

Nanbu kidoho (南部気道法)

Nanbuov sustav somatskih i terapeutskih praksi

Trajanje programa je pet vikenda (45 sati), a otvoren je za sve punoljetne polaznike, bez obzira na predznanje i tjelesnu spremnost.

Vikend 1.

Uvod u ki, ki i fizionomija, ki-testiranje (ki no shiken), japanske somatske prakse i Nanbuov kidoho, yin-yang (in-yo), trening tandena (tanden renshu), tanden i hara, Nanbuov koncept japanske gimnastike (junbi, taiso), prve tri forme japanske respiratorne gimnastike (nanbu tenchi undo 1, 2, 3).

Vikend 2.

Nanbuov sustav ki-treninga (nanbu ki undo – enkin kaigo/kaishu ho, sasho ho, gassho ho, jukyū ho, shuten ho, tanden kokyu ho, tenchi ho, ten no shutanden ho, kodomo no ho), energijski krugovi (daishuten, shoshuten) principi disanja (kokyu waza, kokyu ho, kokyu dosa), tehnike disanja (kokyu waza), Nanbuova veza disanja i pokreta, forma shihotai ku, rad u paru (nanbu sotai aiki undo) i dodir (setten), četvrta i peta forma japanske respiratorne gimnastike (nanbu tenchi undo 4, 5).

Vikend 3.

Nanbuov sustav prirodne kumulacije (nanbu shizen no ki undo), koten no ki i senten no ki u nanbudou - stečeno i naučeno, tanden renshu i fiziologija, princip ki no bunkai u nanbudou - rad u paru kao analiza, meridijani, točke i sustav meridijana (kei, tsubo, keiraku) u nanbudou, zdravstveni aspekti (kenkodo) i prve dvije meridijanske forme (nanbu keiraku taiso 1, 2).

Vikend 4.

Naprednije forme ki no bunkai u nanbudou, nanbu keiraku taiso 3, 4, 5, yin-yang forme (in-yo taiso) 1, središte tijela i gravitacija (chushin, shinryoku), nanbudo kidoho i druge somatske prakse (sumo kenko taiso, makko ho, jikyō jutsu i sl.), seishinho (vibracija zvukovima).

Vikend 5.

Nanbu keiraku taiso 6, 7, inyo taiso 2, analiza sustava - nanbu keiraku / nanbu naikei taiso bunkai, prepreke (kosoku) i sredina (chuyo), nanbudo kidoho i druge somatske prakse, nanbu tenchi undo 6, 7, evaluacija i ispit.

Program obuhvaća 5 vikenda po 9 sati rada, subotom od 10 do 13 i od 15 do 18 te nedjeljom od 10 do 13 sati. Cijena ukupnog Nanbu kidoho programa je 300 eura, plativo u 5 rata. Po završetku programa i položenom ispitu polaznici dobivaju diplomu/certifikat o završenom programu.

Nanbu noryokukaihatshuho (南部能力開発法) **Nanbuov sustav samorazvoja**

Trajanje programa je dvije subote i jedan vikend-seminar (10 sati + završni vikend *retreat*), a otvoren je za sve punoljetne polaznike, bez obzira na predznanje i tjelesnu spremnost.

Vikend 1.

Introspekcija i meditacija (naikan, mokuso), osnove meditacije u nanbudou, sjedenje i stajanje (zaho, ritsuho), nanbudo mokuso i ostale meditacijske prakse, praksa samorazvoja (shugyo) u terapijskim i borilačkim vještinama, različitim somatskim praksama i svakodnevnom životu.

Vikend 2.

Mantra (nembutsu), Nanbuov sustav tri snage (nanbudo mitsu no chikara), filozofija saniittai, Nanbuova koncepcija "sjedinenja" (tenjingoitsu), veze između kidoho i noryokukaihatshuho prakse, "vokalizacija" (kotodama).

Vikend 3.

Nanbuov sustav sedam snaga (nanbudo nanatsu no chikara) i njegova izvorišta, misogi praksa i nanbudo nembutsu (na-mu-tai-tan-han-dan-sei-no-sei), ichikukai misogi i ostale shugyo prakse, kotodama, seishinho (vibracija zvukovima) te praksa daishutenho i shoshutenho, zaključna evaluacija i ispit.

Program obuhvaća 2 subote po 5 sati rada, od 10 do 13 i od 15 do 17 sati, te završni vikend-seminar na kojem se sistematiziraju oba programa – kidoho i noryokukaihatshuho. Cijena ukupnog Nanbu noryokukaihatshuho programa je 150 eura, plativo u 3 rate. Po završetku programa i položenom ispitu polaznici dobivaju diplomu/certifikat o završenom programu. Uvjet za upis programa je završen Nanbu kidoho program.

Voditelj programa:

Leo Rafolt rođen je u Zagrebu, gdje je završio osnovnu školu i gimnaziju. Na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu je diplomirao i doktorirao, a drugi doktorat završio je na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Na Filozofskom fakultetu u Zagrebu radio je do 2017, a sad predaje izvedbene studije, kazališnu teoriju i teorijsku dramaturgiju te transkulturalne studije, kao redoviti profesor, na Akademiji za umjetnost i kulturu Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku. Kao gostujući profesor boravio je na više europskih, američkih i azijskih sveučilišta. U nekoliko navrata usavršavao se na inozemnim sveučilištima i mnogim istraživačkim centrima, ponajviše u Francuskoj, UK, SAD-u, Poljskoj i Japanu. Napisao je više od stotinu članaka za enciklopedijska i leksikonska izdanja. Urednik je nekoliko zbornika radova, suurednik jednog dvotomnog leksikona (Leksikon Marina Držića, 2010), priredio je antologiju Odbrojavanje:

antologija suvremene hrvatske drame (2007), uredio knjige Miljenko Majetić, Između Hekube i Rabbija: dramtološki, teatrološki i ini spisi (2017), Public Sphere between Theory, Media, and Artistic Intervention (2019), Joseph Texte, Jean-Jacques Rousseau i ishodišta književnog kozmopolitizma (2019), Jean-Luc, Jeener, Kazalište na samrti (2019), Mika Hannula, Juha Suoranta, Tere Vadén, Umjetničko istraživanje: teorije, metode i prakse (2021), Dubravko Mataković, monografija (s Hrvojem Duvnjakom). Autor je velikog broja znanstvenih radova, eseja, prikaza, kritika, i sljedećih knjiga: Melpomenine maske: fenomenologija žanra tragedije u dubrovačkom ranonovovjekovlju (2007), Drugo lice drugosti: književnoantropološke studije (2009), Priučen na tumačenje: deset čitanja (2011), Odbačeni predmet: između filologije i izvedbe (2017), Tijelo kao glagol: japanski budo, transkulturalne tehnike i trening za izvedbu (2019), Virus in fabula (2020), Preskočene niti (2021), Chorégraphie de l'éphémère (2021), Montažstroj's Emancipatory Performance Politics: Never Mind the Score (2022) i Tijelo nacije: uvod u japanski budo (2023). Za svoj je znanstveni rad dobio Državnu nagradu za znanost (2008), Godišnju nagradu Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu (2009), Nagradu "Judita" (2009), Nagradu "Zvane Črnja" (2020), Godišnju nagradu Akademije za umjetnost i kulturu (2021). Leo Rafolt borilačkim vještinama bavi se od 1984. Bavio se, paralelno, sankukai karateom, judom i nanbudoom. Sudjelovao je na velikom broju međunarodnih seminara pod vodstvom različitih majstora borilačkih vještina i terapijskih praksi (Tsukada, Kamohara, Ueshiba, Mochizuki, Washizu, Watanabe i dr.), ponajviše pod vodstvom Yoshinaa Nanbua. Od 2006. do 2018. bio je predsjednik Edukacijske komisije Svjetske nanbudo federacije. Dugi niz godina bio je međunarodni sudac u nanbudou i član svjetske sudačke komisije. Trenutno je član Međunarodne komisije za stupnjeve u nanbudou. Sudjelovao je na mnogim demonstracijama nanbudoa u Europi, Africi i Japanu. Piše i objavljuje knjige o teorijama izvedbe, transkulturalizmu, somatskim praksama, a često i o japanskoj kulturi. S Yoshinaom Nanbuom autor je serije od 15 DVD-a o nanbudo vještini te dokumentarca o Nanbuovu životu. Održava seminare i radionice japanskog budoa i nanbudoa te japanskih somatskih praksi po cijelom svijetu, u Europi, Africi i Aziji.