



Mi is az a RAI Ukemi Fitness®? A RAI Ukemi Fitness alapja, az emberi test és a föld kapcsolta. Nem más, mint az örömteli gurulás/gördülés művészete.

Mit nyújthat? Egy olyan új mozgás-, illetve edzésformát próbálhatsz ki, amely egyszerre hagyományörző és modern. Különleges kiegészítő eszköze lehet a különféle sportokat űzőknek. Egyedi és hatékony rendszer, amelynek a segítségével rendkívüli módon növelhető a fizikai kondíció és a teljesítőképesség.

Amire számíthatunk: A fizikai teljesítmény és a közérzet javulása. A tüdőkapacitás növekedése, jobb oxigénellátás. Az izmok megerősödése, különös tekintettel a törzs izomzatára. Az ízületi mozgékonyaság és hajlékonyság növekedése. A stressz csökkentése, és a lelki egyensúly visszaállítása. A test kiegyensúlyozása, a tömegközponthoz megtalálása. Súlycsökkenés. Folyamatos és teljes körű testmasszázs. Egyenes, elegáns, kisugárzó (test)tartás. Ellazultság, öröm, jó közérzet.

Szükséges felszerelés: Kényelmes hosszú szárú alsó és lehetőleg hosszú ujjú, könnyű felső (a gyakorlatokat mezítláb, a tatamin/edzőszőnyegen végezzük).

A gyakorlás nélküli a versengést, mindenki számára elérhető!

Edzések: 12 évtől: péntek: 18.00-19.00 h

Helyszín: FIT – BUDO CENTER, Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett

Oktató: Polgár András R.U.F. instructor

Tel.: +36-30/3517658

<http://aikido.sopron.hu> [facebook.com/rufsopron](https://www.facebook.com/rufsopron)



Edzéseink időpontjai:

12 évtől:

RAJI UKEMI FITNESS:

péntek: 18:00-19:00 h

Helyszín:

FIT – BUDO CENTER

Sopron, Győri u. 42., Ford Szalon felett

<https://www.facebook.com/fitbudocenter>

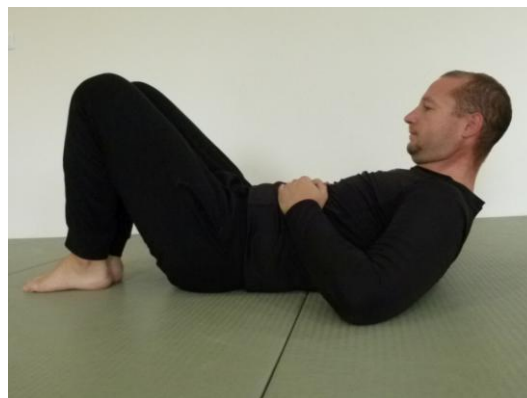
Oktató: Polgár András R.U.F. instructor

Tel.: +36-30/3517658

Web:

<http://aikido.sopron.hu>

<http://www.facebook.com/rufsopron>



RAJI UKEMI FITNESS®

SOPRON



„A RAI Ukemi Fitness a 21. század új mozgásformája”

Jaff RAJI, alapító



A **RAJI UKEMI FITNESS** olyan új mozgás-, illetve edzésforma, amely egyszerre hagyományörző és modern. Az évszázados hagyományok, évezredek tapasztalatok és az évmillió evolúció, valamint a szabad, kreatív elme és test friss megjelenési formája.

A **RAJI UKEMI FITNESS** alapja, az emberi test és a Föld kapcsolata. A Földnek, úgy is, mint talajnak, és úgy is, mint erőhatást, gravitációt kifejtő hatalmas (égi)testnek, valamint az embernek, mint a Földhöz tartozó ("földhöz ragadt"), mégis szabad mozgással rendelkező, önállóan gondolkodó lénynek a dinamikus együttműködése.

A **RAJI UKEMI FITNESS** az egyedi mozgásformákon keresztül fejleszti és formálja mind a testet, mind pedig az azt irányító elmét; gyakorlása során a Test-Szív-Elme hármasság harmonikus egységet alkot.

A gyakorlatok szinte kivétel nélkül a gravitációnak való megadással, vagyis a Föld vonzó erejének befogadásával, átvételével (*ukemi*) indulnak. Ennek megfelelően az alapvető mozgásformák a gördülések, forgások és a gurulások, amelyek a gravitációs erő "visszaforgatásával" plusz energiát, illetve lendületet biztosítanak a gyakorlatok további erősítő-nyújtó részeihez: a felállásokhoz, felülésekhez, tolódzkodásokhoz, illetve a nyújtó mozdulatokhoz. A különböző összetettségű gyakorlatokban gyakran párhuzamosan történik a test megerősítése és hajlékonyabbá tétele, a figyelem, a koordináció és az egyensúly fejlesztése.

Mozgás közben a test majdnem minden része konkrét fizikai kapcsolatba kerül a talajjal, ami a hétköznapi mozdulatainkban ritkán, vagy soha nem tapasztalt impulzusokat ad a bőrfületnek, az izomzatnak és a csontoknak, ízületeknek egyaránt. Természetesen nagy hangsúlyt kap a mozdulatoknak megfelelő légzés is.

Rövid interjú Jaff Rajival, az új edzésforma létrehozójával

Jaff, miért fejlesztette ki ezt a módszert, amelyben a gyakorló partner tulajdonképpen maga a föld?

Hosszú évek Aikido oktatása során a saját magam és a tanítványaim testén kísérletezve tapasztaltam ezeknek a mozdulatoknak a jótékony hatásait. A saját és a tanítványaim folyamatos pozitív visszajelzései meggyőztek arról, hogy mennyire fontos ezt a módszert, amelyet **RAJI UKEMI FITNESS**-nek neveztem el, mindenki számára elérhetővé tenni.

Köztudott, hogy az emberi lény fogantatásától kezdve képes vízben mozogni, még ha csak egy igen leszűkített térben is. A születés után, pedig arra kényszerül, hogy önállóan lélegezzon. Hamar meg kell találnia a gravitációs központját, hogy mozgása szabadabbá váljon, hiszen a rugalmas közeg, vagyis a magzatvíz, amely korábban körbe vette, már nincs jelen. A bőrrel rugalmasan érintkező határok eltűnésével, és a teste növekedésével, fokozatosan elfelejti azt az érintést, amely számtalan információval és a jólét határtalan érzésével látta el.

A **RAJI UKEMI FITNESS** a test, gördülések és gurulások segítségével való újra birtokba vételéről szól. A gyakorlás során újra felfedezhetünk számos elveszettnek hitt belső és külső érzetet. A gyakorlatokkal tudatosan fejlesztjük a mozdulatok, a hatékonyság, a hajlékonyság és a légzés minőségét. Pontosan úgy, mint egy testmasszázs során, minden (az egyszerre szilárd és rugalmas) tatamival (edzőszőnyeggel) érintkező testfelület és testrész stimulálódik.

A körülöttünk lévő úr újra megtelik és egy állandó, közvetlen érintkezés élményét adja, amely egyensúlyt és önbizalmat teremt számunkra.

Próbálják ki a **RAJI UKEMI FITNESS**-t, és megértik!

RAJI UKEMI FITNESS® SOPRON



Alapítva: 2003

<http://aikido.sopron.hu>



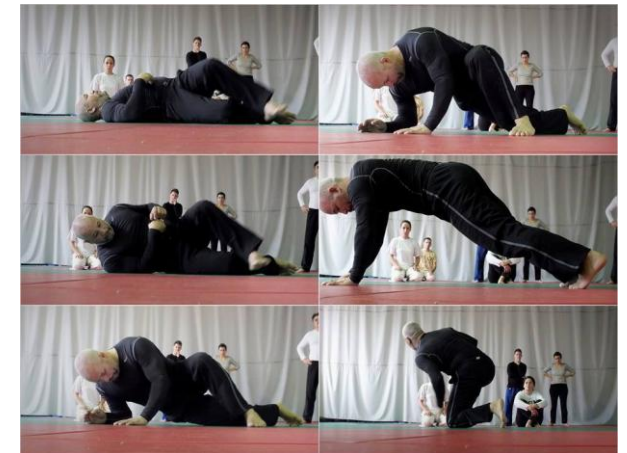
<facebook.com/rufsopron>

AZ ELNEVEZÉSRŐL

RAJI - Jaff Raji alapító családnéve. Jaff 1960-ban született Casablancában. Kora gyermekkorától Franciaországban nevelkedett és a mai napig Bretagne-ban él. Rendkívüli tudású harcművész, nemzetközi iskolavezető tanár. Magyarországon több, mint 20 éve vesz részt a japán harcművészetek terjesztésében és fejlesztésében. Évente több alkalommal tart szemináriumokat Budapesten és más hazai városokban.

UKEMI - Japán szó, illetve szóösszetétel. Fordítják többek között "testkontrollnak", és elsősorban a harcművészetekben használják: a testre kívülről ható erők (ütések, dobások, leborzítások, esések stb.) sérülésmentes befogadására kialakított megfelelő mozdulatok, testtartások, és végső soron az erre alkalmas testfelépítés megnevezése.

FITNESS - Mára már nemzetközi szó, amely "fittséget", edzettséget jelent, illetve olyan edzésformát, amely, az edzettség kialakítását célozza. Érdekes és fontos viszont, hogy az eredeti angol szó jelentése: megfelelés, oda-, bele-, összeillesztés, ami a japán AIKIDO kifejezés Ai=összeilleszt elemével lényegében azonos jelentésű.



A **RAJI UKEMI FITNESS** megnevezésben olyan **tevékenységet, mozgást, illetve edzésformát** jelent, amely során a **test különböző részeinek**: a csontváznak, az izomzatnak, a keringési rendszernek, a légzésnek, az idegrendszernek, bőrnek, stb. olyan **funkcionális és harmonikus összerendezésére, összeillesztésére** törekszünk, amely a hétköznapi ember számára ritkán tapasztalt **testi és lelki kiegyensúlyozottságot és egységet** teremt.