



Aiki-Kai Homepage in neuem Gewand

AB – Unsere Homepage ist unsere Visitenkarte. Praktisch alle, die neu in unserem Dojo trainieren, informierten sich vorgängig dort. Unsere bisherige, in auffälligen Blautönen gehaltene Webseite musste – wegen neuen technischen Anforderungen – neu aufgesetzt werden. Michi Müller packte die Sache an und verbrachte während diesem Sommer manche Stunde vor dem Bildschirm. Das Resultat lässt sich sehen: Ein modernes, hell gehaltenes, übersichtliches und sehr ansprechendes virtuelles Aushängeschild unseres Clubs! Besonders wichtig: Unsere neue Homepage lässt sich neben dem PC auch bestens auf dem Tablet und auf dem Handy lesen. Ein wichtiges Bedürfnis, weil heute die Leute ja sehr oft unterwegs surfen wollen. Inhalt und Struktur der neuen Homepage wurden weitgehend von der vorherigen übernommen.

Noch sind nicht alle Details fixfertig. Sollten euch Fehler auffallen oder habt ihr eine gute Idee und möchtet Michi diese mitteilen? Dann einfach über <https://www.aikikai-zuerich.ch/contact/> an Michi schreiben. Er wird am Projekt dranbleiben, weiter feilen und dafür sorgen, dass unsere Webseite läuft und up-to-date ist. Vielen Dank! Ein Besuch lohnt sich bestimmt – und ebenso das Weiterempfehlen an Bekannte: www.aikikai-zuerich.ch



Impressionen aus unserem Dojo

Unsere Trainings: Mittwoch, 18.00 – 19.20 h bei Rolf Zuberbühler

Rolfs Training zu besuchen bedeutet, von über 50 Jahren Aikido-Erfahrung zu profitieren! Die Atmosphäre ist schon beim Grüßen hochkonzentriert. Dann folgen Atem- und Energieübungen und bald darauf die ersten Basistechniken und damit die Arbeit an den Aikido-Prinzipien: die eigene aufrechte und doch entspannte Haltung, die richtige Distanz, das passende Timing. Es soll stets ein Leichtes sein, den Uke zu bewegen. Im Verlauf des Trainings werden die Bewegungsabläufe anspruchsvoller. Rolf geht auf der Matte von Pärchen zu Pärchen, trainiert mit, gibt jedem Einzelnen Tipps. Oft geht es um Details, z.B. das Zentrum ein paar Zentimeter auf Uke zubewegen und erst dann bei Nikkyo ura Druck aufs Handgelenk geben. Erstaunlich gross ist die Wirkung beim gelungenen Umsetzen der Hinweise: Uke lässt sich mühelos bewegen, die Technik geht fast wie von selbst! Auf gewisse Punkte kommt Rolf immer wieder zu sprechen: locker bleiben, Uke kein Warnsignal geben, aus dem Zentrum arbeiten und präzise auf Ukes Mittellinie hinwirken. Die Gruppe der Teilnehmer ist breit aufgestellt: Routiniers mit Dutzenden von Aikido-Jahren, Fortgeschrittene voll im Saft, Neueinsteiger – und alle können stets Spannendes und Aufbauendes aus Rolfs Stunden mitnehmen.

Alexander Büchi



Mitgliedergalerie:

Ruedi Kohler

Aufgewachsen ist Ruedi in Glattbrugg, heute lebt er mit seiner Partnerin in Glattfelden. Nach der Lehre auf einer Bank entschied er sich für die EDV, wie das damals noch hiess, weil er unbedingt das Programmieren lernen wollte. Der IT ist Ruedi treu geblieben, als Informatiker in vielen Funktionen und 10 Jahre mit eigener Firma. Nach dem Wechsel zurück ins Angestelltenverhältnis entschied er sich zugunsten von mehr Lebensqualität für ein 80%-Pensum. Obwohl Sport für Ruedi immer wichtig war, blieb Budo für ihn lange Zeit nur ein Fremdwort ohne lebendigen Inhalt. Dies änderte sich, als ihm sein langjähriger Schulfreund Daniel Isele 2010 begeistert vom Aiki-Kai erzählte. Ruedi meldete sich noch im gleichen Jahr für ein Probetraining an und ist seither mit Engagement und Herzblut dabei - oft bis zu 4 Mal pro Woche. Kürzlich absolvierte er die Prüfung zum 3. Kyu. Möglich geworden sei dies alles, wie Ruedi sagt, durch die freundschaftliche und unterstützende Stimmung im Dojo und die vielen ausgezeichneten TrainingspartnerInnen. Neben dem dynamischen Gleichgewicht auf der Matte ist Ruedi auch auf der Suche nach neuen Ideen, u.a. in den Büchern von Richard David Precht, Harald Lesch oder Eckhart Tolle. Die Kernbotschaft aus dessen Bestseller «JETZT» liess Ruedi in den Artikel einfließen, den er fürs Mitgliederinfo 1/2012 geschrieben hat – mit dem Titel: «PutZEN» (Osoji).

Dieter Hoffmann

Stage mit Miyamoto Shihan in Lausanne

Im Juni dieses Jahres hat die FSA Miyamoto Sensei vom Hombu Dojo in Tokio nach Lausanne eingeladen. Als ich von diesem Seminar erfuhr, war ich sehr erfreut. Miyamoto war einer jener Lehrer, deren Keikos ich im Hombu Dojo am liebsten und wann immer möglich besuchte. Er ist der einzige Lehrer, welcher drei Abend-Keikos unterrichtet. Seine Keikos sind breit geschätzt und gut besucht.



Miyamoto Sensei ist Aikidoka mit Begeisterung. Als Aikido-Lehrer ist es sein tiefliegendes Anliegen, dass wir die «Tradition», das «Wissen» um Aikido weiter pflegen und uns darum bemühen, Aikido zu verstehen. Miyamoto Sensei sieht es in seiner Verantwortung, Aikido-Grundlagen zu vermitteln. Und so war auch das Seminar in Lausanne im Zeichen scheinbar einfacher Techniken. Oft war dabei der Kontakt zwischen Uke und Tori ein zentraler Pfeiler seiner Übungen. Ein weicher Uke, welcher mit sattem Griff oder gutem Kontakt, möglichst aus seiner Mitte, stetig hin zum Zentrum des Toris strebt, ist ein Kennzeichen der Interaktion zwischen Uke und Tori im Aikido von Miyamoto Sensei. Uke kommt dabei die Rolle zu, zu ermöglichen, dass Tori, unter steter physischer Konfrontation mit der Präsenz des Angriffs, üben kann, seine Bewegung relativ zum Uke zu erfahren und zu schärfen.

Ein weiterer Schwerpunkt im Aikido, welches Miyamoto Sensei uns in Lausanne gezeigt hat, waren Torifune-ähnliche Gewichtsverlagerungen vom vorderen Bein aufs hintere. Um diesen Ablauf mit einem Uke zu üben, hat er uns eine Reihe von Kokyunage-Varianten für Morotedori- und Katatedori Gyakuhanni-Angriffe gezeigt. Schlussendlich fand sich diese Gewichtsverlagerung auch im beeindruckend schnellen Eingang auf Shomen-Uchi wieder.

Die Aufforderung an Uke zum steten Kontakt macht Ukemi äusserst anstrengend. Und so war das Seminar in Lausanne im warmen Juni-Wetter schweisstreibend und konditionell herausfordernd. Trotzdem wurde konzentriert und intensiv geübt. Eine Reihe von Gästen, unter ihnen langjährige Schüler von Miyamoto Sensei aus Spanien, Italien, Frankreich und der Schweiz, trugen weiter dazu bei, dass wir viel von der Präzision, der Mächtigkeit und der Weichheit von Miyamoto Senseis Aikido sehen und spüren konnten. Ich konnte also einiges von diesem Seminar mitnehmen und werde es bestimmt in meinem Aikido wiederzufinden suchen.

Michael Graber

Sommerseminar in Kobarid

Zum dritten Mal schon sind wir nach Kobarid in Slowenien gefahren, um am einwöchigen Stage mit Brahim Si Guesmi, Philippe Cocconi und Laurent Barthaux aus Paris teilzunehmen. Bis zum Tod von René Van Droogenbroeck («VDB», 1941-2012) aus Le Havre, hatte Vladimir Zelenjak, der ein Dojo in Nova Gorica leitet, ihn, Brahim und Philippe eingeladen zu diesem Stage, der geprägt ist von einem ganz besonderen Geist des gemeinsamen Übens und Unterstützens.

Ungefähr 60 Aikidokas sind gekommen aus Frankreich, Slowenien, Österreich, Italien, Tschechien, Tunesien und wir vier aus der Schweiz (Michi, Regula, Dario und Zoe). Die Atmosphäre ist konzentriert und motiviert. Es geht allen darum, wahrzunehmen und zu lernen, blockiert wird nicht. Die Lehrer sind offen für alle Fragen und geben sehr viel. Der Tagesablauf bietet verschiedene Angebote: vormittags 90 Minuten Iaido oder Bokken/Jo im Freien, dann 2 Stunden Aikido in der Halle. Nach der Mittagspause fakultativ Jiyukempo oder diesmal sogar Shiatsu mit Alain Tauch (auch für nicht Aikido praktizierende Begleitpersonen), danach 2 Stunden Aikido. Die Lehrer wechseln sich in den Trainingseinheiten ab, wobei die anderen Lehrer meist teilnehmend und unterstützend mitwirken. Philippe Cocconi nutzt Pausenzeiten um Shodo zu praktizieren und erstellt dabei – und verschenkt - wunderschöne Kalligraphien. Die Gastgeber Vladimir und seine Frau Nives sowie die Aikidokas aus Vladimirs Dojo organisieren alles perfekt und sehr liebevoll; sie wollen uns als Freunde sehen, nicht als Teilnehmer – das sagen sie und zeigen es uns auch täglich.

Der Ort Kobarid liegt auf nur 200 m über Meer, umringt von wilden Bergspitzen und spektakulären Flusslandschaften. Gleitschirmfliegen, Mountainbiking, Riverrafting und Kajaking sind sehr beliebt. Die Menschen sind freundlich und helfen im Supermarkt beim Übersetzen der ausschliesslich slowenischen Artikelbezeichnungen. Die Lokale sind vielfältig und gemütlich und für uns extrem preiswert. Oft kochen wir aber selber in unserer nahe vom Dojo gelegenen Wohnung. Es gibt einige gute Unterkünfte in Kobarid. Viele Teilnehmer haben sich in den hübschen Chalets einquartiert, die ein Campingplatz etwas weiter ausserhalb vermietet und in denen je bis zu 7 Personen unterkommen können.

Wir freuen uns sehr, dass wir Brahim Si Guesmi für Anfang Mai 2018 zum ersten Mal für einen Wochenend-Lehrgang nach Zürich ins Aiki-Kai einladen konnten!

Michael Schnellmann und Regula Heller Rosselet



Spiralen

Freddy Jacot betonte es gerne, Hiroshi Ikeda weist oft drauf hin und viele andere Senseis auch: Spiralbewegungen sind im Aikido fundamental. Dabei gilt tendenziell: Je grösser das Können, umso kleiner die Spiralen. So klein, dass sie von aussen nicht beobachtbar sind und von Uke kaum direkt wahrgenommen werden – wohl aber indirekt, weil er unweigerlich und komplett aus der Balance kommt. Gut gibt's Gelegenheiten, grosse, gut spürbare Spiralen zu erleben, beispielsweise in der klassischen Grundform von Sesano Kokyuho. Grosszügige Unterarm-Torsionsbewegungen (Handfläche zuerst unten, dann oben, und letztlich nach vorne Richtung Uke) zelebrieren die Spiralbewegungen in besonders gediegener Art. Spiralen beziehen ihre Kraft aus dem Zentrum, aus dem Hara und dessen Koordination mit den Armen bzw. Händen. Deren Wirken verdient in einem Punkt besondere Beachtung: Wenn ich während einer Technik meinen Unterarm ausgiebig um dessen Längsachse nach aussen drehen will, dann hilft es mir, wenn ich im Moment, wenn Ukes Griff voll sitzt, meinen Unterarm vorbereitend stark nach innen gedreht habe. So habe ich für meine Technik viel «Torsions-Kapazität» nach aussen in petto. Idealerweise kriegt Uke meine Vorbereitungsrotation nicht mit. Und ab und zu gelingen Spiralbewegungen, deren Wirkung auch mich als Tori verwundern...

Alexander Büchi

CLUB NEWS

Ausserordentliche GV

Mi, 15. November 2017, 19.30 h
Aiki-Kai Zürich

Stages

29. September - 1. Oktober 2017
Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

7. - 8. Oktober 2017
FSA-TK
Aikido-Club Gryon

4. - 5. November 2017
Luc Bouchareu Shihan (6. Dan)
Budokan Lausanne

18. - 19. November 2017
Gabriel Valibouze Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

25. November 2017
Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung
Budokan Lausanne

9. - 10. Dezember 2017
Tiki Shewan Shihan, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

20. - 21. Januar 2018
FSA-TK
Aikido Dojo Sion

2. - 4. Februar 2018
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

10. - 11. März 2018
Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)
Budokan Lausanne

24. - 25. März 2018
Janet Clift Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB)
Ehrendingerstrasse 45
5408 Ennetbaden
Tel: 056 210 90 50
alexanderbuechi@bluewin.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im Dezember 2017

Die Kanji des Aikido



Distanz, Timing – Position, Stimmung

Wenn man über Aikidō-Bewegungen redet, werden die Wörter «maai» und «shisei» oft gebraucht. Maai (間合い) ist die richtige Distanz, im Raum oder in der Zeit. Das Kanji 間 (KAN / aida, ma) bezeichnet einen Intervall in der Zeit oder im Raum. Es besteht aus zwei Elementen: 門 (Tor) und 日 (Sonne, Tag). Das Kanji 合 ist das AI in Aikidō.

Shisei (姿勢) bedeutet Position, Stimmung. Der Sinn von 姿 (SHI, sugata) ist die Form einer Person, ihr Körper. Es besteht aus zwei Teilen: 次 (Nächste) und 女 (Frau). Der Sinn von 勢 (SEI/iki-ai) ist Momentum, es enthält zwei andere Kanji: 丸 (Kreis) und 力 (Kraft).

Matthias Wiesmann

Ausserordentliche GV des Aiki-Kai Zürich am 15.11.17 um 19.30 h

AB – Der Jahresabschluss 2016 stand unter keinem guten Stern. Der tragische Tod unseres Kassiers und Freundes Jürg Thöny, sowie administrative Herausforderungen beim Zugang zu unseren Bankdaten, führten zu Verzögerungen. Inzwischen ist die Buchhaltung 2016 aufgearbeitet und kann den Club-Mitgliedern unterbreitet werden. Eine ausserordentliche GV findet deshalb am Mittwoch, 15. November 2017, 19.30 h statt, im Anschluss an Rolfs Training. Bitte beachtet die Einladung in der Beilage!

Der Aiki-Kai Zürich im Bild:

