



Jahresbericht 2010 des Club-Präsidenten:

Der Aiki-Kai – aktiv und lebendig!



So Vieles hat sich wieder bewegt in unserem Klub. Ganz abgesehen vom vielfältigen Trainingsbetrieb auf den Matten, von dem Dani auf den folgenden Seiten berichtet. Und immer waren initiative Mitglieder dahinter, die mit Ideen und freiwilligen Einsätzen Projekte realisierten, die für das weitere Gedeihen des Aiki-Kai ganz wichtig sind:

Auf Initiative von Barbla Früh und Bruno Vollenweider konnten wir eine Vorführung und in der Folge eine ganze Projektwoche am Seminar unterstrass.edu durchführen, für Lehrpersonen in Ausbildung. Später waren eine Woche lang die Kinder des Cirque du Soleil bei uns im Jugendtraining zu Gast. Dann konnte nach Jahren des Planens und drüber Redens endlich der Eingangs-Bereich unseres Dojos neu gestaltet werden, nach Plänen von Marianne Crivelli und handwerklich tipptopp realisiert von unserem Dojowart Gion und meinem Sohn Roger als Profi-Schreiner. Gion einen speziellen Dank, ganz still zu jeder Tag (eher Nachtzeit) pflegt und verschönert er unser Dojo. Hans Balmer hat die langjährige Blumen-Kultur bei unserem Shomen weiter geführt. Jens-Christian Fischer redigiert als Nachfolger von Walter das Infoblatt. Viele von euch haben dazu beigetragen, dass das Clubfest kulinarisch ein Genuss wurde, den Organisatoren ganz herzlichen Dank für den gelungenen Abend. Ziemlich sicher wären noch viele kleinere Aktionen aufzuzählen, die mir gar nicht zu Ohren gekommen sind. Ich bedanke mich bei allen ganz herzlich und hoffe, dass dieser Geist des aktiven Mitgestaltens und sich Einbringens weiterhin im Aiki-Kai gedeiht!

Ein einschneidendes und sehr trauriges Ereignis war 2010 das Hinscheiden von Nobuyoshi Tamura Shihan. Wie wertvoll war es rückblickend, dass wir in Dijon und Mulhouse noch letzte grosse Stages mit ihm erleben durften! Einer der ganz Grossen ist von uns gegangen und niemand wird Ihn ersetzen können. In der

Fortsetzung auf Seite 2, breite Spalte

Shu - Ha - Ri

守破離

Beschäftigt man sich mit den Kampfkünsten, spürt man wie die Konzepte und Prinzipien, die auf der Matte gelehrt und gelernt werden, durchaus auch ausserhalb des Dojos Geltung haben. Ein solches Prinzip ist «Shu-Ha-Ri». Es beschreibt die Phasen, die ein Schüler auf der Weg zur Meisterschaft durchläuft und wie er dabei lernt. Eine erste Übersetzung könnte lauten: «Lerne die Regeln, Brich die Regeln, Transzendiere die Regeln».

Seishiro Endo Shihan sagt sinnig: Als Anfänger sind wir in der «Shu» Phase. Wir lernen die fundamentalen Techniken und Bewegungen und unser Körper internalisiert die Formen. Ziel ist es, diese Formen und Regeln zu beherrschen, ohne von ihnen abzuweichen, ihnen sozusagen treu zu bleiben. In der «Ha» Phase, nachdem wir die Formen beherrschen, können wir beginnen die Regeln zu brechen. Formen lassen sich variieren, neue Formen können entstehen. Weil wir die Regeln gelernt haben, lassen sie sich bewusst brechen. Mit dem erworbenen Wissen lassen sich die alten Regeln auf ihre Relevanz untersuchen, der Schüler kann Gegenbeispiele (neue Regeln) erfinden und testen. Schliesslich kommen wir in die «Ri» Phase – wo es keine Regeln und Formen mehr gibt, sondern der Schüler das Wissen transzendiert. Alle Bewegungen sind natürlich, in

Fortsetzung auf Seite 2

Einklang mit unserem Herzen und unserem Geist.

Als Anfänger im Aikido befinde ich mich in der «Shu» Phase. Ich schaue meinen Lehrern zu, wiederhole die Techniken, oft ohne zu «verstehen» wieso genau so und nicht anders. Es gibt Momente, in denen ich spüre, wieso etwas funktioniert. Manchmal gibt es beglückende Momente, wenn eine Technik zweimal hintereinander einfach klappt. Ab und zu begreife ich, wieso meine Füße dort stehen müssen, wo sie stehen.

Shu-Ha-Ri sehe ich aber auch in meinem Alltag. Im Beruf, den ich seit über 20 Jahren ausübe – dort wo ich die Regeln breche oder bewusst nicht beachte, obwohl ich sie meinen «Schülern» eintrichtere und darauf achte, dass sie die Dinge so tun, wie ich es ihnen sage. Dank Aikido, dank dem Wissen um Shu-Ha-Ri, ist mir bewusst geworden dass dieses Verhalten richtig ist – und dass ich durchaus einem Mitarbeiter, der eine Tätigkeit, die ich anders mache als ich es ihm sage, hinterfragt, sagen kann dass er sich zuerst um die Form kümmern solle. Der Zeitpunkt, dass er Dinge anders angehen könne, wird schon noch kommen.

Jens-Christian Fischer

Zukunft werden wir von den vielen hervorragenden Lehrer aus Frankreich, welche wir ja bereits kennen, profitieren können. Diese werden ihr Bestes geben, damit das grossartige Aikido von Sensei Tamura weiter lebt. Mir persönlich ist es ein grosses Anliegen, dass in unserem Dojo wie auch in der FSA der Stil von Tamura Sensei, die wesentliche Richtschnur bleibt. Die letzten Jahrzehnte haben deutlich genug gezeigt, wie wichtig bei aller Offenheit für andere bedeutende Senseis, die wir ja immer gepflegt haben, eine solche klare Grundlinie ist.

Meinen Kollegen im Vorstand und der TK danke ich herzlich für jedes Mitdenken und Mitwirken sowie für all die freiwilligen Arbeitsstunden, die sie für unseren Klub aufgebracht haben. Mit Serge Droz und Jens-Christian halten auch hier frische und hoch willkommene Kräfte Einzug.

Ihr seht: Der Aiki-Kai ist auch 2010 höchst lebendig geblieben. Das lässt doch hoffen, dass er auch in den kommenden Jahren die einzigartige Stätte der Aikido-Kultur bleiben wird, als die ihn seine Gründer aufgebaut haben.

Rolf Zuberbühler

Jahresbericht des TK-Präsidenten

Kontinuität und...

Wie 2009 konnten wir auch 2010 im Aiki-Kai Zürich von einer Vielfalt an Kinderkursen, Kursen für EinsteigerInnen und vielen Aikido-Lektionen für Fortgeschrittene profitieren (insgesamt 12 Aikido-Lektionen wie 2009). Einmal mehr möchte ich Barbla, Bruno, Hans, Herbert und Rolf von der TK wie auch Alex, Ivo, Michi, Michi und Michi sowie Van Thang und Stephan Corsten ganz herzlich für ihr grosses Engagement danken.

Neben dem regulären Unterricht und einem tollen Clubstage/-fest im Oktober 2010 waren die Seminare mit befreundeten Lehrern Highlights des Aikido Jahres 2010 in unserem Dojo (in chronologischer Reihenfolge): Frank Doran Sensei (April 2010), Henri Avril Sensei (Juni 2010), Daniel Leclerc Sensei (September 2010), Gabriel Valibouze Sensei (Oktober 2010), und Tiki Shewan Sensei (Dezember 2010). Dank ihrer kontinuierlichen und wohlwollenden Hilfe können wir das Spiegelbild unseres Aikido prüfen und uns langsam weiterentwickeln. Ich danke meinen TK-Kollegen und allen, die sich auch im 2010 bei der Durchführung dieser Lehrgänge engagiert haben ganz herzlich!

Der 2009 initiierte Einführungskurs im Team-Teaching Modus konnte im 2010 von Alex, Ivo, Michi Müller, Michi Graber und Michi Schnellmann erfolgreich fortgesetzt werden. Mir gefällt wie sich die Fünf gegenseitig unterstützen und in konstruktiver Weise herausfordern. Wir haben noch Platz in unseren Einführungskursen und darum bitte ich euch: sprecht doch das Thema auch wieder mal in eurem Bekannten- und Freundeskreis direkt an (ab 2011 finden die Kurse neu Mittwoch und Donnerstag statt)!

...neue Impulse

Vor dem Hintergrund jungen Menschen Aikido nahe zu bringen hat Barbla mit Unterstützung von Bruno 2010 eine tolle Zusammenarbeit mit dem Institut Unterstrass gestartet. Dies hat einerseits im ersten Halbjahr 2010 zu einer «interaktiven» Demo mit über 150 Gymnasiasten, angehenden LehrerInnen und

Dozenten geführt und andererseits zu einer intensiven 5-tägigen Aikido Studienwoche mit 25 Gymnasiasten im Oktober 2010. Für mich beeindruckend waren die Spontaneität und Offenheit der Teilnehmer und die Fähigkeiten, die im Lauf einer Woche intensiven Übens hervortreten. Ich hoffe, dass einige der Teilnehmer vom Institut Unterstrass in naher Zukunft den Weg in unser Dojo finden. Und nochmals ein grosses Dankeschön an Bruno und Barbla.

Weiterkommen...

2010 haben folgende Mitglieder erfolgreich ihre Kyu-Prüfungen bei uns im Dojo abgelegt. Herzliche Gratulation an Daniel Isele (5. Kyu, März 2010), Dario Zeo, (5. Kyu, März 2010), Jens-Christian Fischer (5. Kyu, Mai 2010 bei A. Trevisan Sensei), Luis Madrigal (1. Kyu, Juli 2010), und Gion Engeler (5. Kyu, November 2010).

Gratulieren möchten ich auch ganz herzlich:

- Stephan Corsten, der im Februar 2010 bei Daniel Brunner Sensei erfolgreich seine Prüfung zum 3. Dan bestanden hat
- Marika Bana Signer, die im Sommer bei Heinz Patt Sensei erfolgreich ihre Prüfung zum 1. Dan abgelegt hat
- Hans-Jörg Wettstein zur Beförderung zum 3. Dan und Rolf Zuberbühler nach 46 Jahren Aikido zur sehr verdienten Beförderung zum 5. Dan, beides auf ausdrücklichen Wunsch von Tamura Sensei
- Michi Graber zum 2. Dan und Michi Müller zum 3. Dan; beide haben im Juli 2010 in Kalifornien bei Frank Doran Sensei erfolgreich ihre Prüfungen bestanden!

...und Abschied nehmen

Im Sommer 2010 mussten wir leider von Tamura Sensei Abschied nehmen. Nur wenige Monate zuvor hatte er uns mit seinem direkten, schlichten und feinen Aikido noch in Staunen versetzt. Viel dessen was er in den letzten Jahrzehnten gezeigt hat, bleibt unverstanden und inspirierend zugleich. Er, der sein ganzes Leben dem Aikido gewidmet hat, hinterlässt vielen von uns nicht nur diese Bilder, sondern mit seinem Buch «Etikette und Weitergabe» auch eine Vision wie wir im Sinne des Aikido miteinander umgehen sollen...

Ich freue mich auch im 2011 auf viele gemeinsame Begegnungen mit euch in unserem Dojo!

*Daniel Perruchoud
Ehrendingen im Januar 2011*

Wie kann/soll Aikido vermittelt werden?

Ich möchte mit zwei Aussagen von Tada Sensei beginnen, die ich aus der Erinnerung zitiere: Er fragte sich oft, wie kann man jemandem, der O-Sensei nicht erlebt hat, verständlich machen was Aikido ist? Und er erzählte, O-Sensei habe zwar immer davon geredet, wie es auf dem Berggipfel aussieht, aber er habe nie erklärt, wie man da hinauf kommt. Auch Tamura Sensei beschreibt, O-Sensei habe nie Ukemi oder Tai Sabaki gelehrt und keine Erklärungen zu den Techniken gegeben.*

D.h. es gab in Ueshibas Unterricht keinen didaktischen Aufbau. Seine engsten Schüler sahen und erlebten als Uke sehr direkt was Aikido bedeutet. Sie waren über Jahre täglich und direkt im Kontakt mit dem Lehrer. Sie waren im wahrsten

Fortsetzung auf schmaler Splate →

Sinn des Wortes inspiriert, sodass sie bereit waren, ihr ganzes Leben mit Hingabe der Verbreitung des Aikido zu widmen.

Auch sie konnten viele Menschen begeistern, und so verbreitete sich Aikido innert wenigen Jahrzehnten in aller Welt. Doch die meisten ihrer Schüler konnten sich nicht in dieser Intensität dem Aikido Studium hingeben und sie begannen viel früher das Gelernte weiterzugeben.

Diese Entwicklung machte es notwendig, Basisübungen (Schritte, Rollen, etc.) und Techniken zu definieren, es wurden Kyu und Danprüfungen eingeführt. Das geschah nach O-Senseis Tod (1969) im Hombu-Dojo. Doch die verschiedenen Lehrer in aller Welt unterrichteten entsprechend ihrem Charakter, die einen betonten mehr Form und Technik, andere mehr Dynamik und innere Haltung. Ihr Unterricht bestand entweder mehr aus Schweiss, Schmerz und Selbstüberwindung oder aus technischen Erklärungen oder aus philosophischen Vorträgen. Die einen betonten die Weite und Leichtigkeit, die andern mehr die Effizienz der Bewegungen.

Doch alles Bemühen um gute Erklärung kann dem Wesen des Aikido nicht gerecht werden. Es bleibt ein Geheimnis, das der Schüler von innen heraus erarbeiten muss. Dieser Prozess des Suchens ist Teil des Weges. Chiba Sensei sagte einmal dazu, er sei sich bewusst, dass sein Unterricht oft sehr widersprüchlich sei, doch das wäre nichts, im Vergleich zu dem, was er bei O-Sensei erlebt habe.

Wir sind uns alle einig, dass Aikido nicht Kampf- oder Selbstverteidigungstechnik ist, dazu gibt es einfachere und effizientere Methoden. Wir haben uns mehr oder weniger

Fortsetzung auf Seite 4

CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Termine

30. März 2011
Generalversammlung
Aiki-Kai Zürich
17:45 - 19:15 Keiko
ab 19:30 Generalversammlung

6. Juli 2011
Kyu Prüfungen mit Rolf

Stages

1. April 2011
Interner Ukemi Stage

9. / 10. April 2011
TK Stage
in Biel FSA Stage

27. April - 1. Mai 2011
Frank Doran Shihan, 7. Dan
Zürich

11. / 12. Juni 2011
Yoshimitsu Yamada Shihan, 8. Dan
Zürich

24. - 26. Juni 2011
Henri Avril Sensei, 6. Dan
Meilen & Zürich

29. / 30. Oktober 2011
Interner Club Stage & Clubfest

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 2011

mit den Gedanken befasst, die O-Sensei formuliert hat: Demnach geht es um inneres Wachstum, um «Masagatsu», den Sieg über sich selbst, die Überwindung der eigenen Aggressivität, Angst, Bequemlichkeit und Ignoranz. Wahres Aikido ist «Takemusu», d.h. es entsteht aus der Kreativität des Moments, aus einer wachen, offenen Geisteshaltung.

All die Formen und Techniken sind also (nur) das Transportmittel oder das Übungsfeld für diese Geisteshaltung. Doch es braucht ein intensives, seriöses Training von technischer Präzision, Kondition, Ausdauer, Körperbewusstsein, Atmung, Präsenz damit die wesentlichen, inneren Prinzipien des Aikido



körperlich erlebbar werden und nicht nur «Ideologie» sind. Auf dieser Basis kann die direkte Übertragung zwischen Lehrer und Schüler möglich werden.

Die Frage, ob es fordernde Dynamik oder ruhiges Erarbeiten der Form braucht, ob und wann eine verbale Erklärung hilfreich ist, muss in jedem Moment neu ab-

gewogen werden. Der Lehrer und die Sempei (älteren Schüler) sollen dem Lernenden Zeit lassen, um die Form und das Gespür dazu selber zu entwickeln, d.h. sie sollen sehr sparsam sein mit übereifriger, verbaler «Hilfe». Statt dessen sollen sie ihre eigene Haltung und Technik verfeinern und so dem Partner nonverbal Klarheit und Weg vermitteln.

Nach mehr als zwanzig Jahren Erfahrung als Lehrer finde ich es immer noch eine verdammt schwierige aber faszinierende Aufgabe. Eine gute Lektion entsteht dann, wenn ich die Schüler an der Arbeit an mir selbst teilhaben lasse, und umgekehrt wächst durch den Versuch das Geheimnis zu vermitteln, mein eigenes Verstehen. Ich hatte Gelegenheit viele verschiedene direkte Schüler von O-Sensei zu erleben. Alle haben ihrem Wesen entsprechend die beste Form gesucht, um Aikido zu unterrichten. Ich habe diese Verschiedenheit als Bereicherung erlebt. So schätze ich auch die Vielfalt in unserem Dojo und möchte Euch ermuntern, diese zu nutzen. Ihr werdet Unterschiede, aber auch viel Gemeinsames entdecken.

Eine wichtige Qualität ist sicher die Energie der Freude und Begeisterung (JuKi), die sich vom Lehrer auf den Schüler überträgt und das Herz berührt. Was das bedeutet, wissen alle, die noch Gelegenheit hatten bei Freddy Jacot zu trainieren.

Hans Balmer

**) N.Tamura Etikette und Weitergabe S.138*