programa Karate toitsu-do so bili osnovni principi, ki jih je potrebno upoštevati ob izvedbi metov.

Z meti se srečujemo v nekaterih sestavljenih tehnikah in bunkaijih kat, na teh dveh treningih pa smo se podrobneje ukvarjali s pravilnim vstopom, pravilnim ravnotežjem in dobro kontrolo partnerja.

Poudarili smo tudi pomemben vidik, da pravilno usmerjena vadba tehnik z metanji ne povzroča averzije pri nobenem od partnerjev. Za to smo uporabili tri najosnovnejše mete: o soto otoshi, tai otoshi in uki goshi, ki smo si jih ogledali tudi skozi prizmo karateistične aplikacije.

2. KOLO ŠOLSKE LIGE 2009/2010

V soboto 16. januarja 2010 je v dvorani Podružnične šole Kašelj v Ljubljani potekalo 2. kolo šolske judo lige 2009/2010, v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Agencijo za šport Ljubljana. Tekmovanja so se udeležili vsi naši tekmovalci iz prve lige, opogumilo pa se je tudi nekaj njihovih prijateljev iz skupine Karate ju-do.

Otroci so bili razdeljeni v starostne skupine glede na težo in spol, ne glede na stopnjo pasu. Najprej so se skupaj sprostili in ogreli z različnimi igrkami, potem pa se pomerili v poligonu in parternih igrah oz. parternih borbah, ki so potekale na borilni površini 3 x 3 metrov tatamija. Otroci 1. razredov so se pomerili v borbeni igri na tleh (lovljenje ščipalk s hlačnic), na dve dobljeni zmagi. Otroci višjih razredov pa so se pomerili v parterni borbi, v kateri je bilo potrebno nasprotnika spraviti na hrbet in ga za nekaj sekund zadržati v končnem prijemu.

Naši tekmovalci so se ponovno odlično odrezali.

Gaj Rajšter iz prvega razreda se je tokrat z 2. mesta 1. šolske lige prebil na 1. mesto in prejel zlato medaljo Agencije za šport Ljubljana. **Teja Misaljevič**, **Timon Oštir Mičič** in **David Prošič**, vsi trije iz petega razreda, so si priborili 2. mesta in srebrne medalje Agencije za šport Ljubljana. **Tomaž Perše** iz sedmega razreda si je ponovno priboril tretje mesto in prejel bronasto medaljo Agencije za šport Ljubljana. Medalje Male šole juda so prejeli tudi **Maks Šifrar Justin** in **Edin Mahmutović** iz prvega razreda ter **Jan Kamnikar** iz tretjega razreda. Vsem iskrene čestitke!



Foto: arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Zaključek prvega začetnega tečaja japonske joge.

31.01.2010 | Ljubljana, Slovenija

ZAKLJUČEK PRVEGA ZAČETNEGA TEČAJA JAPONSKE JOGE

V nedeljo 31. januarja 2010 se je v dvorani Buba za Bežigradom zaključil prvi začetni tečaj programa Japonska joga. Začetni tečaj nas je pripravil na nadaljevanje vadbe in študij zanimivih in uporabnih vsebin v drugem delu šolskega leta.

V obdobju štirih mesecev smo se seznanili z osnovnimi principi koordinacije uma in telesa. S pravilno uporabo uma smo se naučili pravilne drže, ki spodbuja dinamično ravnotežje našega uma in telesa ter optimalno rabo telesnih mišic. Naučili smo se popolnega, sproščenega, globokega dihanja, ki ugodno vpliva na splošno počutje in naše zdravstveno stanje. Ki dihanje je ena od dihalnih vaj, s katerimi si lahko izboljšamo in vzdržujemo pljučno kapaciteto ter povečamo oskrbo s kisikom, obenem pa se urimo v koordinaciji uma in telesa. Naučili smo se tudi enostavne metode kunbakaha dihanja, ki je proces globokega in počasnega dihanja z vključevanjem zadrževanje diha, s čimer uporabimo polno kapaciteto pljuč. Neuporaba polne kapacitete pljuč je lahko vzrok mnogim zdravstvenim problemom, saj vodi v slabo oksigenizacijo.

Veliko časa smo namenili zaporedju preprostih gibov, namenjenim vsakodnevni izvedbi, tako imenovani dnevni vaji. Dnevna vaja ugodno vpliva na energijski stroj, krepi psihofizično odpornost in notranje ravnoesje ter odpira zavest.

Osvojili smo tudi dihalno formo, kato tensho, katere značilnost so mehki, nepretrgani in tekoči gibi, ki jih spremlja globoko, kontrolirano dihanje. Redna vadba te

kate ima številne pozitivne učinke: spodbuja ozaveščanje pretoka in delovanja univerzalne energije ki, revitalizira telesno in psihično moč, okrepi sposobnost premagovanja bolezni in vzdrževanja dobrega zdravja ter pripelje sproščenost in duševni mir.

Poleg vseh zanimivih tematik smo izvajali tudi meditacijo na zvok, ki deluje antistresno ter spodbuja umiritev misli.

36 udeležencev je uspešno zaključilo začetni tečaj. Vsem iskrene čestitke in uspešno ter prijetno vadbo v nadaljevanju programa Japonska joga.

26.02.2010 in 12.03.2010 | Ljubljana, Slovenija

SEIENCHIN - ZATIŠJE PRED NEVIHTO

Tema dveh petkovih tematskih treningov za rumene in višje pasove programa Karate toitsu-do je bila tradicionalna kata Seienchin.

Seienchin 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 (seienchin, seiunchin, seiynchin, seiinchin itd.), danes pa velja za eno najpomembnejših kat shito-ryu zakladnice, gojijo jo pa tudi mnogi drugi stili.

Njeno ime je pogosto interpretirano kot "zatišje pred nevihto", ki odlično opisuje naravo te kate. Začetni del, ki je sestavljen iz trikrat ponovljene kombinacije šestih tehnik, se izvaja počasi in veličastno s poglobljenim dihanjem, nato pa, kot iznenada, sledi zaporedje močnih in eksplozivnih tehnik različnih hitrosti.

Kato smo spoznavali tudi skozi različne vidike praktične aplikacije gibov, ki jo sestavljajo.



3. KOLO ŠOLSKE LIGE 2009/2010

V soboto 13. marca 2010 je v dvorani Podružnične šole Kašelj v Ljubljani potekalo zadnje, 3. kolo Šolske judo lige 2009/2010, v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Agencijo za šport Ljubljana. Iz naše skupine Karate ju-do so se tekmovanja tokrat udeležili samo fantje.

Otroke je najprej ogrel in z igrkami pozabaval hecni Rimljan. Prvošolci so se pomerili v poligonu in sumo borbah. Otroci od 2. do 5. razreda osnovne šole pa so se pomerili v prirejenih judo borbah, v katerih je bil cilj nasprotnika iz stoječega položaja spraviti na hrbet in ga na hrbtu zadržati v končnem prijemu.

Naši fantje so se ponovno odlično odrezali. **Gaj Rajšter** iz prvega razreda ter **Timon Oštir Mičič** iz petega razreda sta si priborila 2. mesto in prejela srebrno medaljo Agencije za šport Ljubljana. **Maks Šifrar Justin**, **Aleksander Kline**, **Edin Mahmutović** in **David Prošič** pa so prejeli medalje Male šole juda.

Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Igra z žogo velikanko.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Prijatelja.



Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Vsi v vrsto!

09.04.2010 | Ljubljana, Slovenija

TSUKI - motorika, metode treninga, variacije

Na petkovem tematskem treningu smo obravnavali motoriko, metode treniranja in variacije osnovnega ročnega udarca tsuki. Tsuki je zanimiva tema predvsem zato, ker se z njim lahko zelo neposredno soočimo z vprašanji koordinacije uma in telesa ter notranje energije Ki. Učinkovitost udarca tsuki je zelo malo odvisna od izvajalčeve mase, zato zahteva veliko dosledne vadbe. Pri pregledu vaj urjenja v motoriki smo se ostredotočali predvsem na najbolj osnovno izvedbo udarca s pestjo v pleksus ali prsnico: seiken chudan tsuki. Poudarjali smo položaj ramena, pot komolca, statiko zapestja, usklajenost večjih mišičnih skupin ter pomembno vlogo druge roke pri ustvarjanju notranjega ravnotežja v akciji. Pri tem smo se dotaknili tudi dveh različic sestavljanja pesti, ki ju ponuja okinavsko izročilo v svoji zgodovini razvoja karateja okoli mest Naha in Shuri.

Poleg najbolj osnovne izvedbe seiken chudan tsuki smo si ogledali osnovne značilnosti še štirih variacij, ki so najpogostejše v naši praksi: udarec z navpično pestjo v glavo - tateken jodan tsuki, kratek nizek udarec v dveh oblikah - uraseiken chudan tsuki oz. shita tsuki in tateken chudan tsuki ter kratek udarec navzgor - age tsuki.

Dotaknili smo se tudi teme uporabe nekaterih rekvizitov za urjenje v tsukiju: padajočega lista papirja, s katerim se urimo v sproščenosti, pozornosti, reakciji in eksplozivnosti ter fokusarja ali vreče, s katerima se urimo v natančnosti in stabilnosti. Vadbeni rekvizit izjemnega pomena je tudi sveča, saj motivira pravilno motoriko in kime, zna pa tudi "povedati", kdaj je naš tsuki dovolj dober. Zaradi požarne varnosti smo prakso urjenja s svečo obdelali samo teoretsko.

FINALE ŠOLSKE LIGE 2009/2010

V nedeljo, 11. aprila 2010 je v športni dvorani Slovan na Kodeljevem v Ljubljani potekalo zadnje, finalno tekmovanje Šolske judo lige 2009/2010 v organizaciji športnega društva Mala šola juda v sodelovanju z Oddelkom za šport Mestne občine Ljubljana. Iz naše skupine Karate ju-do se je tekmovanja udeležilo pet tekmovalcev.

V finalu lige so se otroci 1. razreda osnovne šole pomerili v poligonu in sumo borbah, otroci od 2. do 5. razreda pa v poligonu in prirejenih judo borbah, v katerih je cilj nasprotnika iz stoječega položaja spraviti na hrbet in ga na hrbtu zadržati v končnem prijemu. Otroci od 6. do 9. razreda pa so se pomerili v poligonu in pravih judo borbah.

Na finalnem tekmovanju sta si naša tekmovalca **Gaj Rajšter** in **Maks Šifrar Justin** iz prvega razreda priborila 3. mesto in prejela bronasto medaljo oddelka za šport Mestne občine Ljubljana. **Aleksander Kline**, **Edin Mahmutović** in **Timon Oštir Mičič** pa so prejeli medalje Male šole juda.

Med tekmovanji je potekal tudi Festival juda. Na njem se je predstavilo 10. najboljših osnovnih šol lige 2009/2010. Predstavili so se s skupno koreografijo na glasbo in prejeli nagrade. Naš učenec **Timon Oštir Mičič** je prejel pokal kot eden najboljših tekmovalcev letošnje šolske lige v svoji starostni kategoriji. Vrhunska tekmovalca juda, Aljaž Sedej in Simon Mohorovič, sta pripravila atraktivno točko z duhovitim prikazom judo tehnik.



Foto: Arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Na cilju po poti okoli Ljubljane.

17.04.2010 | Ljubljana, Slovenija

AKCIJA OČISTIMO SLOVENIJO V ENEM DNEVU!

17. aprila 2010 smo se udeležili največje prostovoljne okoljske akcije v zgodovini Slovenije: Očistimo Slovenijo v enem dnevu! Kot skupina Inštituta 108 smo se pridružili drugim prostovoljcem na zbirnem mestu v četrti skupnosti Posavje v Savljah, od koder smo skupaj odšli čistiti divja odlagališča in razpršene odpadke v okolici.

Upamo, da je akcija vplivala tudi na ozaveščenost tistih ljudi, ki odpadke nemarno odlagajo v okolje.

08.05.2010 | Ljubljana, Slovenija

REKREATIVNI POHOD NA 35 KM PO POTI OKOLI LJUBLJANE

Ob prazniku Ljubljane in Dnevu miru smo se udeležili športno-rekreativne prireditve Pot ob žici. Tradicionalni dogodek predstavlja zdravo, športno življenje in spoštovanje zgodovine. Pot poteka po 35 kilometrov dolgi Poti spominov in tovarštva, kjer so okupatorji med drugo svetovno vojno z bodečo žico obdali Ljubljano.

Ob sedmih zjutraj smo se zbrali pri Koseškem bajerju in krenili v smeri proti Bežigradu. Za seboj smo najprej pustili malo manj prijeten del poti, prometne ceste in betonska naselja. Nekje do Ljubljanskih Žal nas je še spremljalo sonce, potem pa je začelo rahlo deževati. Nadaljevanje poti po ravnem do Polja se je kar vlekel, vendar smo se ustavljali na kontrolnih točkah, kjer so nam postregli s sadjem. Po nekaj urni hoji po ravnem je sledil vzpon čez Golovec, ki je bil pravo olajšanje za naše noge, saj so se aktivirale še druge mišice. Deževalo je čedalje bolj, a pol poti je bilo za nami.

Po spustu z Golovca je sledil najlepši del poti čez Rudnik, mimo Murgel na Vič, kjer smo še zadnjič žigosali kartice. Zadnji del poti do Koseškega bajerja smo kar pohiteli, saj smo želeli doseči predvideni čas na cilju. Za celotno pot smo porabili malo manj kot osem ur. Na cilju smo prejeli bronasto kolajno za prehojeno celotno pot.

S prehojeno Potjo smo počastili spomin na izjemen pogum mesta Ljubljane in njenih prebivalcev v najtežjih trenutkih narodove zgodovine.

15. in 16.05.2010 | Helmond, Nizozemska

SEMINAR Z MOJSTROM CURTISOM NA NIZOZEMSKEM

V Helmondu na Nizozemskem je potekal vikend seminar z mojstrom Christopherjem Curtisom s Havajev. Sensei Curtis je glavni inštruktor Havajske Ki federacije in v okviru Ki Society iz Tokia na Japonskem odgovoren inštruktor za Evropo. Je neposredni učenec senseija Koichija Toheja ter prvega inštruktorja aikida izven japonske, senseija Shinichija Suzukija, ki je preminil leta 2009. Iz Inštituta 108 sta se seminarja udeležila učitelja Aleksander Kelšin in Katarina Hribar.

Tema seminarja so bili ki testi, ki-aikido tehnike, dihalne in meditacijske tehnike ter vadba z lesenim mečem. Inspiracija seminarja je bila stara kaligrafija mojstra Moriheija Ueshibe, ki jo je napisal ob posvetitvi prvega havajskega doja. Razvozlati in razumeti so jo uspeli šele pred kratkim, štiri dekade po njegovi smrti. Masa katsu a gatsu kashi haya bi - prava zmaga nad samim seboj presega prostor in čas.



05.06.2010 | Ljubljana, Slovenija

OTVORITEV RAZSTAVE POSLIKANIH TKANIN

Na sedežu Inštituta 108 je bila v soboto, 5. junija 2010, v poslovni stavbi na Dunajski cesti 156, otvoritev razstave likovnih del Amalije Hribar. Inštitut 108 poleg poučevanja borilnih veščin ter meditacijskih in zdravih metod, posveča svojo pozornost tudi vizualni umetnosti in posameznikovi likovni ustvarjalnosti, kot drugačnemu izražanju človekovih misli, čustev, želja in dojemaju sveta.

Razstava obsega širok časovni okvir, od najnovejših poslikav preko 50 m² tekstilnih svilenih in bombažnih

Foto: K. Hribar, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Japonska joga na prostem.

površin, kot tudi starejših del - risb, kot vzorčnih osnov za tisk na blago. Izstopajo predvsem poslikave na bombaž, tkan po japonski tehnologiji. Blago je prosojno, tanko, a izredno čvrsto. Trda preja s svojo vodoodbojno površino sprejema tehnike jedkanja in nanašanja posebnih barv.

Amalija Hribar svojo ljubezen do pokrajine, cvetja, vode, živali izraža skozi pisane umetnine, ki vibrirajo življenje, polno energije, strastnih barv in simbolike. Izbrane tkanine s svojo prosojnostjo omogočajo edinstveno prelivanje in lesketanje barv.

06.06.2010 | Ljubljana, Slovenija

JAPONSKA JOGA NA PROSTEM

V nedeljo, 6. junija 2010, smo z nadaljevalno skupino programa Japonska joga izkoristili lep začetek poletnega vremena in imeli trening na prostem. Vadba tovrstnih veščin na prostem, na svežem zraku v zavetju parkov in vrtov je na Vzhodu nekaj vsakdanjega in precej pogostega. Na Zahodu pa smo si nekoliko bolj domači s treningi v telovadnicah, zato ti, ki jih izvedemo zunaj, toliko bolj ostanejo v spominu.

Izkoristimo letošnje poletje za čimveč gibanja na svežem zraku in si nabavimo svežih moči in odpornosti za prihodnjo zimo.





Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2010 | Risanje mavrice.

18. - 20.06.2010 | Pacug, Slovenija

JAPONSKA JOGA NA MORJU "PACUG 2010" - RAZMIKANJE OBLAKOV

V organizaciji Inštituta 108 je od 18. do 20. junija 2010 pod vodstvom senseija Aleksandra Kelšina potekal seminar na morju.

Teme letošnjega vikend seminarja na morju so črpale iz vsebin, ki so skupno in temeljno bistvo naših vadbenih programov za odrasle: Karate toitsu-do in Japanska joga, zato so bile primerne za udeležence obeh programov.

Kikō so metode koordinacije dihanja in kultivacije notranje energije in duha. Obstaja okoli 2.000 različnih dokumentiranih metod Kikō (qigong) in verjetno še vsaj toliko nedokumentiranih, ki so se razvijale skozi zgodovino azijskega dela sveta. Obravnavali smo 18-koračno zaporedje Juhachishiki, ki je zelo priljubljeno predvsem na Japonskem, v Maleziji, Indoneziji, Singapurju in na Tajskem, razširilo pa se je tudi na Zahod.

Njegova značilnost so preprosti, nežni, počasni in lahko zapomnljivi gibi, ki ob izvedbi s pravilno mentalno pozornostjo uravnavajo dihanje in energijski stroj. Redna vadba Juhachishiki pomaga pri izboljšanju in vzdrževanju zdravja; navedbe pravijo, da so se določene zdravstvene tegobe pri praktikantih izboljšale že po nekaj tednih vadbe. Nekaj začetnih korakov tega zaporedja smo že srečali tako pri treningih programa Japanska joga kot tudi pri treningih programa Karate toitsu-do.

Sanchin je kata, za katero je znano, da skoraj neposredno izvira iz učenja mojstra Bodhidharme. Sodi med t.i. dihalne kate, katerih glavni namen je praktikantu ponuditi recept psihične in fizične priprave na

izzive vsakdanjega življenja, prav tako pa tudi pripravo za dobro delovanje v nekoliko bolj ekstremnih pogojih (stres, čustveni pretresi, zdravstvena nestabilnost, psihično izpostavljanje, fizična nevarnost itd.).

Kato Sanchin lahko razumemo kot starejšega in močnejšega brata kate Tensho; medsebojno se dopolnjujeta in ponujata različni interpretaciji istega vidika vadbe.



Foto: K. Hribar, Pacug, Slovenija, 2010 | Igranje z oblaki.

Kata Sanchin s svojimi vadbenimi cilji posega in dopolnjuje področje vadb Kiko, saj obravnava tudi pretok energije Ki po meridianih malega in velikega kozmičnega kroga človeškega telesa.

Metode koordinacije s partnerjevo energijo Ki so nam s preprostimi vadbenimi primeri razkrile temeljne zakonitosti delovanja v interakciji z drugimi, kako pri tem ohranjati skladnost in načelo nekonfliktnosti.

Poleg vsebin, ki smo jih pridobili na tem seminarju, nam bo dogodek ostal v prijetnem spominu, saj je bila družina zelo prijetna. V petek zvečer smo se skupaj sprehodili do Pirana, čez dan pa plaval v toplu morju, se v dežju igrali z žogo ter razmikali oblake.



Foto: Arhiv Inštituta 108, Port Blanc, Francija, 2010 | Beli žerjav.

08. - 13.07.2010 | Port Blanc, Bretanija

BELI ŽERJAV

Na obalah Angleškega kanala zaselka Port Blanc in polotoka Plougrescant v severni Bretaniji je od četrta, 8. julija, do torka, 13. julija 2010, na prostem potekal trening nosilcev višjih stopenj, ki ga je vodil japonski mojster Ryozo Tsukada.

Mojster Tsukada, rojen leta 1948 v Osaki, je pripadnik tiste generacije japonskih karateistov, ki je v Evropo prišla v pionirskih časih. Je mojster shitoryu-jevske linije in je znan po tem, da je izvrsten v katah in tudi njegov karate se osredotoča predvsem na poučevanje skozi kate in njihov bunkai. Je natančen učitelj in redno vodi treninge svojega kluba v Parizu, poleg tega kot gostujoči učitelj uči tudi v drugih klubih predvsem v Franciji in Veliki Britaniji.

Trening je potekal dvakrat dnevno po dobri dve uri na obalnem območju, kjer se izrazito igrata plima in oseka. Zjutraj, ko se je morje umaknilo daleč stran in povežalo otoke s celino, nas je mojster vodil v tek in vadbo po siceršnjem morskem dnu, popoldanska vadba pa je potekala na peščeni plaži vpričo nežnih atlantskih valov. Kljub poletni sproščenosti so treningi zahtevali fizičen trud in mentalno prisotnost, saj so se izmenjevale tematike treninga vzdržljivosti in splošnih motoričnih sposobnosti s tematikami karateističnih tehnik in spretnosti.

Mojster nas je popeljal v raziskovanje motorike boja na srednji in kratki distanci z razgibanimi zaključki na tleh, pri čemer nas je skrbno vodil skozi dve shito-ryujevski kati, ki izvirata iz kitajskega boksa stila belega žerjava: Papuren in Hakucho.

Copyright © Inštitut 108 | www.108.si



Foto: Arhiv Inštituta 108, Ljubljana, Slovenija, 2010 | Punce so spekle odlično torto!

23.06.2010 | Ljubljana, Slovenija

PIZZA PIKNIK OB ZAKLJUČKU SEZONE

V sredo, 23. junija 2010, smo ob prijetnem športno-kulinarnem druženju skupaj zaključili sezono 2009/2010 udeleženci vadbenih programov za odrasle: Karate toitsu-do in Japonska joga.

Naj nam poletne počitnice prinesejo veliko veselih trenutkov in vsem skupaj lep pozdrav do septembra, ko se ponovno srečamo na vadbi.