



Yin und Yang im Aikido

*Das TAO von dem man sprechen kann,
ist nicht das wahre TAO.*

Tao te ching, 1. Kapitel

Der chinesische Begriff TAO (jap. Do) ist vieldeutig und schwer zu übersetzen, meist spricht man von Weg im Sinne einer Methode oder einer Kunst. TAO ist aber die Wirklichkeit, die nicht durch Sprache und Verstand zu vermitteln ist, das unmittelbare Sein.



Das TAO wird zu Yin und Yang, zu den fünf Wandlungen und zu den tausend Dingen. Das menschliche Denken schafft Polarität: der Berg hat ein Oben und ein Unten, eine besonnte und eine schattige Seite, der eine Berg ist grösser oder steiler als der andere, dieser gefällt mir besser als jener. Ich kann nie den ganzen Berg sehen. Wo es keine Unterschiede gibt, verschwindet die Wahrnehmung: im dichten Nebel verliert man die Orientierung, das konstante Rauschen der Autobahn wird ausgeblendet.

Yin und Yang beschreibt die Wirklichkeit als Kontrast: Yang ist aktiv, hell, direkt, hart, sichtbar, feurig, etc. Yin dagegen passiv, dunkel, weich kühl, sanft, fließend, etc. Um eine Methode, eine Kunst zu lernen, braucht man Gegensätze.

Im Aikido findet man unzählige solche Dualitäten. Einige lassen sich relativ einfach dem Yang oder dem Yin zuordnen: Yang ist Omote, Mae, Irimi, während Ura, Ushiro, Tenkan Yin Charakter hat. Katatedori ist Yin im Vergleich zu Shomenuchi. Die Haltung und Bewegung der Hand ist entweder Yin, empfangend, schalenförmig wie bei Tai no Henko, oder Yang, vorwärts gerichtet mit der Handkante wie bei Shomenuchi.

Die Bewegung des Uke beginnt mit Yang (aggressiv) und verwandelt sich in Yin (annehmend) zu Ukemi oder Osae. Der Tori ist zuerst annehmend und wird dann aktiv. Stimmt das? Oder ist die Toribewegung zuerst Yang, antizipierend? Die Sache wird komplexer, je mehr man darüber nachdenkt ... und die Diskussion wird zu einer Huhn-Ei-Frage.

Wenn das MaAi (Timing/Distanz) stimmt, verschwindet die Dualität, das ist der Zustand des AiKi, es ist Kontakt aber kein Kampf. Ist der Tori zu früh, zu hart oder zu nah, so erzeugt er Widerstand, dann ist zu viel Yang in seiner Bewegung. Ist er aber zu spät, zu weich oder gibt zu viel Raum, so ist er zu sehr im Yin und verliert den Kontakt. Die Leere dazwischen ist der Weg, den wir suchen, das ist TAO.

Hans Balmer



Mitgliedergalerie:

Daniel Perruchoud

Von asiatischen Kampfkünsten war Dani bereits Mitte der 70er Jahre fasziniert, insbesondere von deren Verbindung von körperlicher und geistiger Schulung. Ab 1983 trainierte er zunächst Judo mit grossem Engagement. Weil für ihn dort aber der Wettkampf zu stark im Vordergrund steht, suchte er nach zusätzlichen Erfahrungsmöglichkeiten und wurde 1985 aktives Mitglied des Aiki-Kai Zürich. Danis 1. Dan-Prüfung (FSA) 1991 sei einsame Spitze gewesen und hätte ihm ein persönliches Lob von Tamura Sensei eintragen, heisst es im Mitglieder-Infoblatt 02/95. 1992, im Alter von 25 Jahren, konnte er seinen Traum verwirklichen, zu Frank Doran Sensei nach Kalifornien reisen und dort einige Monate als sein «Lehrling» (Uchideshi) intensiv Aikido praktizieren. Diese Zeit prägte Dani nachhaltig und machte Frank Doran Sensei zu seinem Lehrer. Bei ihm legte er 1993 die Prüfung zum 2. und auch zum 3. (Hombu) Dan ab. Der 4. Dan wurde ihm 2003 im Rahmen einer Dan-Prüfung, bei der er lediglich als Rolfs Uke fungierte, unerwartet von Tamura Sensei verliehen - und von Frank Doran Sensei nachträglich bestätigt. Aufgrund der Empfehlungen von Frank Doran Sensei erfolgte 2011 schliesslich auch die Verleihung des 5. und 2021 diejenige des 6. Dan im Hombu Dojo.

Fortsetzung auf Seite 2

Danis grosses Engagement und seine offene und herzliche Art haben den Aiki-Kai Zürich wesentlich geprägt. Seit 1995 ist er Lehrer, Mitglied der Technischen Kommission und ab 1997 deren Präsident. Seit 2017 gehört er auch dem Vorstand an.

Die Rubrik «Jahresbericht des TK-Präsidenten» im Mitglieder-Infoblatt wurde zu einem hervorragenden Spiegel der vielfältigen Aktivitäten unseres Clubs. Zusätzlich hat Dani unzählige Fachbeiträge veröffentlicht, wie zum Beispiel «Aikido – das Handwerk einer Kampfkunst» (2/2019 und 3/2019) oder «Die Lektion des ehrwürdigen Katers» (2/2001) – Artikel, die neben technischen Fragen auch auf die mentalen Aspekte des Aikido eingehen, auf Präsenz und innere Gelassenheit.

Wichtiger als alle verstandesmäßigen Erklärungen ist für Dani jedoch die Praxis. Aikido ist für ihn Tun und Erleben, nicht darüber reden und reflektieren. «Shut up and train!» stand auf einem Schild, das in Frank Dorans Dojo hing. Offen und wach ein Suchender zu bleiben, ist für Dani zentral – oder wie sein Lehrer Frank Doran Sensei es ausdrückt: «Better green and growing than ripe and rotten». Danis Aikido ist demzufolge sehr lebendig, dynamisch und immer wieder neu. Randori, freies Üben mit mehreren Angreifern, wo es darum geht, auch unter Druck emotional und mental stabil zu bleiben und immer das Ganze im Auge zu behalten, ist für Dani das perfekte und auch das liebste Trainingsfeld. Siehe Artikel «Randori - das Chaos ergreifen» im Mitglieder-Infoblatt 3/2012.

Dani, der an der ETH theoretische Physik studierte, mit Doktorarbeit auf dem Gebiet der Oekosystem-Forschung, hat heute eine Professur an der FH Nordwestschweiz in Brugg. Er ist verheiratet, hat drei Kinder und lebt in Ehrendingen AG.

Dieter Hoffmann

Gedanken zum Stage mit Brahim Si Guesmi

Der Stage mit Brahim Si Guesmi Sensei am 25./26. Juni 2022 war – endlich – der Auftakt zum Covid-freien Sommer. Brahim Sensei ist da mit seinem ansteckenden Lächeln, ein Profi, der jeden Tag auf den Matten steht und unterrichtet, vom Kindertraining bis zum Nahkampf für Legionäre.

Zu Beginn versuchen wir wie immer seine besonderen Vorübungen: Ukemi ohne Anspannung, Wechseln von der Bauchlage zur Rückenlage über einem fliegenden Seiza, ohne Aufstehen. Seine Beweglichkeit ganz nach Tamura Sensei Vorbild. Der Fokus liegt auf der Geschmeidigkeit der Bewegungen, kein kräftiges Werfen nur um des Werfens willen, sondern mit dem Partner eine Symbiose der Bewegung eingehen, dann ergibt sich das Werfen am Schluss wie das Sahnehäubchen auf der Torte. Aus seinem Kindertraining kommt die Metapher vom Kuchenbacken: Zuerst den Teig mit allen Zutaten genügend lang verarbeiten, erst am Schluss kommt noch die Erdbeere drauf.

Auf Aikido umgesetzt heisst das: 3-faches Henkawaza (Technikwechsel), d.h. den vereinbarten Angriff mit einer Technik aufnehmen, sofort in eine zweite Technik übergehen und noch in eine dritte wechseln, so fällt der Uke ohne jeglichen Kraft Einsatz. Das komplizierte Manöver lehrt die Geschmeidigkeit der Bewegung, bringt Uke aus dem Gleichgewicht nach vorne, nach hinten, zur Seite. Man ist eng miteinander verbunden (eine Masse, ein Schwerpunkt) und der Kopf, die Augen sind mit der Ausrichtung der Hüften (Seika Tanren) aufgereiht, auf das Zentrum von Uke gerichtet und Uke ist abgewendet.

Die volle Aufmerksamkeit ist auf sich gerichtet, mit dem ganzen Körper arbeiten, Knie senken. Uke werfen ist beim Üben nicht das Ziel, die Magie des Aikido entsteht durch das eigene präzise Arbeiten, sanft, ohne Gezerre und Gewalt.

Das alles haben wir schon bei Benedetti Sensei gehört und definitiv bei Frank Doran: Aiki, Kuzushi, Shizen, d.h. sich mit dem Uke verbinden, sein Gleichgewicht stören, am Schluss natürlich und unerschütterlich Aufrechtstehen und Uke fällt.

Ein sehr anstrengendes komplexes Keiko, mit Fokus und Leichtigkeit zugleich.

Realistisch gesehen, sagte Sensei, ist eine Kampfsituation blitzschnell zu lösen, am besten aber die Flucht ergreifen, doch nach vielen Jahren mit Aikido kann der Körper auch «Budo mässig» schnell reagieren.

Inch'allah, hoffentlich kommt Brahim Sensei bald wieder!

Marianne Crivelli-Looser



Die Bilder sind vom Stage mit Brahim Sensei im Mai 2018.

Hakama



Im Aikido tragen höher Gradierte einen Hakama, einen meist dunkelblauen oder schwarzen «Hosenrock». Im Aiki-Kai Zürich trägt man ihn ab dem 1. Kyu.

Der Hakama wird in Japan erstmals in der Heian-Epoche (794-1185) erwähnt. Ab der Kamakura-Epoche (1185-1332) trugen ihn berittene Samurai als Beinschutz. Das besser geeignete Leder war damals teuer und kaum erhältlich, deshalb wurde schwerer Stoff verwendet. Der Hakama breitete sich dann aus zum Symbol von Stärke und Macht und war bald die Standardkleidung für Adlige und Krieger. In der Meiji-Ära (ab 1868) wurde Japan zu einer modernen Grossmacht und die Kleidung glich sich mehr und mehr der westlichen an. Der Hakama

wurde nur noch von Shinto-Priestern, an Volksfesten und Hochzeiten getragen. Nur die Budo-Kampfkünste (Kendo, Iaido, Jodo, Aikido) behielten ihn weiterhin als traditionelle Kleidung, wie auch Sado, die Teezeremonie. Im Judo und Karate verschwand er, wahrscheinlich weil er unpraktisch und hinderlich war bei Wettkämpfen. Angesichts der Bedeutung, die Osensei Morihei Ueshiba der Tradition beimass, war es kein Wunder, dass er den Hakama im Aikido bewahrte.

Der im Budo getragenen Hakama ist der umanori (馬乗り), der Reit-Hakama mit weiten, getrennten Hosenbeinen. Der verwendete Stoff ist Baumwolle, synthetische Fasern oder ein Gemisch von beidem. Die Länge geht von den Hüften bis zu den Füßen, wobei es nie die Absicht war, die Füsse zu verbergen, um den Ansatz einer Technik zu erschweren. Vorne hat der Hakama fünf Falten, hinten zwei. Im Rücken, eingenäht in den Stoff, soll eine Platte aus Hartgummi eine bessere, aufrechtere Haltung bewirken.

Die Farben des Hakama haben keine spezielle Bedeutung, hauptsächlich wird indigoblau oder schwarz verwendet. Osensei und andere Meister wie Michio Hikitsuchi trugen zeitweise einen weissen Hakama, wie auch Shinto-Priester. Doshu Kisshomaru Ueshiba trug öfter einen grauen. Bei Volksfesten oder Hochzeiten werden auch rote und gelbe Hakama getragen, vor allem von Frauen.

Jede Falte des Hakama hat einen moralischen Wert, zusammen bilden sie die Ethik der Samurai. Der berühmte japanische Schwertkämpfer Musashi Miyamoto (1584-1645) übernahm diese Werte und erwähnte sie in seinem «Buch der fünf Ringe», seinem Werk über die Kampfkunst. Diese Werte sind:

1. Jin (仁) – Güte, Freundlichkeit, Grosszügigkeit
Eine Haltung der Aufmerksamkeit gegenüber anderen, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Meinung oder Behinderung.
2. Gi (義) – Ehre, Gerechtigkeit
Respekt haben vor sich selbst und anderen, die Pflicht fair zu handeln.
3. Rei (礼) – Höflichkeit, Etikette
Höflichkeit ist der Ausdruck eines echten Interesses an anderen, Etikette schafft einen Rahmen, innerhalb dessen wir mit anderen und mit unseren Lehrern auf angenehme und harmonische Weise verkehren.

4. Chi (智) – Weisheit, Intelligenz
Weisheit ist die Fähigkeit, Dingen und Ereignissen nur die Bedeutung beizumessen, die sie wirklich haben, ohne dass Leidenschaft das Urteilsvermögen trübt. Daraus entsteht die Gelassenheit, das Positive und Negative aller Dinge und Ereignisse zu unterscheiden und das ist Intelligenz.

5. Shin (信) – Aufrichtigkeit
Aufrichtig sein in seiner Arbeit, seinem Respekt für die anderen, auch in seinen Angriffen, sonst belügt man sich selbst und hindert die anderen daran, Fortschritte zu machen.

6. Chu (忠) – Loyalität, Anstand
Die Werte des Anderen respektieren, auch wenn man sie nicht teilt.

7. Koh (孝) – Pietät, Rücksichtnahme
Respekt gegenüber den Gefühlen und Wertvorstellungen der anderen.

Am Ende des Keiko wird der Hakama zusammengefasst, ein ruhiger, fast meditativer Moment vor dem Verlassen der Tatami. Die Sorgfalt, mit der jemand seinen Hakama pflegt, sagt viel über seine Haltung aus. Es zeigt das Interesse und den Respekt vor der Tradition des Aikido. Der Hakama, wie auch jeder andere Grad, ist keine Auszeichnung, er ist ein Zeichen, weiterzugehen auf dem Weg des Aiki.

Hans-Jörg Wettstein



CLUB NEWS

Trainings und Stages

10.-11. Dezember 2022
Tiki Shewan Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

21.-22. Januar 2023
FSA-TK
Aikido-Dojo Sion

10.-12. Februar 2023
Stéphane Benedetti (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

11.-12. März 2023
Gilles Allioud Shihan (7. Dan)
Budokan Lausanne

25.-26. März 2023
Janet Clift Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

1.-2. April 2023
FSA-TK
Aikido-Dojo Sion

13. Mai 2023
FSA-TK
Dan/Kyu Vorbereitung und Prüfung
Aiki-Kai Zürich

3.-4. Juni 2023
Brahim Si Guesmi Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Weihnachten / Neujahr

Dojo geschlossen,
kein Training vom
24. Dezember 2022 - 3. Januar 2023

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Rolf Zuberbühler
zuberbuehlerrolf@gmail.com

Hans-Jörg Wettstein
hjwettstein@greenmail.ch

Die nächste Ausgabe erscheint
im Februar 2023.

Stage mit Hiroshi Ikeda Shihan



Am 30. September bis 2. Oktober 2022 fand der Stage mit Hiroshi Ikeda Shihan statt. Er war gut besucht und seine Lektionen waren wie immer faszinierend. Aus Italien, Frankreich und Deutschland kamen alte Freunde, die ihm seit langem folgen. Seine Lehre: Egal, wie und was wir jahrelang geübt haben, irgendwann sollten wir in der Lage sein, einen mentalen Fluss über den jeweiligen Kontakt mit Uke zu erzeugen. Eine Art Synthese der gelernten Techniken. Es sieht mühelos aus, Uke fallen wie auf Glatteis.

Am Sonntag nach dem Keiko lud Reyyan Bezos alle zu sich nach Hause zum Apéro ein. Sie hatte stundenlang gekocht, gebacken, usw. und 20 Leute kamen. Vielen Dank, Reyyan!

Marianne Crivelli-Looser

Gradierungen

In den vergangenen Monaten haben diese Mitglieder die Prüfung zum 6. Kyu bestanden: Marion Racioppi-Zuberbühler, Marc Zürcher, Michele Covone, Thomas De Rocchi, Johannes Wahl, Marius Rübenacker, Michael Niebler, Patrick Hari, Andreas Dodi.

Im Juli 2022 hat Pedro Nunez die Prüfung zum 2. Kyu und im August 2022 hat Ruedi Kohler die Prüfung zum 1. Kyu bestanden. Im Oktober 2022 hat auch Nick Steven die Prüfung zum 1. Kyu bestanden

Herzliche Gratulation an Alle!