

Aikido

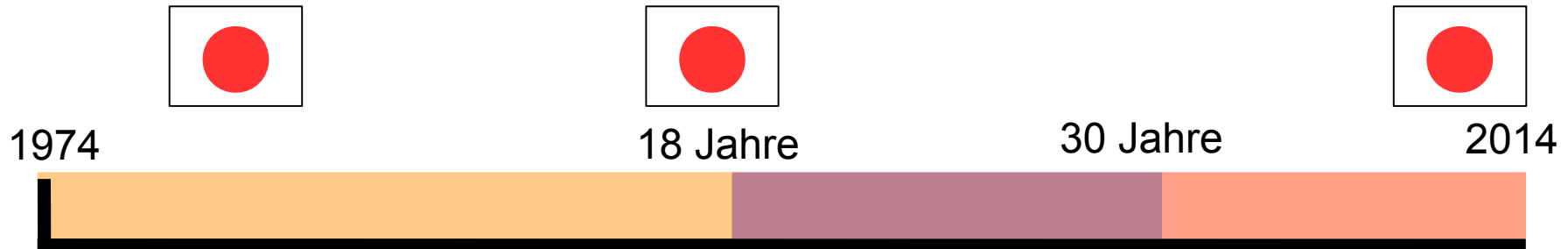
MEDITATION
& COACHING
CHRISTINA BARANDUN

Vom Sport zur Bewegungsmeditation



**Impulse für ein ganzheitliches Bewegungskonzept
für ältere Menschen
am Beispiel des meditativen Aikido**

Christina Barandun



Ballettlehrerin

Theater-
wissenschaft



Aikido-Meditation
& -Coaching

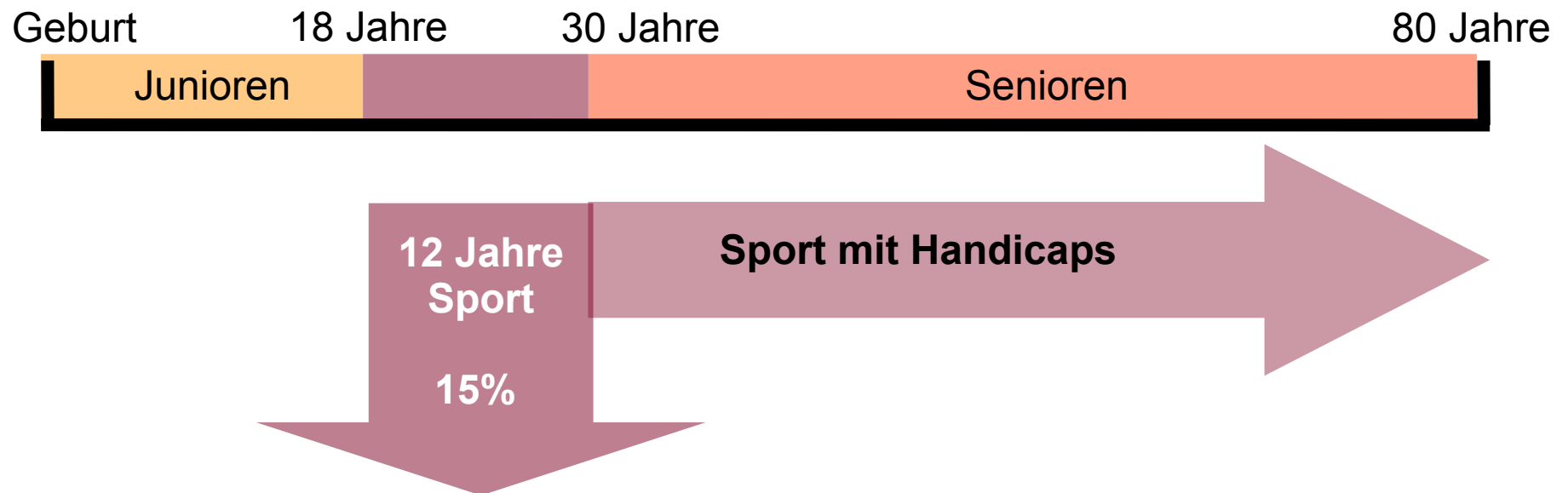
Warum ...

... haben Erwachsene wenig Lust zu Sport?

... wird Aikido von Übenden nicht als Sport gesehen?

„Die machen Senioren-Aikido!“

Seniorenport: defizit-orientiert?

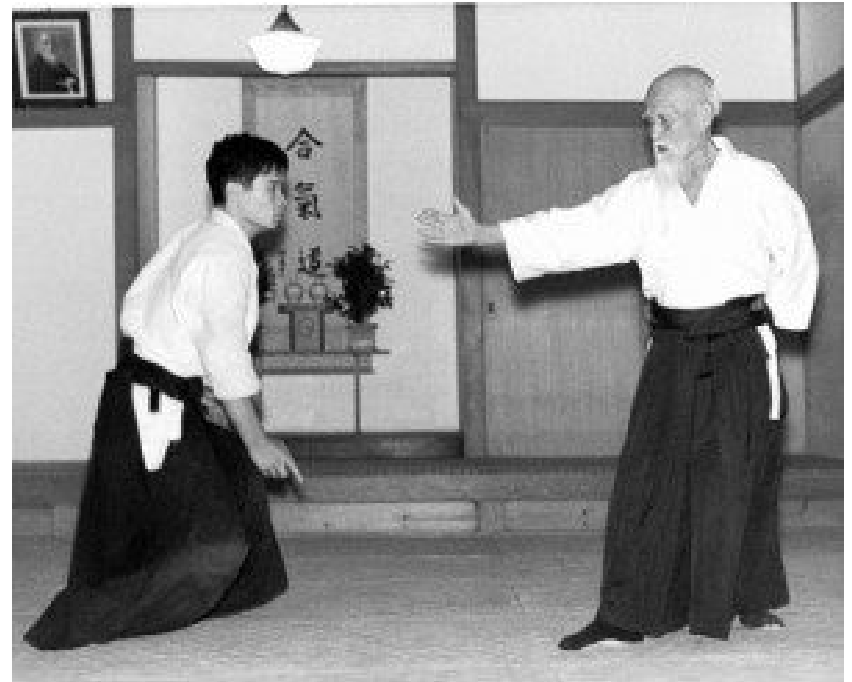


50 Jahre Sport zweiter Klasse?

Judo & Aikido



Jigoro Kano
Begründer des Judo
1860-1938

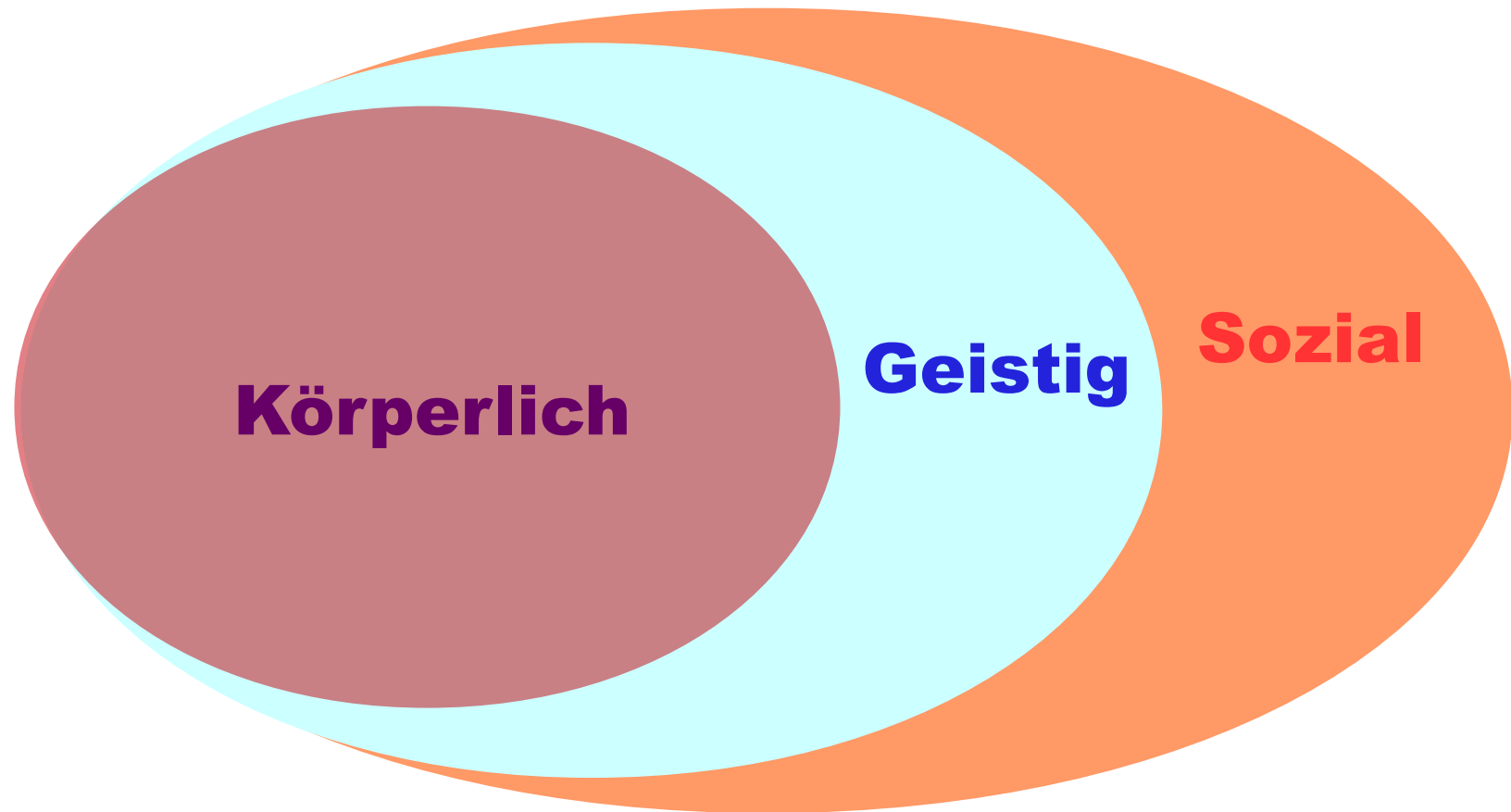


Morihei Ueshiba
Begründer des Aikido
1883-1969

Internetquelle: Portraits of Modern Japanese Historical Figures

Internetquelle: blog.aikidojournal.com

Kompetenzmodell



Übungs-Leerstelle

Kampfkunst als Friedensübung

Kernübung im Aikido:

Bei einem Angriff das eigene Wohl zu schützen,
ohne das Wohl der anderen zu verletzen.

Aikido – Techniken

Rein defensive Selbstverteidigung



mit dem Potenzial,
gewaltfrei zu sein

Meditation als Methode



Selbstbesinnung

in Begegnung

1. Meditation in Bewegung



Standfestigkeit Haltung
Natürliche Beweglichkeit
Präsenz Ruhe
Konzentration
Bewusstsein für sich selbst



2. Roll- und Falltraining



Koordination

Sturzprophylaxe

Geschmeidigkeit

Körperbewusstsein

3. Meditation in Begegnung

Willensstärke

Empathie

Achtsamkeit

Klarheit

Souveränität

Wahrnehmung



Gelassenheit

Geduld

Wertschätzung

Chance für ...

... unsere Gesellschaft

- gelebte Integration
- intergenerationale Begegnung
- soziale Werte

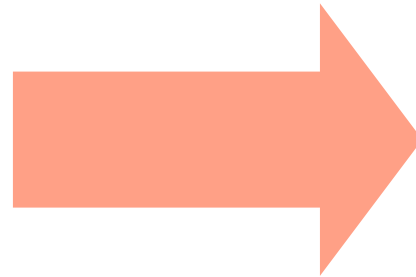
... die Einzelne

- persönliche Weiterentwicklung
- erfahrene Wertschätzung
- anhaltende Motivation



Erfahrungen & Ausblick

Seit über 30 Jahren



Studie „Aikido für Senioren“



Aikido-Forschungs-
und Ausbildungsinstitut

Vom Sport zur Bewegungsmeditation

	Sport	Bewegungsmeditation
Ansatz	körperlich	ganzheitlich
Ziel	äußere Maßstäbe erreichen	persönliche Entwicklung
Methode	Wettkampf, Sich-Messen	Meditation
Form	normierend: Alters-, Geschlechts-, Gewichtsklassen	integrativ: generationen- und geschlechterübergreifend
Gruppe	homogen	heterogen
Motivation	extrinsisch	intrinsisch

„Sport im Alter“ als ...

persönliche Freiheit

Toleranz

Mitmenschlichkeit

Würde

Demokratie



... Friedens-Bewegung der Weisen