



Jahresbericht Klub-Präsident:

Alles in Bewegung!

Schon wieder war unser Dojo ein ganzes Jahr lang Woche für Woche voll mit schwitzenden, sich bemühen, manchmal abhebenden, manchmal gefrusteten, aber am Ende doch immer fröhlichen Menschen! Der Übungseifer und die Begeisterung für Aikido sind ungebrochen und für jeden fühlbar, der mit wachen Sinnen hier hereinkommt. Das immer wieder erleben zu dürfen, ist einfach toll.

Was sich etwas verändert hat, ist die Mobilität vieler unserer Mitglieder. Mehr als früher verlassen unseren Klub nach ein-, zwei Jahren bereits wieder, weil sie wegziehen, sich beruflich oder privat verändern. Das ist der Lauf der Zeit. Umso wichtiger ist die Konstanz und der Einsatz der «Kerntuppe», jener Getreuen, die oft schon Jahrzehnte dabei sind und freiwillig vielfältige Aufgaben übernehmen und ohne die es unseren Klub schon längst nicht mehr gäbe: Die Mitglieder der (heute erweiterten) TK, die von Dani in seinem Bericht speziell gewürdigt werden. Aber auch alle, die sonst irgend ein «Ämtli» selbstverständlich immer wieder erledigen, sei es für Sauberkeit und Ordnung im Dojo zu sorgen, den Blumenschmuck herzurichten, usw. Ihnen allen möchte ich einmal mehr ganz herzlich danken!

Besonderen Dank gebührt auch den Mitgliedern des Klub-Vorstandes, die mit viel Engagement für das räumliche, organisatorische und finanzielle «Umfeld» im Einsatz stehen, ohne das dieser schöne Übungsbetrieb nicht möglich wäre. Besonders stark beschäftigt uns im Moment das Auslaufen unseres Mietvertrages und die schwierige Suche nach einer guten Nachfolge-Lösung. Da sind wir leider noch nicht viel weiter, als ich es in meinem letzten Bericht dargelegt habe: Die Vermieter-Firma will uns einfach einen höheren Mietzins aufhalsen und hat einen bereits festgelegten Gesprächstermin auf unbestimmte Zeit hinaus geschoben. Auf der Suche nach einem geeigneten Lokal in der Nähe sind wir auch noch nicht fündig geworden. Einzig im «Kulturpark Forum Z» der Hamasil-Stiftung zeichnet sich evtl. eine Möglichkeit ab (das wäre beim nahe gelegenen «Puls 5»). Es braucht also noch etwas Geduld. Wir bleiben dran und informieren euch, sobald sich etwas Konkretes abzeichnet.

Was mich nebst dem Raumproblem am meisten beschäftigt: Wir sind weniger geworden, nämlich nur noch gegen 100 Mitglieder. Bitte helft alle mit, damit sich diese Zahl nicht noch weiter verringert, sondern wieder zunimmt. Gerade im Hinblick auf einen höheren Mietzins, der sich letztlich in höheren Mitgliederbeiträgen niederschlagen könnte. Selber dranbleiben und andere mit eurer Begeisterung anstecken – das ist meine momentane Kernbotschaft.

Rolf Zuberbühler

Achtsamkeit!

Meine Frau ist Psychologin. Und bildet sich derzeit zur Psychotherapeutin aus. Dazu geht sie nicht nur in eine Ausbildung und lernt schlaue Dinge, sondern macht auch beinahe 2 Jahre Praktika in verschiedenen Institutionen und betreut Menschen. Ein Thema, das derzeit bei den Psychologen in ist, brachte sie letzthin an den Familientisch: Achtsamkeit. Der Begriff kommt aus dem Amerikanischen, dort wird er als awareness oder mindfulness verwendet. Die Ursprünge lassen sich in den Buddhismus und die von dort stammende Lehre der Achtsamkeit und der Vipassana-Meditation finden. Wenn es um Methoden geht, die in der modernen Psychologie eingesetzt werden, dann braucht es dafür natürlich auch eine wissenschaftliche Definition: Eine in der Literatur häufig verwendete Definition stammt von Jon Kabat-Zinn. Sie besagt in etwa folgendes: Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend ist.

In der Psychotherapie werden vermehrt, so meine Frau, Methoden und Therapien eingesetzt, die den Patienten ermöglichen sollen achtsam zu werden. Wie schön, dachte ich mir, dass wir genau diese Achtsamkeit in jedem Training auf den Matten üben und vertiefen können. Und wir müssen die Definition von Kabat-Zinn gar nicht kennen, um ganz im Moment zu arbeiten, absichtsvoll und ohne Wertung – mit Achtsamkeit eben!

Fortsetzung auf Seite 2

Das Aikido-Jahr ist bereits wieder in vollem Gang: die ersten wunderbaren Stages sind hinter uns; vom Winter ist, zumindest hier unten im Flachland, wenig zu spüren und ich habe heute Morgen das erste Mal wieder ganz bewusst die Vögel zwitschern gehört. In diesem Sinne auf einen achtsamen Aikido-Frühling und wir sehen uns, wenn nicht auf den Matten, dann spätestens an der Generalversammlung am 12. März.

Jens-Christian

Jahresbericht 2013 des TK-Präsidenten



Zehn Jahre ist es nun her seit der Eröffnung unseres Dojos an der Hardturmstrasse 169 im 3. Stock. Viele von uns haben damals und seither tatkräftig bei der Gestaltung unseres Dojos mitgewirkt und wir alle füllen das Dojo jede Woche im gemeinsamen Üben mit unserer Energie.

Das reguläre Übungsangebot des Aiki-Kai Zürich umfasste auch 2013 dreizehn Lektionen für Aikidoka aller Stufen... darunter ein – dank Barbla & Bruno – florierendes Kindertraining sowie drei Lektionen für EinsteigerInnen. Ein ganz besonderer Dank geht darum an Barbla, Bruno, Hans, Herbert und Rolf und an Alex, Ivo, Michi Müller, Michi Schnellmann, Michi Graber und Van Thang für ihren Enthusiasmus und das unentwegte Engagement mit dem sie jede Woche inspiriert unterrichten, Lehrgänge organisieren und sich bei Stages im In- & Ausland mit Aikido auseinandersetzen.

Wie letztes Jahr im Info-Blatt publiziert haben wir im Sommer 2013 die technische Kommission erweitert, um den Fortbestand unseres Dojos zu sichern. Alex, Ivo, Michi Müller, Michi Schnellmann, Michi Graber und Van Thang sind neu Mitglieder der TK – sie haben sich in den vergangenen Jahren nicht nur um ihr eigenes Weiterkommen im Aikido gekümmert, sondern sich auch an mehreren Abenden jede Woche intensiv für unser Dojo engagiert, sei es als Coach, als Lehrer des Einführungskurses oder als Stellvertreter bei Abwesenheit anderer Lehrer. In der erweiterten TK treiben wir seit dem Sommer neben den regulären operativen Aufgaben den gemeinsamen Ideenaustausch voran, damit wir alle die einzigartige Atmosphäre unseres Dojos noch viele Jahrzehnte geniessen können.

Auch 2013 hatten wir ein reichhaltiges Angebot an Lehrgängen: den Anfang machte wiederum der Stage mit Janet Clift Sensei (Januar), gefolgt von Lehrgängen mit Stéphane Benedetti Shihan (Februar), Frank Doran Shihan (April), der TK der FSA (Mai), Henri Avril Shihan (Juni), Claude Pellerin Shihan (September) und Tiki Shewan Sensei (Dezember). Neben den regulären Seminaren mit Gastlehrern aus dem In- und Ausland gab es 2013 einige Spezialanlässe: Mitte April beherbergten wir den Stage des europäischen Verbandes FEA, geleitet von langjährigen und hochgradierten Schülern des verstorbenen Tamura Shihan, im Juli war Cyndy Hayashi Sensei an zwei Abenden als Gastlehrerin in unserem Dojo und «en famille» übten wir im März und November anlässlich unseres Club-Stages wiederum mit einem tollen Club-Fest im November. Darüber hinaus führte Herbert an einem Samstag im September die Mitglieder der TK ins Iaido Eyshin Ryu seines Lehrers Takeshima Soke ein.

Kyu-Prüfungen wurden 2013 wiederum im März, Juli und November durchgeführt... an dieser Stelle noch einmal herzliche Glückwünsche an alle erfolgreichen KandidatInnen. Gratulieren möchte ich an dieser Stelle speziell Anastasia Stamatiou. Sie hat im April bei ihrer Lehrerin Janet Clift Sensei in Athen eine erfolgreiche Shodan Prüfung gezeigt. Und natürlich ebenso Marianne Crivelli-Looser und Alex Büchi, die beide im Sommer 2013 in Kalifornien bei Frank



Doran Shihan erfolgreich die Prüfung zum 3. Dan abgelegt haben.

2013 durften wir das 25-jährige Jubiläum des Seminars mit Frank Doran Shihan in der Schweiz erleben. Es war für mich und viele Aikidoka aus dem In- und Ausland wie immer ein ausserordentlicher Genuss sein elegantes und mit über 80 Jahren immer noch dynamisches Aikido zu bewundern. Mit schwerem Herzen hat Doran Shihan uns leider im Sommer mitgeteilt, dass er künftig die lange Reise in die Schweiz altersbedingt nicht mehr antreten könne. Er hat mir und anderen in der Schweiz ein Vierteljahrhundert den Weg im Aikido gewiesen, sowohl in technischen wie auch in menschlichen Belangen. Und diese tollen Begegnungen in der Schweiz wurden nur dank dem Engagement von Marianne und Herbert möglich, ihnen beiden gebührt mein ausserordentlicher Dank!

Das Aikido-Jahr 2013 bleibt für mich und hoffentlich auch für euch durch unzählige und auch immer wieder neuartige Erlebnisse unvergesslich. Den Schluss mache ich darum mit einem Leitspruch von Frank Doran Shihan: Aikido ist ein «never ending path», eine Kunst, bei der sich immer wieder neue Dimensionen öffnen. Ich wünsche mir für 2014, dass wir Aikido auch neuen Menschen zugänglich machen können und den Geist unserer geschätzten Lehrer im Aiki-Kai Zürich weiterleben lassen.

Ehrendingen, 31.1.2014, Daniel Perruchoud (TK Präsident)

Nicht vergessen. Aikikai Generalversammlung 12. März

«too little – too tough»

Vielleicht hat der eine oder die andere auch schon einmal eine Zeit durchlebt, in der regelmässiges, häufiges Training nicht möglich war. Nach längeren Ferien, während stressigen Zeiten bei der Arbeit, aus familiären Gründen oder nach einer Verletzung kann es schwierig sein, den Faden wieder aufzunehmen. Bei den seltenen Gelegenheiten im Dojo geht man dann mit umso grösserem Eifer ans Werk, um das Verpasste wieder wett zu machen. Wenn man nun nicht mehr zwanzig und von überdurchschnittlicher Elastizität ist, führt dies (in meiner Erfahrung) leicht zu Muskelkater, Zerrungen und schmerzenden Gelenken. Logisch! Aikido ist eine komplexe, dynamische Bewegungskunst, die man im Alltag nicht übt.

Was also tun? Man mag sich die Grundsatzfrage stellen – entweder ich entscheide mich für den Aikidoweg und übe fortan mindestens dreimal wöchentlich, oder ich lasse es bleiben. Ich glaube allerdings, dass das gar nicht nötig ist. Diese Trainingstäler sind nämlich schlicht eine exzellente Gelegenheit «Nicht-Wollen» zu üben. Die Vorstellung, man «müsste zuerst dies oder jenes tun» um dann «dort und dahin zu kommen» ist sicher richtig, aber auch trügerisch. Denn genau genommen können wir sowieso immer nur mit dem, was wir genau jetzt haben/sind, etwas machen. Das ist ja auch das Spannende! Und für den Wiedereinsteigenden das Entspannende!

Impressionen

*Stage Stéphane Benedetti
31.1. - 2.2.2014*



CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

3. März 2014

Kyu-Prüfungen
Aiki-Kai Zürich

8. - 9. März 2014

Robert Dalessandro Shihan, 6. Dan
Budokan Lausanne

5. April 2014

Clubstage
Aiki-Kai Zürich

26. - 27. April 2014

FSA Technische Kommission
Aikido-Club Gryon

9. - 11. Mai 2014

Henri Avril Shihan, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

21. - 22. Juni 2014

Yoshimitsu Yamada Shihan, 8. Dan
Sporthalle Fronwald,
Zürich Affoltern

28. Juni 2014, 14⁰⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Ukemi-Stage
Aiki-Kai Zürich

9. - 13. Juli 2014

Internationaler Sommerstage
Tiki Shewan Sensei, 6. Dan
Didier Venard, 6. Dan
Rolf Zuberbühler, 5. Dan
Christine Venard, 5. Dan
Budokan Lausanne

27. Juli 2014

Ikeda Sensei, 7. Dan
Aiki-Kai Zürich

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Jens-Christian Fischer
Schweighofstrasse 312, 8055 Zürich
Tel. N: 079 691 05 48
jens-christian@invisible.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im Juni 2014

Konkret: vielleicht etwas früher zum Training kommen, und langsam, fein aufwärmen, für sich, die Matten spüren oder endlich mal den Gürtel richtig binden, sodass einem wohl ist. Dito natürlich beim Aufwärmen. Und beim Training den Fokus vielleicht erstmal nicht so sehr auf eine effektive Technik legen, sondern auf das eigenen Körpergefühl – bin ich aufrecht, sind meine Schultern entspannt. Habe ich eine Verbindung zu Uke? Geht mir das alles zu schnell? Fühlt es sich auf beiden Seiten gleich an? Mich persönlich hat diese Haltung schon oft vor Selbstüberforderungsfrust geschützt und mir zu äusserst positiven Erlebnissen verholfen. Und das macht Lust auf mehr!

Yves Ebnöther

Die Kanji des Aikido

hara	kochi	mune	ude
腹	腰	胸	腕
FUKU	YŌ	KYŌ	WAN

Im Aikidō sprechen wir oft von Körperteilen: Arme (ude/腕), Brust (mune/胸), Bauch (hara/腹) und Hüfte (kochi/腰). Jedes Körperteil hat sein eigenes Kanji, aber alle haben den gleichen linken Teil 月, das Radikal für Mond. Dieses Radikal entspricht aber auch Fleisch oder Körper.

Wie üblich, gibt es für Kanji zwei Leseweisen: Kun und On. Die Kun-Leseart von Hara ist Fuku – Fuku ist im Wort Seppuku (切腹) (hier wird das F in ein P verwandelt). Setsu heisst Schneiden (wir finden hier das Radikal 刀 – Katana). Wir kennen Seppuku auch als Harakiri (腹切り). Es sind die gleichen Kanji – sie werden aber auf On Art gelesen. Ihr fragt euch vielleicht, welches denn nun das richtige Wort sei: Die Kun Leseart ist die japanische, On die chinesische. In offiziellen Ankündigen wird gerne die On Leseart genommen. Das bedeutet, dass Seppuku die schriftliche, Harakiri die mündliche Form für den gleichen Begriff ist: Den rituellen Selbstmord der Samurai, durch einen Schnitt in den Bauch.

Matthias Wiesmann

Herbstvorschau

6./7. September 2014

Aiki-Kai Zürich - Claude Pellerin Shihan, 7. Dan

4./5. Oktober 2014

Lugano - FSA TK mit Dan-Prüfungen

1./2. November 2014

Budokan Lausanne - Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan

22. November 2014

Budokan Lausanne - FSA TK mit Dan-Prüfungen

13./14. Dezember 2014

Aiki-Kai Zürich - Tiki Shewan Sensei, 6. Dan