MITGLIEDER INFO
AIKI-KAI ZÜRICH
AIKI-KAI ZÜRICH, Hardturmstrasse 169, 8005 Zürich, Tel. 044 272 54 34

# Nicht kämpfen, sich bewegen!

WR – Die grösste Versuchung, mit der wir uns beim Aikido-Üben immer noch auseinandersetzen müssen, ist die, gegen den «Angriff» unseres Partners zu kämpfen. Abwehr, Gegenwehr, auf Gewalt mit Gewalt reagieren, mit allen Kräften und um jeden Preis, das steckt so tief in unseren Genen drin, dass wir sie wohl nie völlig loswerden. Auch nach vielen Jahren des Übens. Kaum packt jemand etwas kräftiger oder in ungewohnter Weise zu – und schon tappen wir wieder in die Kampf-Falle! Diesen Reflex loszulassen, stattdessen uns selber zu bewegen, und zwar in einer Art, welche die Partnerin dazu verlockt, mitzufliessen und unbemerkt das Gleichgewicht zu verlieren. Das ist ein faszinierendes und zentrales Element im Aikido.

Und nicht nur da: Wohin wir blicken in der Welt – die Menschen, vorwiegend die Männer unter ihnen, schaffen es einfach nicht, den Kampf loszulassen und neue Wege zu wagen. Im jahrzehntenlangen Ringen zwischen Palästina und Israel. In den fanatischen Welteroberungs-Fantasien unter dem Deckmantel des Islam. Im weltweiten «Krieg gegen den Terrorismus». Bei den Massnahmen gegen die verzweifelten, Autos anzündenden Jugendlichen in Frankreichs Vorstädten. Bekämpfen, zurückschlagen, vernichten, endgültig besiegen sind die vorherrschenden Denkmodelle. Desgleichen im globalen Brutal-Kapitalismus neoliberaler Prägung. Auch da wird ständig nur gekämpft: Um Marktanteile, Umsatzziele, Gewinnprozente. Ohne jede Rücksicht auf Menschenopfer. Wo sind die brauchbaren Gegenentwürfe? Weder Linke, Grüne noch Esoteriker können einen vorweisen!

Kaum jemand hat den Mut, neue Wege vorzuschlagen und schon gar nicht wirklich auszuprobieren (tenkan, kaiten!). Und es gibt ja auch keine Patentrezepte. So, wie wir die Ideallinie und das perfekte Timing mit jedem neuen Partner wieder neu suchen und erschaffen müssen, so ist es auch im Grossen. Kreativität, Offenheit, Mut sind gefragt. Und Menschen, die all das auch zu leben wagen. Bis heute sind es noch viel zu wenige. Aikido kann die Welt nicht retten. Der Geist, aus dem es geboren wurde, aber schon! Das Ego ein wenig loslassen, sich mit den innersten Kräften des Universums verbünden, andere damit anstecken, das ist ein kleiner, aber entscheidender Beitrag. Und diesen «Spirit» ins Leben und unter die Menschen hinaus tragen, so gut es uns möglich ist.

Sorry für die Predigt, aber das nahe Jahresende und der Zustand der Welt, den die Medien uns dauernd um die Ohren schlagen, haben mich unwillkürlich in diese Richtung gedrängt. Dabei wollte ich eigentlich nur Euch allen ein tolles 2006 mit vielen kleinen persönlichen Erfolgs- und Fort-Schritten wünschen und viele schwitzende, atmende und bewegungsreiche Stunden in unserem schönen Dojo. Merry Christmas to everybody!

## 24+2 = der Weg führt weiter



Aikido aufgeben nach 24 Jahren fiel mir sehr schwer. Den regelmässigen intensiven Energie-Austausch mit all den liebgewonnenen Aikido-FreundInnen vermisse ich auch nach zwei Jahren noch. Doch auf Tatamis stehe ich weiter jeden Donnerstag schon um 9 Uhr. Herrlich, frisch ausgeruht den Tag mit Taiji beginnen zu dürfen! Eine Serie Meridian-Dehnungen eröffnen das Training. Es folgt eine anstrengende Sequenz «Standing» (bewegungslos tief stehen und via Atmung und Konzentration den Ki-Fluss verbessern). Während der Übung «Reeling Silk» versuchen wir das geweckte Ki gezielt vom Zentrum bis in die Fingerspitzen zu lenken, in Kombination mit einfachen Armbewegungen und Schritten. Erst nach so langer Vorbereitung üben wir in der zweiten Hälfte der 90-Minunten-Lektion die eigentliche Taiji-Form. Ähnlich wie im Aikido sind die Bewegungen relativ schnell zu erlernen. Aber bis die Energie kraftvoll und doch locker fliesst, kann man ein Leben lang üben.

*Fortsetzung Seite 3*



Mitglieder-Galerie:

## Matteo Laffranchi

Matteo ist im tessinerischen Contone in der Magadino-Ebene aufgewachsen, hat sich dann in Florenz für den Beruf des Restaurators ausbilden lassen und zog 1987 nach Zürich. Vor allem, weil es hier für diesen schönen und speziellen Beruf am meisten Arbeit gab. Heute arbeitet er für verschiedene Restaurierungsbetriebe. In seinem eigenen Atelier widmet er seine Zeit künstlerischen Projekten. (dort ist auch unser Kamiza grösstenteils entstanden!). Vor etwa 5 Jahren suchte er nach dem Einstieg in eine der Budo-Künste. In den ersten zwei Zürcher Dojos, die er besuchte, fühlte er sich nicht so richtig wohl. Beim Aiki-Kai aber schon, und seither trainiert er fleissig bei uns mit. Am häufigsten bei Hans und bei Dani. Und das mit viel Drive und tessinerischem Temperament! Wer's gern dynamisch mag und tüchtig schwitzen möchte, soll doch versuchen, ihn mal als Partner zu erwischen... Was ihm am Aikido besonders fasziniert, ist das Do, der Weg, der nie endet. Kaum hat man eine Herausforderung einigermassen gemeisters, taucht schon die nächste auf. Wie beim künstlerischen Schaffen. Danke, Matteo, für deinen kunstvollen Beitrag zu unserem sehr schönen Trainingsraum!

Klubstage + Dojofest:

# Aikido macht Party-Laune!

Nach drei sehr gut besuchten, schwungvollen Trainings, geleitet von Bruno, Rolf und Dani stieg das Herbst-Dojo-Fest 2005. Und was für eines! Gegen 50 grosse und kleine Leute kamen, unterhielten und freuten sich megaprächtig. Nach Gerstensuppe, Salaten, Käseplatten, exzellenten Zürisee-Weinen und einem von Mitgliedern üppig ausgestatteten Dessertbuffet hiess das Motto «Mitspielen erlaubt!» Barbla Früh hatte sich einen Spiele-Abend ausgedacht, der jung und alt total in Bann zog. Die Bilder sagen dazu mehr als alle Worte. Der Vorbereitungs-Aufwand war sicher enorm. Aber er hat sich rundum gelohnt. Ganz herzlichen Dank an Barbla für die Idee und die viele Arbeit, sowie an Bruno und alle andern, die mitgeholfen haben. Zusammen ein Dojo bilden hiesst nicht nur auf den Matten schwitzen, sonder auch mal richtig feiern und festen können!











Meine Aikido-Jahre helfen da beträchtlich, und beim Energiefluss musste ich zum Glück auch nicht bei Null anfangen. Deshalb 24+2 = der Weg führt weiter – nur die Form ist anders. Es ist schön, wieder Anfängerin zu sein. Alfons Lötscher ist ein wunderbarer Lehrer. Mit einer sehr angenehmen Mischung aus Ernsthaftigkeit und Humor wird er nicht müde, uns zu korrigieren. Positives kann ich auch über meine diversen Gelenkprobleme berichten: Mehr Stabilisieren / weniger Hebeln haben einen Grossteil der Beschwerden behoben. Meine Arbeit mit den behinderten Patienten und das Bergsteigen gehen besser denn je.
Glückliche Grüsse

Marianne Nachbaur



# CLUB NEWS

## Wichtige Daten:

2005:
10./11.12.2005 Tiki Shewan Sensei, Budokan Lausanne

2006:
6. Januar Henri Avril Aikido Meilen
7./8. Januar Henri Avril, Aiki-Kai Zürich
21. Januar, Freddy Jacot Sensei, Kotatama, Sion
25. Februar, Freddy Jacot Sensei, Kotatama, Meilen
11./12. März, Tiki Shewan Sensei, Renkikai Zürich
25./26. März 2006, Tamura Sensei, Lausanne
29. März - 2. April, Frank Doran Sensei, Zürich
29/30. April. Technische Kommission FSA, Solothurn

## Bravo!

Am 17. November haben If Ebnöther und Raphael Frei ihre 3. Kyu-Prüfung bestanden.

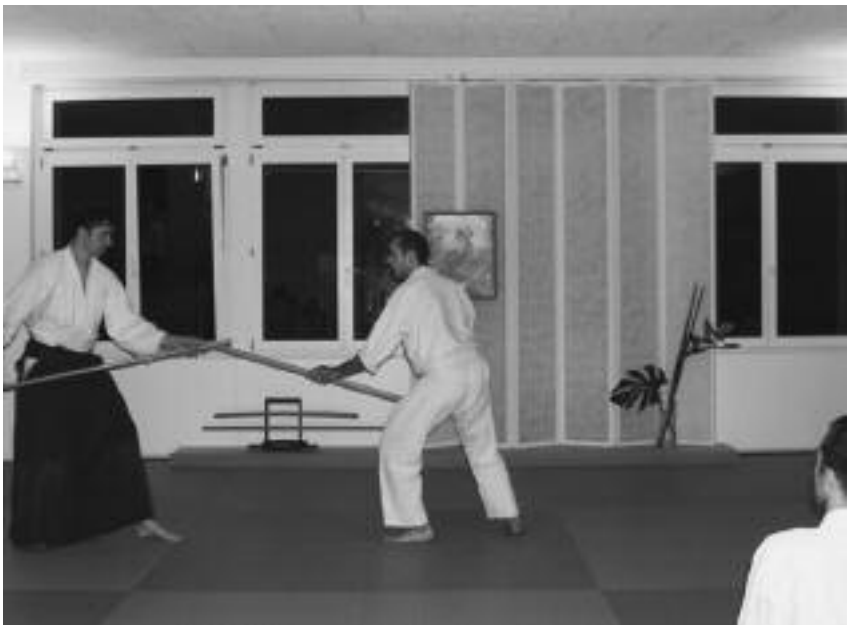
## Intensivtrainings: Nur noch auf Verlangen!

Das Intensivtraining findet einmal monatlich auf Verlangen statt. Dabei schreiben sich Interessierte ab 2. Kyu rechtzeitig auf einer Liste im Dojo ein. Sobald 5 Mitglieder zusammenfinden, schreibt die 5te Person dem zuständigen Lehrer ein E-Mail. Die Anmeldung soll bis spätestens Sonntagabend der Vorwoche verschickt sein. Interessenten mit 4. oder 3. Kyu sprechen vor der Anmeldung direkt mit dem entsprechenden Lehrer.

# Perfekt sieht es aus!

Fast ein Jahr ist es her, dass die TK drei Klubmitgliedern «vom Fach» den Auftrag gab, Ideen für ein Kamiza zu entwickeln. Das heisst für die Gestaltung der zentralen Zone in unserem Dojo mit dem Bild von O'Sensei als Mittelpunkt. Raphael Frei, Stephan Corsten und Matteo Laffranchi machten sich dahinter, und schon an der GV Mitte März konnten sie ein Modell präsentieren, dass allen Anwesenden ausserordentlich gut gefiel. Das grösste Problem waren die Fenster hinter dem Kamiza. Um sie nicht verdunkeln zu müssen, hatten die drei Projektleiter sich eine raumhohe halbtransparente Faltwand ausgedacht. Zum Konzept gehörten auch die Umrandung der Matten mit Lärchenholz und weiss gestrichene, abnehmbare Abdeckungen über den Heizkörpern.

Seit Ende Oktober ist das alles Realität. Und es ist ausserordentlich schön, schlicht und ästhetisch geworden. Und auch ziemlich japanisch! Woche für Woche dürfen wir nun in dieser noch viel schöner gewordenen Raumatmosphäre üben. Das ist grossartig. Ganz herzlichen Dank den drei «Designern» für ihre tolle Leistung und den grossen Einsatz. Das Kamiza-Podest mit seinen Aufbauten haben sie eigenhändig für den Klub gebaut. Ein grosses Merci gebührt auch den Mitgliedern, die in Abend- und Wochenend-Einsätzen die Matten neu verlegten, die Umrandung einbauten und die Heizungsabdeckungen anstrichen.



## Infos FSA:

An der ausserordentlichen Generalversammlung vom 12. November 2005 wurden die neuen Statuten der FSA/SAF einstimmig angenommen. Sie enthalten nun die Änderungen, die notwendig waren, um die Anforderungen des Hombu Dojos zu erfüllen. Die DVD zur 20-Jahr-Feier der FSA/SAF im Mai 2004 in Lausanne kann auf der Homepage www.fsa-saf.ch bestellt werden. Sie ist auch ein ausgezeichnetes Hilfsmittel, um die Techniken von Tamura Sensei zu studieren.