



Kontaktus tréning

Néhány gondolat a tréninggel kapcsolatban.

A tréninget általában kétnapos tréning formájában kínáljuk, ugyanakkor a tréning által feszegetett kérdések nem egy és nem is pontosan két nap alatt „válaszolhatók” meg.

Olyan gondolatokat „járunk körbe”, mint milyen a viszonyunk a másik emberhez, milyenek a szándékaink (például a másikkal kapcsolatban), mit gondolunk a felelősségről, illetve ennek a másokra hátrahagyásáról, mit tartunk fontosabbnak akkor, amikor választanunk kell.

Ezeket a kérdéseket nem beszélgetéseken vetjük fel, hanem olyan szituációkban merülnek fel, amikor két ember fizikai kapcsolatban van egymással. Mind a kérdés, mind a válasz megkerülhetetlen formában jelentkezik, a válaszok őszintesége a szituációk jellegéből adódóan nem kérdőjelezhető meg.

A résztvevőknek egyszerűen nincs lehetősége sem arra, hogy szándékosan, sem arra, hogy szándékolatlanul *nem őszinte* válaszokat adjanak. Valójában a résztvevők a válaszokat mutatják be először, és csak utána feszegetjük azokat a kérdéseket, amelyek megvilágítják a résztvevő viselkedését az adott gyakorlatban.

A tréning annak a harcművészetnek a gondolatiságára épül, amely az egész világon folyamatosan nyer egyre növekvő népszerűséget: az aikido mélységét ma már szervezetfejlesztési folyamatokban is sikeresen alkalmazzák.

A tréning lebonyolításához egy akkora teremre van szükség, amelyben a résztvevők párban egyszerű páros, tipikusan álló, minimális mozgásból álló gyakorlatokat végezhetnek (pl. egyik résztvevő megfogja a másik csuklóját).

A tréninghez egyéb segédeszköz nincs, valójában még írni sem kell, tekintve, hogy mindenkiben pontosan az és annyi marad meg, amennyit a gyakorlatok és az ezeket követő megbeszélések során átél.