



Život po aikidu

Instruktor aikida, Denis Tomović predstavio je starčevačkoj publici tajne ove drevne istočnjačke veštine. Specifičnost aikida u odnosu na ostale borilačke veštine je u tome što aikido nije sport već filozofija življenja. U aikidu nema takmičenja već je to borba sa samim sobom u stvaranju sklada između duha i tela. Primena ove veštine je u svakodnevnom životu a zasniva se na oslobađanju od stresa disanjem i meditacijom, kao i poboljšanju zdravlja svakodnevnim vežbanjem i uma i tela. Veoma je bitna medijacija radi nenasilnog rešavanja konflikata i kao krajnje sredstvo borba u kojoj se na opušten i ležeran način, više koristeći snagu mozga od fizičke dolazi do završetka sukoba. U prostoru Kluba, Denis je sa svojim učenicima demonstrirao načine za samoodbranu.