

Das neue Aikido-Buch von Heinz Patt, 7. Dan

206 Seiten, über 550 sw-Fotos
Zweisprachig Deutsch/Englisch
Preis: 24,40 €

Das Buch ist zu beziehen:
Im Internet unter: www.aikido-bonn.de
oder per Fax: 0228 / 68 999 29.

Nach nahezu 35 Jahren Aikido-Praxis und mehr als 20 Jahre nach seinem ersten Aikido-Buch „Aikido – Dynamik und Harmonie“, hat Heinz Patt ein neues Buch über Aikido veröffentlicht.

Es ist zu gleichen Teilen sowohl ein Aikido-Lehrbuch als auch ein fotografisch dokumentierter Erfahrungsbericht. Grundprinzipien und Basistechniken werden ausführlich erläutert. Bei den Variationen der Grundtechniken wird auf eine Beschreibung verzichtet, um die Fantasie und das Vorstellungsvermögen des Betrachters anzuregen. Die Fotoserien werden zu einem Film; unser Unterbewußtsein ergänzt die Lücken zwischen den Fotos.

Heinz Patt wurde im Jahre 2005 zum 7. Dan Aikido graduiert. Er leitet heute eine Aikido-Schule in Bonn.

Aikido ist mehr als eine Methode der Selbstverteidigung. Es hilft, den Weg zu sich selbst und seiner Umgebung nicht zu verlieren. Es bietet Lösungen für viele Lebenssituationen außerhalb der Übungsmatte. Das alleine war es wert, fast vier Jahrzehnte Aikido zu üben und auch in Zukunft auf diesem Weg fortzuschreiten.

Professor Heinz Patt, 7. Dan Aikido

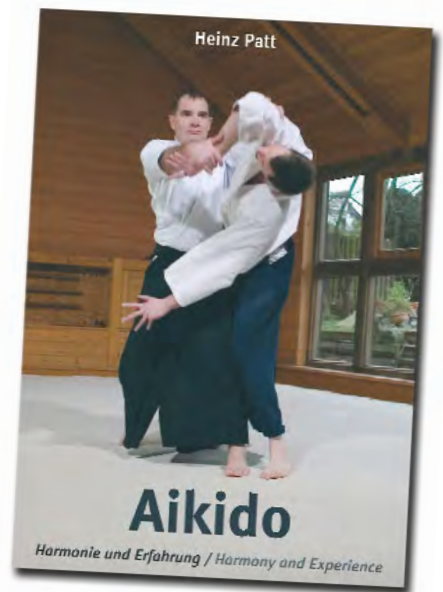


Bestellung:

per Fax: 0228 / 68 999 29

Bestelladresse:

Heinz Patt
Buschdorfer Str. 26
53117 Bonn



Hiermit bestelle ich _____ Exemplar/e des Buches:

Aikido – Harmonie und Erfahrung

1 Exemplar á 24,40 €*

*Verpackungspauschalen für Deutschland: bis 5 Bücher: 6,90 Euro, ab 5 Bücher: versandkostenfrei.

Besteller:

Vorname / Name

Straße

PLZ, Ort

Land

Telefon

E-Mail

Bezahlung:

Vorauszahlung auf Konto:

H. Patt, Bonn

BLZ 370 100 50, Kto.-Nr. 275 815 503 bei der Postbank Köln
(Name auf der Überweisung nicht vergessen!)

per Nachnahme

Ort

Datum

Unterschrift

Bestellung ist auch im Internet unter www.aikido-bonn.de möglich.

Ki



Geistige Kraft

Ki bedeutet geistige Kraft. Ki ist aber auch der Begriff für Lebenskraft, für die Energie, die in jedem Lebewesen aktiv ist.

Jeder hat Ki, aber vielen Menschen ist es nicht bewusst. Der Weg zur Freisetzung dieser Kraft muss lange geübt werden. Wenn es jedoch gelingt, diese normalerweise wenig entwickelte Energiequelle nach Belieben zu aktivieren, wird das in jedem Menschen ruhende Potenzial an geistiger Kraft in höchstem Maße wirksam.

Ki ist keine Kraft im herkömmlichen Sinne. Es ist wirksam in der Bewegung, aber auch in der Ruhe.

Die Entdeckung und Entwicklung von Ki ist ein wesentliches Element im Aikido. Nur die Harmonie geistiger und körperlicher Kraft ermöglicht den Einsatz von Ki und damit ein vollständiges Ausnutzen aller vorhandenen Energie.

Spiritual Force

Ki means spiritual energy. Ki also has the meaning of vitality, the energy, which is active in every living being.

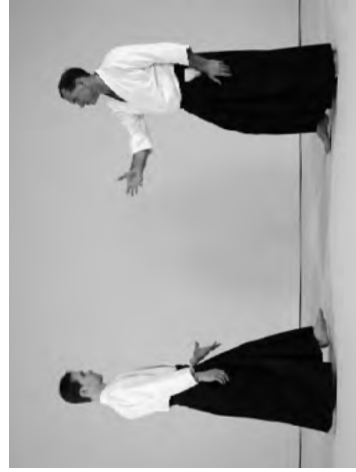
Everybody has Ki, but most people are not conscious of it. Long training is necessary in order to set free this energy. If one succeeds in activating this mostly under-developed source of energy at will, then the potential of spiritual energy, which every human being possesses, will be effective to the maximum degree.

Ki does not mean strength in the conventional sense of meaning. Ki is effective in movement as well as in stillness.

The discovery and the development of Ki is an important element in Aikido. Only when mind and body are harmoniously unified is it possible to use Ki and with it be at one with the life force.

Koshi nage

Gyakuhanmi katate dori



VERKLEINERTE ABBILDUNG!

Koshi nage



Die Hand kommt von außen. Beide Füße stehen dicht beieinander, die Knie sind gebeugt, der Mittelpunkt ist unter dem Zentrum von Uke.

The hand comes from outside. Both feet are close together, the knees are bent, the centre of Nage is below the centre of Uke.



Nage führt den Mittelpunkt von Uke über seine Hüfte nach vorne. Während des Wurfes richtet Nage sich auf.

Nage directs the centre of Uke forward over his hips. During the throw, Nage straightens up.



Wichtig für das Fallen: Uke hält mit einer Hand die Jacke von Nage in Bauchhöhe und schlägt mit dem anderen Arm ab.

Important for Ukemi (falling): Uke holds fast to Nage's jacket at stomach level and strikes the mat with the other arm.

Tenchi nage

Ryote dori



VERKLEINERTE ABBILDUNG!

