



Klein aber fein – Clubstage im Mai 2015

Am Samstagnachmittag des Clubstages im Mai 2015 konnte man die elektrisierenden Blitze aufmerksamen, ehrlichen und konzentrierten Übens fast sehen! Wir übten drei Stunden intensiv, aber nicht verbissen. Wir waren ehrlich zueinander, ohne uns gegenseitig zu viel zu schenken. Wir unterstützten uns im Fortkommen, ohne zu belehren. Es gab kein grosses Gerede, aber die Atmosphäre war auch nicht angespannt. Am Samstagabend ging ich beflügelt und begeistert nachhause. In welchem Dojo gibt es das schon, eine solch tolle Stimmung mit solch tollen Leuten, die gemeinsam Aikido üben? Sicherlich, an Lehrgängen kann man so etwas auch erleben, aber im normalen Dojo-Betrieb muss man so etwas suchen. Selten trifft man im täglichen Betrieb eines Dojos durchgehend auf konstruktive und wohlwollende Übende, die Aikido ernst nehmen, sich aber mehr auf das eigene Üben konzentrieren und nicht auf das Belehren und Wissen.

Dafür sollten wir dankbar sein und weiter daran arbeiten! Jede und jeder kann ihren bzw. seinen Teil dazu beitragen. Aufmerksam auf den Matten sein, mit ehrlicher Offenheit üben und Spass an der Sache haben, genügt. Unser neues Dojo braucht noch einige solcher Anlässe wie den Clubstage und meiner Meinung nach noch eine ganze Weile unseres alltäglichen Übens, um mit der positiven Energie gefüllt zu sein, wie wir sie in unserem alten Dojo hatten. Nach den anfänglichen Herausforderungen an unserem neuen Ort bin ich guten Mutes, dass dies gelingt! Insbesondere nach diesem Clubstage glaube ich, dass wir auf dem besten Weg sind. Es ehrt mich, meinen Teil zur Stimmung und zur Atmosphäre in unserem Dojo beizutragen. Und ich bin Euch allen dankbar, dass Ihr dies von Eurer Seite her auch tut und ich mit Euch üben darf.

Der Frühsommer vor den Sommerferien war dicht bepackt mit Lehrgängen. Neben Arbeit, Freunden und Familie war es deshalb den Wenigsten möglich, alle Anlässe vollumfänglich zu besuchen. So ging es auch mir am Clubstage Ende Mai. Doch was ich am Samstagnachmittag erfahren durfte, möchte ich nicht missen und bereue es sehr, nicht mehr Zeit für den Clubstage gehabt zu haben.

Ivo Wallimann-Helmer



Editorial

Wie kam ich eigentlich selber auf den Aiki-Kai Zürich, damals vor über 20 Jahren? Natürlich war der Wunsch da, eine Kampfkunst zu erlernen. Die zeitlichen und anderen Kapazitäten waren auch vorhanden. Doch wie kam ich gerade auf den Aiki-Kai Zürich? Über verschlungene Wege. Ein Jugendfreund meines Bruders wollte sein Elektrotechnik-Studium am Tech in Brugg durch einen Job bei der Securitas finanzieren. Für diesen Job war ein Selbstverteidigungs-Einführungskurs Vorbedingung. Er absolvierte diesen im Aiki-Kai Zürich, bei jemandem, der ihm schon im Tech in Brugg begegnet war: Herbert Looser. Der Kurs machte ihm Eindruck, er erzählte davon meinem Bruder, der erzählte es mir. Ich rief an im Aiki-Kai, wurde freundlich empfangen, schaute bei einem von Hans Balmer geleiteten Keiko zu, war fasziniert, kaufte ein Gi und stieg ein. Eine persönliche Empfehlung kann viel bewirken und ist bestimmt einer der wirkungsvollsten Wege, um weiteren Menschen in unserer Umgebung den Zugang zum Aikido zu ebnen. Bald liegen im Dojo wieder aktuelle Flyer auf. Schnapp Dir einen (oder auch zwei) und empfehl unseren Club weiter!

Alexander Büchi



Mitgliedergalerie:

Thomas Mayer

AB - Thomas fährt gerne Velo, liebt die Berge und geht auf Ski-, Hoch- und Klettertouren. Als Ausgleich dazu verspürte er Lust auf etwas, das Körper und Geist ganzheitlicher fordert und fördert. Annette Wittwer, eine Freundin von Thomas' Frau, machte ihn auf den Aiki-Kai Zürich aufmerksam, 1998 trat er bei. Faszinierend am Aikido findet Thomas die schönen Bewegungsabläufe, die ernsthaft-freundschaftliche Stimmung auf den Matten, das herzliche Miteinander daneben und den Umstand, dass alle mit allen trainieren. Unvergessen ist ihm, wie Tamura Sensei an einem Stage Kindern erste Aikido-Techniken zeigte und eine Minute später hochgradige Ukes durch die Luft wirbelte. Thomas gefällt die Ästhetik des Aikido, was dieses mit seinem Beruf als Goldschmied verbindet: klare Formen, kleine Veränderungen, die grosse Wirkung erzielen. Seit 2005 führt Thomas Mayer sein eigenes Goldschmiedegeschäft mit dem Namen Maygold in Baden, seit 2007 ist er Vater. Inzwischen sind die beiden Kinder Alexander und Vera schon beide in der Schule. Eigenes Geschäft, Familie, viel um die Ohren... Thomas musste für einige Jahre eine Aikido-Pause einlegen. Doch nun ist er zurück, interessiert, aufgestellt und engagiert wie eh und je. Was gab den Ausschlag für den Wiedereinstieg? Natürlich der Wunsch wieder im Aiki-Kai zu trainieren – und der Anstoss aus der Familie: «Geh' doch wieder ins Aikido, das tut Dir gut!»

Tiki Shewan Sensei in Lausanne

Im Juli war Tiki Shewan Sensei anlässlich des fünftägigen Sommerstages in Lausanne eingeladen und leitete, zusammen mit der TK FSA, den mittlerweile traditionellen Lehrgang. Tikis jahrzehntelange Erfahrung in verschiedenen Disziplinen und Schulen werden von einem ungeheuren Wissen über Budo ergänzt. Auf eine aufbauende und klare Art gestaltet er seine Lektionen. Wer Tiki kennt, weiss, dass er auch nach dem Kurs für die Teilnehmer da ist. Engagiert und freundlich nimmt er sich Zeit für Fragen.



Während des Seminars wechselte er regelmässig zwischen *tai-jutsu* (waffenlose Techniken), *buki-waza* (bewaffnete Aikido-Techniken) und *ken-jutsu* (Schwertkunst) und unterstrich die Gemeinsamkeiten. Im Waffentraining am Mittwochmorgen gab er das Thema des Tages bekannt: Atmung. Nach kurzer Zeit wurde klar, dass es ihm nicht «nur» darum ging, das Ein- und Ausatmen mit der Technik zu synchronisieren, sondern darum, das Heben und Senken des Zwerchfelles bewusst als technisches Element einzusetzen. Zusammen mit weiteren Komponenten, etwa dem Schritt, dem Schliessen der Ellenbogen, Vorschieben der Hüfte, diagonalen und horizontalen Ausdehnung des Schnittes (*kesa-giri*) und *ki-ai* wird die Bewegung des Zwerchfelles zu einer Einheit geformt. Tiki legte grossen Wert darauf, dass die einzelnen technischen Elemente in einer finalen und zeitlich koordinierten Bewegung verschmelzen. Das Pendant ohne *bokken* folgte sogleich: *morote-dori kokyunage* in zwei Varianten. Auf eindruckliche Art und Weise demonstrierte Tiki die Parallelen. Das Zusammenfinden der erwähnten Elemente gibt *tori* die vielbeschriebene Kompaktheit, das «geerdet-Sein». Als *uke* (darf ich bestätigen) spürt man, dass *tori* nicht peripher arbeitet, sondern die Bewegung ganzheitlich ist und aus dem Zentrum kommt, unwiderstehlich für *uke*.

In der Nachmittagslektion griff Tiki das erwähnte, koordinierte Bewegen und Atmen wieder auf, am Beispiel *katatedori nikyo ura*: Wenn alle Elemente bei *tori* zusammenfinden, eröffnen sich ihm viele Möglichkeiten/Freiheiten. Wir waren alle beeindruckt, wie er mit nur einer Eingangsvariante – *uke* war bereits komplett destabilisiert – *nikyo* in acht verschiedene Richtungen «schnitt».

Wie immer nach Tikis Seminaren nehme ich als Teilnehmer viel Stoff zum Arbeiten zurück ins Dojo und freue mich bereits auf den nächsten Stage im Dezember bei uns im Aiki-Kai. Zum Schluss noch ein Satz von Tiki, der mir in Erinnerung bleiben wird, wir übten *ashi-sabaki* (Fussarbeit): «Es gibt keine Anfänger, wir sind alle Anfänger.»

Dario Zeo

Schweres ganz leicht: Hiroshi Ikeda Sensei in Zürich

«Wir alle wissen, wie man einen Ball wirft. Doch wie wirft man einen sehr schweren Ball?» fragt Ikeda Sensei die Teilnehmer am Samstagmorgen in der Dreifachturnhalle an der Uni Irchel. «It is easy: make the heavy ball light!» Und genau darum ging es während dem ganzen Stage: Wie bringt Tori Uke mit einer minimalen, lockeren Bewegung aus der Balance? Wenn Ikeda Sensei dies vorzeigt, dann mutet es an wie Zauberei. Doch es lässt sich erarbeiten.

Beispielsweise so: Tori baut mit dem Ellenbogen des gebeugten Armes Kontakt zu Ukes ausgestreckten Hand auf, lässt den Ellenbogen am Ort, bewegt subtil die Hüfte und – Uke verliert die Balance. Auf dieser Basis kann man weiterfahren. Statt dem Ellenbogen verwendet Tori nun die Hand, was anspruchsvoller ist. Später versucht man es dynamisch: Ein kleiner Klaps auf Ukes ausgestreckte Hand und er verliert das Gleichgewicht – das wäre auf alle Fälle das Ziel. Manchmal klappt's und manchmal nicht. Ikeda Sensei gab viele Tipps, wie man es mit dem Gleichgewichtnehmen aus verschiedenen Ausgangslagen zum Klappen bringen kann. So kann Tori Ukes Balance ausgehend von dessen Steissbein, Schulter, Ellenbogen oder anderen Körperpartien stören. Nun verbindet man diese Übungsart mit Aikido-Techniken. Ist Uke aus der Balance, geht die Technik leicht von der Hand. Ikeda Sensei betont wiederholt: Dieses Prinzip lässt sich mit jeder Art, Aikido zu praktizieren, kombinieren. Der Weg heisst üben, üben, dranbleiben, dranbleiben.

Dranbleiben hiess es auch für die, die diesen Stage auf die Beine gestellt haben. Herzlichen Dank an Herbert Looser, Daniel Perruchoud, Michi Müller und Michi Graber (von Japan aus!) für die Organisation, an Hans Balmer für das Herrichten des schönen Shomens, an Annette Wittwer für die Ausrichtung der Party, an Gion Engeler und Jan Buchmeier für den Mattentransport und an die vielen anderen Club-Mitglieder, die mitgewirkt haben. Mit so viel Unterstützung geht auch Grosses ganz leicht!

Alexander Büchi



Unser Dojo: Kontinuität und Wandel

AB - Aikido üben ist für jeden von uns ein Projekt mit langem Zeithorizont. Unser Aikido-Fundament wächst über die Jahre und je länger man übt, umso mehr erschliessen sich die Feinheiten und umso spannender und reicher wird es. Die Pflege und Entwicklung eines Dojos hat einen noch längeren Zeithorizont. Es gilt sowohl das über Jahrzehnte Gewachsene und Bewährte zu erhalten, als auch Neuem Raum zu geben. Viele unserer Trainer unterrichten seit Jahrzehnten. Mit der Erweiterung der Technischen Kommission des Aiki-Kai Zürich soll eine weitere Generation eingebunden werden und ein Wirkungsfeld erhalten. Der Kontinuität und dem Erfahrungsaustausch soll dabei besondere Beachtung geschenkt werden. So hat die Technische Kommission des Aiki-Kai Zürich beschlossen, auf ein Vorgehen zurückzugreifen, das schon vor gut eineinhalb Jahrzehnten erfolgreich zur Anwendung kam: das Tandem. Ein erfahrener und ein nachrückender Trainer leiten alternierend, aufeinander abgestimmt und im Dialog eingebettet ein Training in einem bestimmten Zeitgefäss. Vorderhand sind zwei solche Tandems aktiv: Daniel Perruchoud und Michael Müller am Montag von 19.35 h bis 21.00 h, sowie Herbert Looser und Ivo Wallimann am Dienstag von 19.35 h bis 21.00 h. Die anderen elf Trainings in unserem Club werden gleich geleitet wie bisher. Die Technische Kommission des Aiki-Kai Zürich wünscht allen schöne Keikos und neue persönliche Aikido-Erkenntnisse.

CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

12. - 13. September 2015
Claude Pellerin Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich
10. - 11. Oktober 2015
FSA TK
Aikido-Club Biel-Bienne
24. - 25. Oktober 2015
Gabriel Valibouze Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich
31. Oktober - 1. November 2015
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)
Budokan Lausanne Aikido Club
28. November 2015
FSA TK, Dan / Kyu Vorbereitung
und Prüfung
Budokan Lausanne Aikido Club
12. - 13. Dezember 2015
Tiki Shewan Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Die Kanji des Aikido

mamo.ru
守
SHU

yabu.ru
破
HA

hana.su
離
RI

Shuhari

In der traditionellen Kampfkunst wird das Lernen in drei Stufen getrennt: SHU (守), HA (破) und RI (離). Das Konzept kam ursprünglich aus der Tee-Zeremonie (*Sadō*) und aus dem *Nō-Theater*, aber es hat sich in vielen japanischen Künsten verbreitet: im *Ikebana*, im *Go* Spiel, und in vielen Kampfkünsten. Die SHU-Stufe ist das traditionelle Lernen: man wiederholt die Formen, um den Körper zu trainieren, die Praktik bleibt der Form des Meister treu. In der HA Stufe hat man die Formen beherrscht und beginnt Varianten auszuloten, eigene Innovationen einzubringen. In der letzten Stufe, RI, verlässt man die Formen, um ganz kreativ zu werden. Dieselbe Idee findet man in der Kalligraphie: zuerst schreibt man richtig, dann entwickelt man seinen eigenen Stil, letztendlich wird es zur Kunst. Kurz gesagt: den Regeln folgen, die Regeln brechen, die Regeln machen.

SHU, HA und RI sind HON-Lesearten, die chinesische Art, Kanji zu lesen. *Shuhari* wird oft als ein eigenes Wort, als Bezeichnung eines Konzepts, verwendet. Die KUN-Leseart für 守 (SHU) ist *mamoru*, das heisst schützen. Die KUN-Leseart für 破 (HA) ist *yaburu*, das heisst brechen, reissen. Das Kanji besteht aus 石 (Stein) und 皮 (Haut). Die KUN-Leseart von 離 (RI) ist *hanasu* und heisst scheiden. Es ist interessant zu bemerken, dass sich diese Kanji vom Einfachen zum Komplizierten entwickeln: SHU besteht aus 6 Strichen, HA aus 10, RI aus 18 Strichen.

Matthias Wiesmann

Gradierungen

Im Frühsommer 2015 hat Anastasia Stamatiou ihre Nidan-Prüfung bei Janet Clift Sensei in Athen erfolgreich abgelegt. Herzliche Gratulation!

Der Aiki-Kai Zürich im Bild



Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB)
Ehrendingerstrasse 45
5408 Ennetbaden
Tel: 056 210 90 50
alexanderbuechi@bluewin.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im Dezember 2015