



Ki-briefing

Interessante informatie:

- Donderdag 1 september eerste training oudere jeugd.
- Vrijdag 2 september eerste trainingsdag overige jeugd
- Houdt onze website in de gaten; www.ki-zentrum.nl

Ontspan volledig !

(door Marcel van der Wiel)

"Relax een beetje man!" is een veelgehoorde uitspraak. Vaak uitgesproken daar waar het juist niet gedaan wordt. En wat mij betreft een prima uitspraak!

De vakantie is voor de kinderen alweer voorbij. Zes weken hebben de kids kunnen "uitrusten" van school en andere dingen. En de volwassene van het gedane werk. Gek genoeg levert een vakantie vaak meer stress dan ontspanning. Inpakken, reizen, niets vergeten...de hele dag bij elkaar op de lip, soms meer dan je lief is. Je moet dan omschakelen en dealen met een nieuwe situatie . Wat dat betreft, gelukkig diegene die helemaal ontspannen terugkomt van een welverdiende rust.

En laat dat nou net een prima aikido principe zijn; ontspan volledig. Het is één van de principes die wij proberen te hand-

haven gedurende de dag. Nou is ontspan volledig niet hetzelfde als "plof maar neer" of "lekker slappe hap". Ontspannen is dan meer een bewust niet gespannen zijn. Het vergt dus wel "arbeid". Het gaat niet vanzelf. Bijvoorbeeld bij het gaan zitten, mensen gaan dan al gauw hangen op een bank of stoel omdat ze moe zijn. Vaak werkt dit averechts om te ontspannen. Juist letten op een goede houding waarbij je je lijf goed stapelt en laat rusten in natuurlijke toestand werkt veel beter. Heel stom misschien, maar even rechtop zitten, voeten plat en benen in een goede hoek. Rug recht en schouders laten rusten doet echt wonderen.

Het grappige is dan dat je waarschijnlijk ook beter gaat ademen en alle andere principes van aikido goed toepast. Name-

lijk één punt houden, gewicht aan de onderkant en ki uitzenden.

Ontspannen betekent je goed voelen en dingen in hun natuurlijke toestand laten.

Fysiek ontspannen kan natuurlijk alleen als ook de mind tot rust komt. Dan ontstaat er eenheid van geest en lichaam. Bij drukte in het hoofd ontstaat nervositeit en vermoeidheid.

Met alle gevolgen van dien. Gespannen mensen hebben de neiging zich sneller op te winden, slaan dicht op de belangrijke moment, of maken fouten waar ze dat doorgaans niet doen. Aikido traint je om los te laten, werkelijk te ontspannen en rustig te dealen met de waan van alledag...

Dus: RELAX EEN BEETJE MAN!



Jaarkalender

Donderdag 1 september gaan de eerste trainingen weer beginnen! De oudere jeugd begint dan weer om 18:45. Vrijdag 2 september zijn de anderen weer aan de beurt.

De trainingstijden blijven vooralsnog hetzelfde als afgelopen jaar.

De eerste week van september zullen wij als trainers bij elkaar komen om een jaar agenda te maken.

Hierin zullen dan weer de examens en kijkdagen bekend worden gemaakt. Deze informatie volgt dus later.

Wel kunnen wij hier bekend maken dat u de eerste training welkom bent om te blijven hangen. Zoals gebruikelijk houden we de (officiële) schoolvakanties aan bij het samenstellen van het trainingsschema.