

AIKIDO

Kulan bilaa khilaaf ah

Awood bilaa xoog ah

Tababar bilaa tartan ah



"Waxaan ku tababartaa Aikido maxaa yeelay waxa weeye mid ka mid ah ciyaaraha uu wadajirka bulshadu aadka ugu weyn yahay. Taas oo aan loo eegeyn intay da'daadu tahay, ilaa inta aad soo tababaranaysay ama haddii aad gabadh ama wiil tahay" - Ana Nikolic, Iyasaka Aikidoklubb, Stockholm

SVENSKAIKIDO.SE
INFO@SVENSKAIKIDO.SE



AYAA KU TABABARAN KARA AIKIDO?

Adigaa sameyn kara! Waxaanad Aikido u baahnayn inaad hab gaar ah ahaato, iyadoo aynu dhamaanteen wada tababarno – haween, rag, dad waaweyn, dad yaryar, dadka hadda bilaabay iyo dadka khibrada leh. Waxay kooxaha qaarkood hayaan tababaro carruur iyo qoyska loogu talagalay, iyadoo ay qaarbadanni leeyihiin kooxo dadka bilowga ah loogu talagalay.

Macalinka ayaa farsamooyinka dadka tusaaya intaanay sameynin horteed. Waxay taasi ka dhigan tahay inaad arki karto, la socon karto oo aad ku tababaran karto xitaa haddii aanad wali Iswedishka baran! Badanaa waanu baxnaa oo aanu soo booqanaa kooxaha kala duwan iyo xerooyinka tababarka ee kale. Waxay dad badani ka helaan saaxiibo ay noloshooda oo dhan is yaqaanaan!





TABABARKA

Waxa Aikido lagu tababartaa duninda oo dhan. Waxa ay xiisad kastaa ku bilaabantaa meditation yar iyo salaam. Waxaanu kadibna ku bilownaa is kulaylin yar iyo tababar lagdinta/is riditaanka. Waxaanu intaas dabadeed diirada saarnaa tababarka farsamada. Bilowgii waa farsamooyin aasaasi ee bilaa hubka ah oo qaabab hore loo go'aamiyay ah.

Marba marka ay ka sii badato inta aad tababar sameyso oo aad ka sii wanaagsanaato, ayay ka sii badanaysaa xorriyadda aad ku heleyso tababarka. Farsamadu waxa weeye hab la iskaga difaaco weerarada kala duwan, sida qabashada iyo wax isku dhufashada.



“Wax badan ayaan safray, oo aan wadamo kala duwan oo dunida u kala guuray. Markaa waxaan bedelay koox waxaan ogahay in Aikido ay tahay habka ugu wanaagsan ee marka hore bulsho lagu soo dhex galo, sidoo kalena waxa weeye habka ugu madadaalada badan ee meel dib loogu soo noqdo. Iyadoo aan loo eegaynin meesha aad u guurayso ama meesha aad ka timid, haddaad Jarmalka dib ugu soo noqon doonoto ama waddan kale, markaas ayaan wali halkaas saaxiibo ku sii leeyahay. Waxaanay badiyaa kuwaasi yihiin saabiibada Aikido aan ku bartay.” – Elena Bogdanova, Göteborgs Aikidoklubb

SIDEE AYAAN KU BILAABAY?

Raadso Akidoklubb oo salaam si aad ugu hesho tababar tijaabo ah! Sii qaado rabitaankaaga inaad wax cusub ogaato iyo dhar lugaha iyo gacmaha qarinaaya.

1. Soo gal svenskaikido.se. Waxaad halkaas ka arki kartaa filim ka hadlaaya Aikido iyo kooxda kuu dhow. Kooxda xiriir la samee si aad ugu ogaato xiisadaha ad dadka ku cusub isku tijaabin karaan.
2. Soo salaam kooxda si aad tababar tijaabo ah ugu sameyso! Waxa badiyaa jira dhowr maalmood oo todobaadkii tababarka la sameeyo oo la kala dooran karo – weydiiso jadwalka kooxda.

Qofna ma filanaayo inaad isla markiiba taqaanid hab-dhaqanka budo-ga, ereyada ama dhaqdhaqaaqyo heerka sare ah ee tirada badan. Waxba ha ka werwerin, hadhow ayaanu ku tusi doonaa. Xasuusnow inaad ku raaxaysato!

Miyaad wax su'aalo ah qabtaa? Iimayl u soo dir info@svenskaikido.se markaas ayaanu ku caawin doonaaye!

合気道

