

Seura

Zenshindojo ry on vuonna 1987 perustettu monilajiseura, jossa tällä hetkellä järjestetään ohjattuja harjoituksia karatesta, taijista ja yiquanista. Aikoinaan seuran lajivalikomaan ovat kuuluneet myös mm. iaido, zendo, go-peli, qigong ja kalliokiipeily. Kaikkia lajejamme yhdistää zen-mielisyys, jota myös seuramme nimi kuvaa. Zenshindojo on suomeksi zen-mielinen harjoituspaikka. Lajimme myös tukevat hyvin toisiaan ja peruskurssin jälkeen voi samalla harjoittelumaksulla osallistua kaikkien lajiemme harjoituksiin.

Tervetuloa
HARJOITUKSIIN!

www.zenshindojo.fi



禅心道場

Karate
Taiji
Yiquan

www.zenshindojo.fi

Karate

Tyylisuuntamme on Hironori Otsukan 1930-luvulla perustama Wado-ryu, joka on yhdistelmä okinawalaista karatea ja japanilaista jujutsua. Karaten perustekniikka on yksinkertaistettua koko kehon voiman käyttöä ja siten se on sovellettavissa myös muihin liikunta- ja urheilulajeihin. Karateharjoittelulla opit hallitsemaan keskilinjaasi ja keskustaasi. Vasen ja oikea puoli kehittyvät tasapuolisesti, sillä tekniikat tehdään molemmin puolin.

Kuulumme Suomen Karateliittoon ja olemme aktiivisesti mukana Wadokai Finlandin toiminnassa, jossa mm. järjestetään useita leirejä vuodessa. Karatessa on käytössä väri vyöt, jotka kuvaavat harjoittelijan edistymistä. Mustat vyöt suoritetaan JKF Wadokain vaatimusten mukaisesti. Normaalisti musta vyö saadaan noin kymmenen vuoden harjoittelun jälkeen, mutta aktiivisella harjoittelulla sen voi saavuttaa jo viidessä vuodessa.

Laji sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille. Emme kilpaile toistemme kanssa, vaan kukin voi harrastaa lajiaan omien tavoitteidensa mukaisesti. Kunto ja itsepuolustustaidot kehittyvät tekniikkaharjoittelun ohessa.

Taiji

Seurassamme harjoitellaan Yang-tyylin taijiquania. Yang-tyylin perusominaisuuksia ovat hidas, tasainen, rento ja jatkuva liike mahdollisimman vähän ponnistellen. Taijin liikkeet eivät myöskään sisällä tähtäviä liikkeitä, joita on monissa muissa lajeissa. Peruskurssilla opetellaan nk. 24-askeleen liikesarja sekä rentoutusharjoituksia.

Jatkoryhmässä teemme ns. push hands -harjoituksia, klassista pitkää 108-askeleen muotoa, 24-askeleen muotoa, sovelluksia ja parimuotoa. Jatkoryhmässä harjoittelu on enemmän henkilökohtaista omista lähtökohdista etenevää. Useasti harjoitelemme jotain "teemaa", jonka pohjalta tutkimme itseämme ja tietysti muotoa.

Yiquan

Yiquan tarkoittaa mielen nyrkkeilyä (mind boxing). Seurassamme harjoitettu yiquan perustuu lähinnä pekingiläisen opettajan Zhang Chang Wangin opetukseen. Hänen opettajansa oli Yao Zongxun (1917-1985), joka puolestaan oli yiquanin perustajan Wang Xiangzhain oppilas. Yiquan kuuluu kiinalaisten nk. sisäisten kamppailutaitojen koulun. Perusharjoitus on "pylvässeisonta" erilaisissa asennoissa (zhan zhuang). Yiquanin harjoitusten avulla pyritään kehittämään koko kehon yhdistetty voima, räjähtävyys ja liikkuvuus.

