

Do użytku
wewnętrznego w
Aikido - Alton



Aikido - Alton

Z okazji jubileuszu 20 lecia Aikido w Nowym Sączu pragniemy wyrazić nasze uznanie dla wytrwałości i konsekwencji w dążeniu do mistrzostwa wszystkim Aikidokom z Aikido - Alton w Nowym Sączu i Limanowej.

Szczególne słowa uznania i podziękowania za pomoc w wielu przedsięwzięciach kierujemy do:

Janusza Kulczyka

Marka Bachrynowskiego

Marka Winiarskiego

Jacka Majewskiego

Aleksandra Smagi

Barbary Sznapki

Sławomira Dumany

Jacka Wodyńskiego

Dariusza Słowiaka

Krzysztofa Kulczyka

Mirostawa Kordeczki

Aleksandry Władyki

Macieja Tokarczyka

Pawła Kordeczki

Ireneusza Wyrostka

Magdalena Łeczycka

Dariusz Łeczycki

KOMITET OBCHODÓW 20 LECIA AIKIDO W NOWYM SĄCZU

AIKIDO - ALTON NOWY SĄCZ
NOWOSĄDECKIE STOWARZYSZENIE AIKIDO
AZS SEKCJA AIKIDO PRZY PWSZ W NOWYM SĄCZU
AIKIDO - ALTON LIMANOWA
GORLICKI KLUB AIKIDO
GKA - JASŁO



ZAPRASZA

NA UROCZYSTOŚCI OBCHODÓW JUBILEUSZU
20 LECIA AIKIDO W NOWYM SĄCZU

Szczegóły str. 3

KOMITET OBCHODÓW 20 LECIA AIKIDO W NOWYM SĄCZU

Powstał w grudniu 2001 roku, w skład Komitetu weszli przedstawiciele klubów:

AIKIDO – ALTON NOWY SĄCZ

Jacek Wodyński - Przewodniczący
Janusz Kulczyk - Wice Przewodniczący
Dariusz Łęczycki

NOWOSĄDECKIE STOWARZYSZENIE AIKIDO

Wiesław Paszewski - Wice Przewodniczący
Maciej Kawa - Wice Przewodniczący

AZS Sekcja Aikido przy PWSZ w Nowym Sączu

Mirosława Figiel - Sekretarz
Krzysztof Ogorzałek - Skarbnik
Marian Górka
Marcin Stopa

AIKIDO – ALTON LIMANOWA

Aleksander Smaga - Wice Przewodniczący
Jacek Łęczycki

GORLICKI KLUB AIKIDO

Waldemar Śródulski
Wojciech Boczoń
GKA - JASŁO
Bogusław Tabor

*Celem Komitetu jest organizacja obchodów jubileuszu
20 lecia Aikido w Nowym Sączu*

*W latach 2001 – 2002 z okazji 25 lecia Aikido w Polsce, i 20 lecia Aikido w Nowym Sączu
wyżej wymienione kluby zorganizowały cztery staże Aikido, trzy z nich prowadził **Piotr Bo-
rowski 4 dan.***

*W czerwcu br. odbył się Staż Lokalny organizowany przez
KOMITET który prowadzili:*

***Marian Górka - Wiesław Paszewski - Dariusz Łęczycki**
Dochód ze Stażu został przekazany na organizację głównych uroczystości
20 lecia Aikido w Nowym Sączu.*

Program Obchodów 20 Lecia Aikido w Nowym Sączu 25-26 X 2002

Miejsce:	Nowy Sącz ul. Kościuszki 1 Hala KS „DUNAJEC”		
Termin:	25 - 26 października 2002r.		
Prowadzący:	Marian Wiśniewski	4 Dan Aikido - Prezes PFA	
	Piotr Borowski	4 Dan Aikido W-ce Prezes PFA	
	Jerzy Sapiela	4 Dan Aikido Sekretarz PFA	
Program:	25 X 2002 Piątek		
	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰	Trening	
	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Egzaminy Dan	
	26 X 2002 Sobota		
	10 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Trening	
	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Egzaminy Dan	
	15 ³⁰ - 16 ³⁰	Trening	
	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰	Gala - Pokazy itp..	
	18 ⁰⁰	Bankiet - dla osób zaproszonych	
	Cena:	40,- PLN	
Informacje:	Przewodniczący KO 20 LAW NS		
	Jacek Wodyński		
	tel,- 0609 471 144		

20 Lat Aikido w Nowym Sączu

Aikido w Nowym Sączu swoje początki datuje na 1982 rok. Inicjatorem powstania pierwszej sekcji Aikido i zarazem instruktorem był **mgr inż. Marian Górka 2 Dan Aikikai**. Pierwsza sekcja Aikido powstała w ramach Ogniska TKKF „Osiedle” w Nowym Sączu, zajęcia rozpoczęły się 04 marca 1982 roku w sali przy ul. Kollątaja. W lipcu 1985 roku członkowie sekcji aikido utworzyli specjalistyczne Ognisko TKKF „Aikido” w Nowym Sączu, którego kolejnymi prezesami byli: Jacek Oleksy, Antoni Chełkowski, Wiesław Popardowski, Dariusz Łęczycki, Wiesław Paszewski, Maciej Kawa. W okresie działalności Ogniska TKKF „Aikido” w Nowym Sączu 1985 – 1998 odbyło się wiele istotnych dla rozwoju Aikido wydarzeń:

Staże Aikido

Czesław Poczykowski od 1983

Marian Osiński od 1984

Piotr Borowski od 1986

Hans Odo (2 dan) Szwecja 1986
Iuo Iwamoto (5dan) Japonia 1991, 1992
Matthew Holland (5dan) Szkocja 1990, 1991
Ulf Evenaus (4dan) Szwecja 1998
Benedykt Tuszyński (2dan) Wielka Brytania 1989 - 1990
Fujio Nakamura (4dan) Japonia 1998, 2000

Obozy Aikido

Mysłęc k/Starego Sącza 22-31 sierpnia 1986
Wędrowny Obóz Aikido po Beskidzie Sądeckim 01-09 sierpnia 1997
Wołosate 1988
Wołosate 1989
Wołosate 1990
Wołosate 1991
Rytro 1993
Rużbachy Niżne (Słowacja) 1994
Radocyna 1995
Bukowiec 1996

Examinacje na stopnie mistrzowskie Dan

Czesław Poczykowski
Marian Górka
Paweł Bulanda
Jacek Oleksy
Wiesław Paszewski
Dariusz Łęczycki
Dariusz Lis
Magdalena Łęczycka
Jacek Łęczycki
Maciej Kawa

Zjazd Instruktorów Aikikai Polska w Limanowej 1987 – na Zjeździe powstawały załóżki Polskiej Federacji Aikido.

W sierpniu 1990 roku powstała Polska Federacja Aikido – Ognisko TKKF „Aikido” było jednym z pięciu członków założycieli.

Filie Ogniska TKKF „Aikido”

1986 - 1987 Limanowa

1987 - 1988 Stary Sącz
1991 - 1992 Limanowa
1994 - 1995 Gorlice

W okresie działalności Ogniska TKKF „Aikido” w Nowym Sączu zajęcia prowadzili instruktorzy:

Marian Górka, Czesław Poczykowski, Jacek Oleksy, Wiesław Paszewski, Dariusz Łęczycki, Benedykt Tuszyński, Antoni Chełkowski, Paweł Bulanda, Dariusz Lis.

Z czasem instruktorzy działający w Ognisku TKKF „Aikido” w Nowym Sączu zaczęli odchodzić i otwierać nowe kluby:

1992 - Czesław Poczykowski zakłada Stowarzyszenie Aikido – Aikibudo w Nowym Sączu

1994 Marian Górka otwiera Ognisko TKKF „Koyama”

1995 – Filia Ogniska w Gorlicach z inicjatywy Dariusz Łęczyckiego zakłada stowarzyszenie Gorlicki Klub Aikido .

1996 Magdalena i Dariusz Łęczyccy otwierają klub AIKIDO - ALTON Limanowa (PHU „Alton” s.c.).

1996 Magdalena i Dariusz Łęczyccy odchodzą z Ogniska i otwierają klub AIKIDO – ALTON Nowy Sącz (PHU „Alton” s.c.).

1998 Wiesław Paszewski wraz z pozostałymi członkami Ogniska TKKF „Aikido” kończy działalność Ogniska i zakładają Nowosądeckie Stowarzyszenie Aikido.

Aikido - Alton

Aikido - Alton to nazwa klubów Aikido, które działają w ramach Przedsiębiorstwa Handlowo Usługowego „Alton” s. c., którego właścicielami są **Magdalena Łęczycka 2 Dan Aikikai** i **Dariusz Łęczycki 2 Dan Aikikai**. PHU „Alton” powstało w 1995 roku, działalność szkoleniową w zakresie Aikido rozpoczęło w marcu 1996 r. uruchamiając w Limanowej **Ośrodek Szkolenia Aikido – Alton**. Po odejściu z Ogniska TKKF „Aikido” we wrześniu 1996 r. powstał klub pod nazwą **Centrum Szkolenia Aikido w Nowym Sączu**. Od tego czasu stale prowadzone są zajęcia Aikido w Nowym Sączu i Limanowej w grupach dla dzieci i dorosłych, na poziomie początkującym i zaawansowanym. W 2000 roku nastąpiła zmiana nazw klubów, które od tej pory nazywają się:

AIKIDO - ALTON NOWY SĄCZ
AIKIDO - ALTON LIMANOWA

Treningi Aikido w Alton prowadzą doświadczeni instruktorzy z wieloletnim stażem szkoleniowym, według autorskiego programu szkolenia, opracowanego przez Dariusz Łęczyckiego w oparciu o zalecenia Polskiej Federacji Aikido. Jakość szkolenia potwierdza fakt, iż po sześciu latach działalności szkoleniowej w klubach Alton jest kilkanaście osób przygotowanych do egzaminów na stopnie mistrzowskie Dan.

W **Aikido - Alton Nowy Sącz** ćwiczy około 50 osób, zajęcia prowadzi **Dariusz Łęczycki 2 Dan Aikikai** (*Aikido uprawia od 4 marca 1982, treningi prowadzi od 1986 roku, założyciel Aikido w Limanowej i Gorlicach*).

Jacek Łęczycki 1 Dan Aikikai prowadzi zajęcia w **Aikido - Alton Limanowa** od 1998 roku, sam trenuje Aikido od 1987 r. W Aikido - Alton Limanowa ćwiczy ok. 30 osób.

Poza stałym szkoleniem w zakresie Aikido, PHU „Alton” organizuje kilka razy w roku Staże Lokalne (min. w marcu 1997 „Alton” organizował obchody jubileuszu 15 Lecia Aikido w Nowym Sączu w którym udział wzięły wszystkie kluby z Nowego Sącza i regionu). W miesiącach letnich, w okolicznych górach Alton organizuje obozy szkoleniowe Aikido, treningi z jo i boken odbywają się na wolnym powietrzu.



Trening na Obozie Aikido - Alton Mochnaczka 2000 Fot.: M. Łęczycka

- 1996 - Ropki / Beskid Niski
- 1997 - Ropki / Beskid Niski
- 1998 - Rytro - Roztoka Mała / Beskid Sądecki
- 1999 - Rytro - Kordowiec / Beskid Sądecki
- 2000 - Mochnaczka k/Tylicza / Beskid Niski
- 2001 - Łabowska Hala / Beskid Sądecki
- 2002 - Uhryń / Beskid Sądecki



Fot.: Paweł Kordeczka
Staż Lokalny - listopad 2001



Fot.: Magdalena Łęczycka
Letni Obóz Aikido - Alton Rytro 1999



Fot.: Magdalena Łęczycka
Uczestnicy Letniego Obozu Aikido - Alton Rytro 1999

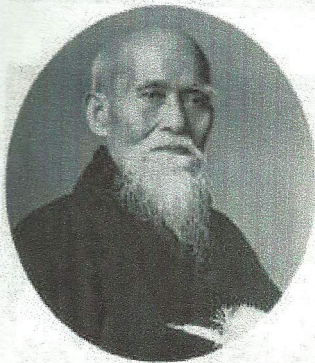
... Wielka pokusa wabi ludzi w stronę sportów walki - każdy chce być zwycięzcą - jednak nie ma nic bardziej szkodliwego...

W dziedziczeniu japońskich sztuk walki (budo) aikido jest zjawiskiem zasadniczo nowym. Jednocześnie jest również ortodoksyjne ze względu na to, że otrzymało w spadku duchowe i rycerskie tradycje dawnej Japonii. Nie oznacza to bynajmniej, że aikido jest ślepą kontynuacją tradycji dawnych sztuk wojennych, ograniczającą się zaledwie do ich zachowania i podtrzymywania ich oryginalnych form we współczesnym świecie.

Dawne sztuki wojenne stanowią historyczną i kulturalną spuściznę, wywodzącą się z pól bitewnych czasów konfliktów wewnętrznych w Japonii, a w późniejszych czasach, sformalizowanych w postaci budo, czyli Drogi Sztuk Walki. Należy zatem odpowiednio je oceniać i doceniać. W swojej pierwotnej formie sztuki wojenne są nie do przyjęcia dla dzisiejszych ludzi, nie należą do współczesnego świata.

Twórca aikido Ueshiba Morihei urodził się 14 grudnia 1883 r. Żyjąc w burzliwych czasach modernizacji Japonii poświęcił się opracowaniu sztuki walki, która by spełniała oczekiwania współczesnych ludzi, nie będąc anachronizmem. Podstawy pierwotnych założeń Mistrza Ueshiba stanowiły: nieprzemijające umiłowanie tradycyjnych sztuk walki, troska o to by nie były one niewłaściwie zrozumiane oraz głębokie pragnienie odbudowy duchowych wartości sztuk budo. Swój cel starał się osiągnąć poprzez nieustanne poszukiwanie, którego istotą było ciągłe ćwiczenie sztuk walki w czasie zmiennych kolei nowoczesnej historii Japonii.

Mistrz Ueshiba doszedł ostatecznie do wniosku, że prawdziwego znaczenia Budo nie można znaleźć w atmosferze współzawodnictwa i wojowniczości, gdzie dominuje brutalna siła, a nadrzędnym celem jest zwycięstwo za wszelką cenę. Mistrz stwierdził, że prawdziwe znaczenie Budo może być osiągnięte przez poszukiwanie doskonałości jednostki ludzkiej zarówno pod względem fizycznym jak i umysłowym poprzez coraz intensywniejszy trening. Według niego we współczesnym świecie rację bytu może mieć tylko taka prawdziwa forma Budo; Budo na takim poziomie



O-Sensei Morihei Ueshiba
(1883-1969) - twórca aikido

wykracza poza granice stawiane przez określoną kulturę czy wiek. Przez nieustanne ćwiczenia ciała i umysłu indywidualne KI zestrzaja się z KI Wszechświata, a owa jedność ujawnia się w dynamicznym, płynnym ruchu energii KI, która jest swobodna i płynna, niezniszczalna i niepokonana. To właśnie jest najistotniejszą treścią japońskich sztuk walki ucieleśnioną w aikido.

Dzięki geniuszowi Mistrza Ueshiba pierwsza zasada Budo, sformułowana przez niego - czyli bezustanne ćwiczenie umysłu i ciała jako podstawowa dyscyplina dla tych, którzy podążają ścieżką wewnętrznego rozwoju - została przeobrażona we współczesną sztukę walki, aikido. Dziś spotykamy ją na wszystkich poziomach i we wszystkich klasach społeczeństwa; niezliczona ilość ludzi na całym świecie zostaje jej oddanymi zwolennikami jako dyscypliny walki najbardziej odpowiedniej dla naszych czasów.

Fakt, że aikido stanowi współczesną formę budo, nie oznacza jedynie tego, że tradycyjnej sztuce walki nadano cechy współczesne, jakie znajdujemy w innych "zmodernizowanych" formach budo takich, jak judo, karate czy kendo. Mimo, że style te odziedziczyły duchowe aspekty sztuk walki podkreślając znaczenie ćwiczeń umysłu i ciała, to jednak kładą akcent przede wszystkim na współzawodnictwie i zawodach, uwypuklając swój sportowy charakter, przyznając priorytet wygrywaniu i w ten sposób sytuując się w świecie sportu.

W przeciwieństwie do nich, aikido odrzuca możliwość przekształcenia się w sport oparty na współzawodnictwie, odrzucając wszelkie formy pojedynków czy zawodów, wraz z podziałami zawodników według wag, rankingów opartych na liczbie zwycięstw i honorujących zwycięzców. Takie rzeczy uważa się za podsycające jedynie egoizm, egocentryzm i lekceważenie innych. Wielka pokusa wabi ludzi w stronę sportów walki - każdy chce być zwycięzcą - jednak nie ma nic bardziej szkodliwego dla budo, którego ostatecznym celem jest uwolnienie się od ego.

Powyższe słowa nie mają na celu krytyki innych sztuk walki za to, że się stają współczesnymi konkurencjami sportowymi. Z historycznego punktu widzenia taki kierunek rozwoju był nieunikniony dla ich przetrwania, zwłaszcza w Japonii po II



Doshu Aikido Kisshomaru Ueshiba (1921 - 1999)



Obecny Doshu Aikido wnuk O-Senseia, Moriteru Ueshiba

wojnie światowej, kiedy alianckie władze okupacyjne zakazały uprawiania wszelkich sztuk walki. Jest to fakt niezaprzeczalny; trzeba bowiem stwierdzić, że do sztuk walki garnie się przede wszystkim młodzież ze względu na zawody i turnieje, które rozstrzygają, kto jest najlepszy w tej dziedzinie. Aikido wbrew tym tendencjom odmawia przyłączenia się do ich szeregów i pozostaje wiernie pierwotnym intencjom Budo: ćwiczeniu ciała i kształtowaniu ducha. Aikido dąży do utrzymania niepodzielności Budo i do przekazania ducha tradycyjnych sztuk walki, pozostając wiernym pierwszej zasadzie Budo głoszonej przez Mistrza Ueshiba: nieustannemu ćwiczeniu umysłu i ciała jako dyscyplinie podstawowej dla ludzi podążających ścieżką rozwoju wewnętrznego.

Prawdziwym powodem istnienia aikido w dzisiejszym świecie jest jego identyfikowanie się z ideałami Mistrza Ueshiba, nawet gdy większość społeczeństwa uważa je tylko za jeszcze jedną formę sztuki walki, opartą na współzawodnictwie.



Kaligrafia O`Sensei Morihei Ueshiba „Ai”

Wyjątkowego miejsca, jakie zajmuje aikido, wyraźnie odróżniającego je zarówno od klasycznych sztuk Budo, jak i od ich współczesnych odpowiedników, nie można prawdziwie docenić kierując się stereotypowymi wyobrażeniami, jakie ludzie mają na temat sztuk walki. Ten fakt, jak również zasady i ruchy typowe jedynie dla aikido, istotnie mogą nastroczać pewne trudności w popularyzowaniu tej sztuki.

Ludzie, którzy widzą ruchy i techniki aikido po raz pierwszy, nie rozumieją o co chodzi i mają wiele wątpliwości i pytań.

Praktyczne zajęcie się aikido to jedyna droga, by pojąć jego znaczenie i zyskać pewną korzyść. Większość uprawiających aikido przeszła przez taki proces zaczynając od pytań i wątpliwości, rozpoczęli praktykę, a potem stopniowo zaznajamiali się z metodą i formą aikido.

Po pierwsze - adepta spotka zaskoczenie. Pomimo wrażenia "miękości", aikido naprawdę może być "twarde", mocne i dynamiczne, z silnie działającymi dźwigniami, rzutami i ciosami (*ateami*). W przeciwieństwie do tego, co ktoś mógłby przypuszczać aikido obejmuje kilkanaście technik destrukcyjnych; należą do nich zwłaszcza techniki przeznaczone do rozbrojenia i obezwładnienia przeciwnika.

Następnym wstrząsem dla adepta będzie odkrycie, jak bardzo trudne i skomplikowane - nawet na poziomie podstawowym - jest wykonanie podstawowych ruchów i technik takich, jak przewrót (*ukemi*), utrzymanie właściwego dystansu (*ma-ai*), wejście (*irimi*) oraz inne ruchy ciała (*tai-sabaki*). Rzecz w tym, że całe ciało, nie tylko same nogi, czy ręce muszą ciągle się poruszać w skoordynowany sposób, a ruch ten musi być wykonywany szybko, mocno i energicznie. Do tego, by się poruszać na macie gładko i szybko, niezbędny jest nadzwyczajny stopień koncentracji i zwinności oraz refleksu i zmysłu równowagi.

Adept zauważy także, jak ważna jest kontrola oddechu, która obejmuje wprawdzie normalne oddychanie, ale także o wiele więcej, coś co łączy się z energią KI. To opanowanie siły oddechu jest podstawą każdego ruchu, wykonania każdej techniki i zapewnienia ciągłości przepływu w ruchach. Wreszcie, w miarę jak adept czyni postępy, zostaje wprowadzony w zdumienie nieskończoną liczbą technik, ich odmian i zastosowań, a wszystkie charakteryzują się racjonalnością i ekonomią.

Krótko rzecz ujmując - tylko przez autentyczne ćwiczenie się w aikido można zostać w pełni świadomym najbardziej istotnego wymiaru Budo. Dopiero wtedy człowiek może w pełni docenić odrzucenie współzawodnictwa i turniejów w aikido.

*... "Bądź wdzięczny za wszelkie trudności i przeszkody oraz złych ludzi, których napotykasz na swojej drodze. Umiejętność radzenia sobie z nimi jest nieodzowną częścią kształtowania własnego charakteru".
Morihei Ueshiba...*

*D Ł na podst. Książki
Kissbomaru Ueshiba
„Duch Aikido”*

PHU "ALTON" s.c.

PHU „Alton” s. c.

Magdalena Łęczycka - Dariusz Łęczycki
33-300 Nowy Sącz
ul. R. Reguły 4/17

Tel.: (018) 442 88 64

Tel.: 0501 684 142

E-mail: aikialton@poczta.onet.pl

Aikido – Alton Nowy Sącz

Al. Batorego 74 (Szk. Podst. Nr 8)

Aikido – Alton Limanowa

Ul. Piłsudskiego 91 (Szk. Podst. Nr 2)



Aikido - Alton Nowy Sącz
Aikido - Alton Limanowa
Są członkami
Polskiej Federacji Aikido

*Aikido – Alton zaprasza
wszystkich, którzy chcą
osiągnąć mistrzostwo w sztuce
walki Aikido do klubów
w Nowym Sączu i Limanowej.
Przyjazna atmosfera na
treningach oraz fachowy
instruktaż gwarantuje
doskonale warunki do kształto-
wania własnych umiejętności i
charakteru.*

Aikido - Alton Nowy Sącz

Szk. Podst. Nr 8 Nowy Sącz al. Batorego 74 Sala gimnastyczna I-sze piętro
Instruktor: Dariusz Łęczycki nidan Aikikai Tel. 0501 684 142

PN	WT	ŚR	CZW	PT
Dzieci 18,30-19,30		Dzieci 18,30-19,30		
Dorośli 19,30-21,00		Dorośli 19,30-21,00		Dorośli 19,00-20,30

Aikido - Alton Limanowa

Szk. Podst. Nr 2 Limanowa ul. Piłsudskiego 91
Instruktor: Jacek Łęczycki shodan Aikikai Tel. 0602 179 835

PN	WT	ŚR	CZW	PT
	Dorośli 19,00-20,30		Dorośli 19,00-20,30	