

»Stališče, da BTI KI TRENING ponuja znanje kako nevtralizirati konflikte v vsakdanjem in poslovnem življenju, je podprto z dokazi, da pri kakršnemkoli boju ali nasilnem soočenju mnenj, prevladi ene ali druge strani pridemo v trenutno prednost, ne zavedajoč se, da si s tem ustvarimo tudi najmanj enega sovražnika več.«

“Ob skupnem delu na delavnicah sem se od Petra ogromno naučil - Peter namreč izraža veliko pozitivne energije, odlikuje ga poslovna in osebnostna širina, pripravljenost pomagati, aktivno poslušanje in zmožnost empatije - vse te kvalitete ga v mojih očeh delajo odličnega trenerja in učitelja.”  
*Janez Žezlina, direktor ENERGOŠ, Poslovno in kadrovske svetovanje, d.o.o.*

“Peter je s svojim umirjenim pa vendar spodbudnim načinom prezentiranja osnovnih veščin Ki Aikida v meni ne le vzbudil željo po apliciranju osnovnih življenjskih vrednot v moj vsakdan, ampak je z nazornim (fizičnim) prikazom pokazal, kako ne dopustiti zunanjim vplivom, da se nas dotaknejo ali kako z nekom “iti skupno pot”, pustil trajno sled v mojih zaznavanjih.”  
*Saša Gerčar, direktorica N-21 d.o.o.*

“Nazoren prikaz, praktična uporaba in življenjski napotki. Vsekakor koristno. Iskreno priporočam!”  
*Žiga Vavpotič, direktor GlobalDreamVision d.o.o.*

“Peter mi je s treningom pokazal kako učinkovito ravnati s časom in kako uspešno voditi sodelavce k zastavljenemu cilju z upoštevanjem osebnostnih lastnosti vsakega posameznika. Rezultati treninga se kažejo v bolj usklajenem ciljnem delovanju sodelavcev in bolj učinkoviti izbiri časa.”  
*Tomaž Kastelic, direktor Siemens BT, v sklopu Siemens d.o.o.*

*Peter je izvajal:*

**Treninge in coachinge za vodje v podjetjih:**

Akoda d.o.o.	Car marketing, Marjan Kunaj s.p.
Danfoss Compressors d.o.o.	Energija 3000 d.o.o.
Intervencijske službe (gasilci, reševalci, policisti)	
Rihter d.o.o.	Siemens d.o.o.

**Interna ali eksterna predavanja in delavnice za predstavnike iz naslednjih podjetij:**

Abanka Vipa d.d.	Adria Mobil d.d.
Amec d.o.o.	Anidom nepremičnine d.o.o.
Arbora d.o.o.	BAULON, Gregor Eržen s.p.
BB Svetovanje d.o.o.	Centraltim d.o.o.
Domel d.d.	Energos d.o.o.
Gaia plus d.o.o.	Gasilsko reševalna enota Kranj
Givo Real d.o.o.	GlobalDreamVision d.o.o.
Glotta Nova d.o.o.	Halcom d.d.
Helios d.d.	Hypo Alpe-Adria d.d.
Interzav d.o.o.	N-21 d.o.o.
Nieros metal d.o.o.	NIKRA Mojca Ravas s.p.
Nujna medicinska pomoč - ZD Koper	
Media butik d.o.o.	Mobitel d.d.
P.E.C.A. International d.o.o.	Premogovnik Velenje
Prima trade d.o.o.	Rastimo d.o.o.
Rotacomp d.o.o.	RTV Slovenija
Sistemi d.o.o.	Skok šport d.o.o.
Sparks d.o.o.	Telekom Slovenije d.d.
Tosama d.d.	Unior d.d.

SISTEMI 09/09

## KORISTNO

Kar v resnici šteje je kvaliteta življenja, ta pa je odvisna od tega kako ga razumemo in naših zmožnosti uporabe naravnih zakonitosti v vsakdanjem življenju.

S pomočjo tehnik Ki Aikida lahko ljudje izrazimo samega sebe, tako kot slikar izrazi samega sebe z risanjem na platno. Vsak človek na svoj način s svojim gibanjem izraža svoj značaj. Edina stalnica v življenju je sprememba. Zato se kvaliteta življenja odraža v zmožnosti ustvarjanja sprememb na bolje z lastno voljo, še posebej pri delu, medsebojnih odnosih ter zdravju. Ohranjanje mirnosti v stresnih situacijah je dobra popotnica za reševanje problemov.

Poglavitni namen vadbe Ki Aikida je živeti bolj kvalitetno v našem okolju, se prilagajati nastalim situacijam in se zeliti z osnovnimi zakonitostmi narave in vesolja.

Nekoč je Morihei Ueshiba (utemeljitelj Aikida) dejal svojim učencem:

*“Če poskušate obvladati nasprotnika s silo, pa tudi če vam je uspelo, ste si ustvarili samo novega sovražnika.”*

ISKRENOST • DOBROTA • TOLERANCA

誠実 親切 寛容

mag. Peter Babarovič (mojstrski pas CHU den)

Škofja Loka • Kranj • Ljubljana

Na treninge rada hodim, ker se učimo izvajati kate. Učimo se, kako se umiri naš um. Zanimivo je, ko hkrati treniramo po trije ali štirje v skupini in pri temu uporabljamo tudi palice.

Meni osebno pomeni razgibavanje in umiritev ter sprostitvev, zabavo... Sicer pa spoznaš zanimive prijatelje...

Pri svojem delu veliko sedim in sem pogosto izpostavljena stresu, zato se mi v prostem času oz. pri rekreaciji, zdita pomembna tako usklajeno gibanje celega telesa, kot tudi sprostitvev misli.

Asja - osnovnošolka

Rok - glasbenik

Katarina - oblikovalka



# KI AIKIDO

Slovenija



*Način življenja za delo, šport in prosti čas*

ŠOLA KI AIKIDO

member of Ki No Kenyukai Association Internationale



INFORMACIJE IN PRIJAVE  
 gsm: 051 417 481  
 e-mail: info@kiaikido-sola.si



## O KI AIKIDU

KI Aikido ni tekmovalna veščina, saj ni poražencev in ne zmagovalcev. Je veščina kjer ljudje skozi vadbo razvijamo potencial, ki ga nosimo v sebi v polni meri in se postopoma učimo *uspešno prilagajati vsem življenjskim situacijam*. Zmaga v tekmi z drugimi je relativna zmaga, medtem ko je zmaga brez tekme *brezmejno zmagoslavje*. Če osvojimo le relativno zmago, prej ali slej doživimo poraz.

Trening KI Aikida omogoča popoln fizični in psihični razvoj celega organizma. Vse mišične skupine se obremenjujejo postopoma in se na ta način v veliki meri izognemo možnosti poškodb. Zasnovan je na *veščini in popolni harmoniji gibanja* in ne na fizični moči. Zaradi tega je primeren tako za mlade in stare, kot ženske in moške.

KI vadba je dobra za vsakogar in na začetni stopnji tudi enostavna. KI lahko prakticiramo v našem vsakodnevnem življenju, kar pa ni vedno enostavno. Zato imamo pri nas *dobre metode in principe vadbe*, ki nam ta spoznanja utrujejo, da postanejo del nas.

Ker ljudje v osnovi najlažje razumemo fizično telo je vadba KI Aikida zelo dobrodošla, saj se da skozi vadbo lažje razumeti in razložiti principe KI-ja.

KI Aikido lahko najbolje opišemo, ko ga izkusimo z vadbo.

Vabljeni!

## ODRASLI

Trening KI Aikida namenjen odraslim osebam omogoča razviti *notranjo mirnost in stabilnost* ne glede na to v kakšnih situacijah se nahajamo. Kot takšen je zasnovan na:

- KI dihanju
- tehnikah, ki so sestavljene brez uporabe moči
- tehnikah z leseno palico (jo)
- tehnikah z lesenim mečem (bokken)
- tehnikah z lesenim nožem (tanto)
- Kiatsu masažo

### TRENINGI:

#### Škofja Loka

ŠD Poden - mini dvorana,

Začetna skupina: vsako sredo in petek od 19:30 - 20:30

Nadaljevalna skupina: vsako sredo in petek od 20:30 - 22:00

Predstavitve in vpisi 30. september in 2. oktober ob 20:00

#### Kranj

Megacenter

Začetna skupina: vsak torek 18:15 - 20:15

Predstavitve in vpisi 29. septembra ob 18:30

### TRENINGI NA PROSTEM:

#### Medvode (pred ŠD Medvode):

vsak ponedeljek in sredo zjutraj od 4:40 - 5:40

#### Brod (ob Tacenskem kajakaškem poligonu):

vsak ponedeljek in sredo zjutraj od 6:00 - 7:00

## OTROCI do 15 let

Starši smo odgovorni za razvoj svojih otrok in jim lahko omogočimo, da z *zanimivo, zabavno in koristno vadbo* KI Aikida začnejo lažje in bolje razumevati pomen notranje mirnosti in stabilnosti, tolerance ter osnovnih človeških vrednot. Treningi pri otrocih imajo poudarek na vadbi z *leseno palico* in *lesenim mečem*, s čimer se že od samega začetka začne razvijati odgovornost do oseb in stvari v življenju. Veliko je tudi *prevajanja* in učenja *padcev* skupaj s palico in lesenim mečem, pripovedovanja koristnih življenjskih zgodb in primerov iz življenja.

### TRENINGI:

#### Škofja Loka

ŠD Poden - mini dvorana,

vsak ponedeljek od 17:00 - 19:00

Predstavitve in vpisi 28. september in 5. oktober ob 17:00

#### Kranj

Megacenter

vsak torek od 16:00 - 18:00

Predstavitve in vpisi 29. septembra ob 16:30

## KI ENERGIJA

KI je univerzalna energija, ki nam omogoča, da v polni meri razvijemo lasten potencial. Dejstvo je, da je to možno samo takrat, ko delujemo v skladu z notranjim ravnovesjem:

### Kako jo razviti?

#### 1. Karakter:

V kolikor delujemo v življenju v skladu z vrednotami kot so iskrenost, dobrota in toleranca nam vadba KI vaj, KI dihanja in KI zvoka pomaga, da razvijemo KI energijo. Naš karakter je ključ pri razvoju KI energije, na katerega pa žal pozabljamo.

#### 2. Vadba:

- KI vaje:

Vaje, ki omogočajo ustvariti in ohranjati vitalnost organizma.

- KI dihanje:

Najprej, ko se rodimo, vdihnemo in zadnje kar naredimo ko zapustimo ta svet, je izdihnemo. Znanje pravilnega dihanja nam omogoča umiriti um in spraviti telo v notranje stabilno in mirno stanje.

- KI zvok:

Vsi ljudje in vse kulture na svetu uporabljajo zvok. Kdorkoli se udari reče AU, kdorkoli razmišlja reče MMM. In tudi AUM ni nič drugega kakor zvok, ki z vibracijo uravnoteži celotni organizem. Vsi samoglasniki A, E, I, O in U ter soglasnik M s posebno kombinacijo gibanja rok omogočajo ustvariti zelo močno skladno in stabilno stanje v organizmu. Ključno pa je, da zvok prihaja iz področja trebuha in ne iz grla!

