RAJI UKEMI FITNESS© SOPRON

Mi is az a RAJI Ukemi Fitness©? A RAJI 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 hagyományőrző 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 mozgékonyság és hajlékonyság növekedése. A stressz csökkentése, és a lelki egyensúly visszaállítása. A test kiegyensúlyozása, a tömegközpont 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 nélkülözi a versengést, mindenki számára elérhető!

Edzések:12 évtől: péntek: 19.00-20.00 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**

RAJI UKEMI FITNESS© SOPRON

Edzéseink időpontjai:
12 évtől:
RAJI UKEMI FITNESS:
péntek: 19:00-20:00 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 RAJI Ukemi Fitness a 21. század új mozgásformája”

Jaff RAJI, alapító

RAJI UKEMI FITNESS© SOPRON

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

A RAJI UKEMI FITNESS alapja, az emberi test és a Föld kapcsolta. 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 bőrfelületnek, 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 lélegezzen. Hamar meg kell találnia a gravitációs központját, hogy mozgása szabaddá 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 űr újra megtelik és egy állandó, közvetlen érintkezés élményét adja, amely egyensúlyt és önbizalmat teremt számunkra.

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

RAJI UKEMI FITNESS© SOPRON

Aikido Meishin Dojo Sopron

Alapítva: 2003

RAJI UKEMI FITNESS

http://aikido.sopron.hu **facebook.com/rufsopron**

AZ ELNEVEZÉSRŐL

RAJI - Jaff Raji alapító családneve. 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, leszorítások, 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-, összeillés, 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.**