



Informationsblatt 2022-04.02

Leitgedanken

Aiki-Doin Gesundheitssport

- ...**ist** eine gymnastische Bewegungskunst in Form eines integralen Übungswegs, durch die Förderung von intrinsischer Lernmotivation und Erleben von Bewegung mit allen Sinnen, hinführend zu einer möglichst ganzheitlichen und lebenslangen Ertüchtigung.
- ...**zielt** mit allen Übungsinhalten darauf ab, Ihre Gesundheit beständig zu optimieren, Ihr Wohlbefinden stetig zu mehren sowie Lebensfreude zu schenken und zu bewahren.
- ...**ermutigt** die Menschen zu einem selbstständigen Bewegungstraining, einem eigenverantwortlichen Gesundheitsbewusstsein und wirbt für einen aktiven Lebensstil mit gesundheitsorientiertem Alltagsverhalten.
- ...**vermittelt** durch das Lernen mit dem eigenen Körper mehr Bewegungserfahrung, Handlungskompetenz und somatische Intelligenz.
- ...**kann** die zentrale Grundlage, ein hilfreicher Beitrag sowie eine vorbeugende, therapeutische oder begleitende Maßnahme sein um gesundheitliche Defizite auszugleichen, die aufgrund des Lebensalters oder durch belastende Lebenssituationen entstehen können.
- ...**eignet** sich aufgrund seiner moderaten Übungskultur sehr gut als sportliche Betätigung für dauerhaft oder vorübergehend beeinträchtigte, körperlich geschwächte oder chronisch erkrankte Menschen.
- ...**orientiert** sich stets ganz individuell an Ihren gesundheitlichen Bedürfnissen, sodass Sie den gesundheitsfördernden Anforderungen der Übungen nahezu immer gerecht werden können.
- ...**hilft** durch den achtsamen Ausgleich zwischen Körper und Geist, auch bei Beschwerden oder Widerständen, mit uns und anderen Menschen angemessen und liebevoll umzugehen.
- ...**bietet** durch eine körperliche Schulung mit Alltagsbezug und unterstützender Wegbegleitung sowie aufgrund seines salutogenetischen Ansatzes, nahezu zeitlebens die Möglichkeit einer weitgehend selbstbestimmten Gesundheitsförderung.
- ...**sind** in sich ruhende, kreisende und spiralförmige Bewegungen in fließender Ausführung, begleitet von inneren Bildern im Rhythmus der eigenen Atmung, mit individuellem, ästhetischem und kraftvollem Ausdruck.
- ...**wird** vorwiegend von Einzelpersonen praktiziert, enthält aber auch zahlreiche Übungsformen mit Partner*In oder mit Kleingeräten im Stand, im Sitzen oder auf einer Übungsmatte.
- ...**beinhaltet** vorrangig anregende und entspannende Übungen zur Regulierung der Atem- und Lebenskraft, zur Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats, zur Schulung von Beweglichkeit und Koordination, zur Verbesserung der Ermüdungswiderstands- und Regenerationsfähigkeit, zur Stabilisierung von Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl, sowie zur Körperwahrnehmung in Bewegung und Ruhe.
- ...**hat** seine Wurzeln und Bezugspunkte in den genetischen, funktionalen und situationsbezogenen Handlungs- und Bewegungsmustern des Menschen, sowie der Budo-Kunst Aikido und orientiert sich an dem jeweils aktuellen Erkenntnisstand der Sportwissenschaft – stets mit dem Hauptaugenmerk auf die Verwirklichung und die praktische Erfahrbarkeit.
- ...**beruht** auf der Kernerfahrung, welche als eine tragende Komponente in den unterschiedlichsten Künsten als jene uneingeschränkte Wertschätzung wahrnehmbar ist, dass unser Leben vergänglich, wir verletzlich und das Dasein im jetzigen Moment ein wundervolles und einzigartiges Ereignis ist.