

TERAKKİ VAKFI & İSTANBUL AIKIKAI

Aiki Art modern bir Japon Budosu'dur (Yaşamın Savaşçı Yolu). Judo, Karate-Do, Kyudo (Okçuluk) ve Kendo (Kılıç Ustalığı Yolu) Budoya verilebilecek örneklerdir. Aiki Art Savaş Sanatları Eğitimi, bireylerin karakter gelişimini oluşturmak için kullanılır.

AIKI ART'IN AMACI

Aiki Art eğitiminin amacı diğer savaş sanatlarından farklıdır. Savaş sanatları sık sık mücadele gücünü kazanmak için çalışmaktadır. Değişik tecrübelerine istinaden, Morihei Ueshiba (O'sensei) yalnızca güç kullanarak savaşmanın (savaşmak için yalnızca güç biriktirmek) son derece boş bir uğraş olduğunu kavradı. Budo'nun gerçek amacının bireyin zerafeti olduğunu gördü. O'sensei'nin amacı güçlü ve sakin bir beden, kavgacı düşüncelerden arınmış bir zihin, doğası saldırmak yerine savunmak, karşı-şiddet yerine korumak olan bir savaş sanatı yarattı. Bu sanata da Yaşam Enerjisi (ki) ile Uyumun Yolu (ai) anlamına gelen Aiki adını verdi.

O'sensei şöyle der; Budo rakibinizi güçle devirmek ya da dünyayı silahlarla yok oluşa sürüklemek için bir araç değildir. Gerçek Budo evrenin ruhunu kabul etmek, dünya barışını korumak, doğadaki herşeyi doğru bir şekilde üretmek ve yetiştirmektir.

AIKI ART ÇALIŞMASININ FAYDALARI

- ❖ Özgüveni geliştirir.
- ❖ Kas gücü, esneklik ve dengenin gelişmesine yardımcı olur.
- ❖ Kontrol etmeyi ve sakin olmayı öğretir.
- ❖ Akademik başarının yükselmesine yardımcı olur.
- ❖ Hayatı algılamayı ve doğru akıl yürütmemizi öğretir.
- ❖ İyi bir gözlemci olmayı ve odaklanmayı öğretir.
- ❖ Uyumlu ve pozitif bir bakış açısı sağlar.
- ❖ Açık ve net biçimde düşünmeyi sağlar.
- ❖ Başka sporlarda başarıya yardım eder.
- ❖ Tekniklerin arkasındaki gerçek amacı, bilgeliği, insanlara yardımı ve güveni öğretir.
- ❖ Bilge, cesur ve ılımlı olmayı sağlar.



TERAKKİ VAKFI SPOR TESİSLERİ

AIKI ART
The Way of Harmony

2017-2018

巖志塾

Terakki Vakfı Spor Tesisleri

Ebulula Mardin Caddesi Öztürk Sokak, 2 34335 Levent / İstanbul

T.+90 212 3510060 / 207-208 F.+90 212 3510048

spor.terakki.org.tr

KENDİNİ SAVUNMA

İnsanlar sık sık, Aiki Art'ın kendini savunmak için ne kadar etkili olduğunu sorarlar. Aiki Art'ın prensipleri ve hareketleri, etkili savunma tekniklerine dayanır. Ancak birkaç aylık eğitim, saldırganları kolaylıkla alt etmek için yeterli olamaz. Kendini iyi savunmak, iyi bir dövüşçü olmakla aynı şey değildir. Temel bir Aiki Art kursu başkalarına bir şey yapmayı değil, size birşey yapılmasına engel olmayı öğretir. Bu Aiki felsefesinin bir yansımasıdır. Fiziksel ya da sözlü saldırılar gibi stres yaratan durumlarda doğal tepkimiz; donup kalmak, dengemizi yitirmek, hareket edememek ve hatta düşünmemektir. Aiki Art çalışmasındaki temel amaç, stres altındayken gösterdiğimiz doğal tepkileri azaltmak ve bunların yerine vücudu rahatlatmayı, sakinleşmeyi ve zihni açmayı yerleştirmektir.

EĞİTMENLER

Baş eğitmenimiz Shihan Mitsugi Saotome'dir. Saotome Sensei, sanatın kurucusu olan O'sensei ile 15 yıldan daha uzun bir süre çalışmıştır. Elli yılı aşkın süredir Aikido eğitimi vermektedir. Dersler onun üst düzey öğrencisi Sensei Ayhan Kaya, Aikikai 5. dan (Godan) tarafından verilmektedir.

KAYIT İÇİN İSTENEN BELGELER

2 adet fotoğraf

Sağlık raporu (Özel doktordan alınmış raporlar geçerlidir)

GEREKLİ MALZEMELER

Yetişkinler için

Kıyafet (keikogi), kuşak (obi), terlik (zori), bokken, shoto bokken, jo, tanto

Gençler ve Çocuklar için

Kıyafet (keikogi), kuşak (obi), terlik (zori)

YETİŞKİN VE ÇOCUK AIKI ART PROGRAMI

GRUP	YAŞ	GÜNLER	SAAT	DERS İÇERİĞİ	KON
Y GRUBU	18+	Pazartesi Salı Çarşamba Perşembe Cuma	19.15 - 20.15	Yetişkinler için Aiki Art	-
G GRUBU	14-17	Salı Perşembe	17: 30-18:30	Gençler için Aiki Art	24
Ç GRUBU	10-13	Pazartesi Çarşamba	17:30- 18.30	Çocuklar için Aiki Art	20

AYLIK

(Y) YETİŞKİN GRUBU (AIKI ART)

270TL.

(G) GENÇ GRUBU (AIKI ART)

250 TL

(Ç) ÇOCUK GRUBU (AIKI ART)

250TL.

YETİŞKİN GRUPLARI

: EYLÜL 2017 – AĞUSTOS 2018

GENÇ VE ÇOCUK GRUPLARI

: EYLÜL 2017 – HAZİRAN 2018

Önemli Not : Çocuk grubundaki kardeş öğrencilere %10 indirim uygulanmaktadır.