



Wie übe ich Aikido?

Mein Aufenthalt in Kalifornien im Sommer hat mir die Gelegenheit für wiederholte Gespräche mit Doran Sensei gegeben. Dabei stand unter anderem der Punkt «Wie übe ich Aikido?» im Vordergrund, ein Thema, das Doran Sensei auch diesen Frühling in Zürich betonte. Hier nun einige dieser Gedanken... mit meiner persönlichen Note.

Aikido ist Budo und als solches ein Mittel zur Selbstreflexion und Selbstperfektionierung des eigenen Charakters. Selbstverteidigung ist im Budo enthalten, aber keineswegs vorrangiges Ziel. Sonst gäbe es im Aikido keinen Grund, dem Angriff mit einem Minimum an Kraft und maximaler Rücksichtnahme für die angreifende Person zu begegnen und die aggressive Situation zu lösen statt den Angreifer zu «neutralisieren». Von O'Sensei ist überliefert «we practice aikido daily to win before fighting». O'Sensei betont damit zwei Dinge: erstens, die Entscheidung im Moment der ersten Berührung herbeizuführen und zweitens ohne in einen Kampf verwickelt zu werden. Nicht Kampf, sondern Nicht-Kampf steht also im Zentrum des Aikido und dies war einer der Punkte, den Doran Sensei wiederholt betonte und am Summer Retreat 2011 thematisierte.

Dieses Ziel vor Augen stellt sich die Frage wie es zu erreichen ist? Ausschlaggebend für die Entwicklung auf dem Weg des Aiki sind Eigenschaften wie z. B. aufmerksame Beobachtung, Beharrlichkeit, technisches Verständnis, Erlernen durch Wiederholungen, Experimentieren und Verbessern, sowie Selbstreflexion in Bezug auf die eigene Einstellung. Dass dabei eine direkte Anleitung durch einen kompetenten Lehrer absolut zentral ist, versteht sich von selber und ist ausgezeichnet bei D. Draeger in «Classical Budo», Kapitel «Methods» ausgeführt.

Fortschritt entsteht nur durch gemeinsames Üben, wobei es letztendlich um mehr als den technischen Fortschritt geht. Deshalb soll und kann im Sinn der Perfektionierung des Charakters jeder von jedem lernen. Das eigene Vorankommen entspringt also nicht nur der eigenen Anstrengung, sondern dem Austausch mit dem direkten Umfeld (Sensei, Sempai, Kohai), dem gemeinsamen Üben. Eben dieses gemeinsame Üben soll Geschmeidigkeit, Präzision und Atmung optimal fördern, Geschwindigkeit und Einsatz von Kraft sollen unbedingt vermieden werden. Keinesfalls darf der Keim des Fortschrittes durch Anwendung von Kraft oder Belehrung durch den Uke getötet werden. Nur durch unzählige, korrekte Wiederholungen kann die äussere Form verinnerlicht und das zugrunde liegende Prinzip erkannt und später intuitiv abgerufen werden. «Korrekte» Wiederholung heisst im Aikido Kontext: mit natürlicher Haltung (shizentai no ri) die Energie des Angriffs umlenken (ju no ri) und das Gleichgewicht des Partners beeinflussen (kuzushi no ri). Geschwindigkeit sowie physische und mentale Kraft ergeben sich dann mit der Zeit automatisch.

Ein auf Kampf oder Effektivität ausgerichtetes Üben behindert den Fortschritt. Eines der Credos von Doran Sensei ist «bevor du eine Technik nicht 10 000 mal geübt hast, gehört sie nicht dir»... Die Wiederholung ist also das methodische Kernelement schlechthin und hierfür braucht es beide Seiten – Uke und Tori – und das gemeinsame Verständnis konstruktiv zu üben. Ein Abweichen von

Fortsetzung auf Seite 2

Editorial

Nach einem Sommer, der schlechter begann, als er aufhörte (zumindest was das Wetter anging); einem Sommer in dem ihr euch hoffentlich alle erholen konntet – sei es in den Ferien, sei es im Sommertraining, das unser Trainer organisiert haben; und einem Sommer mit «neuen» Möglichkeiten, Aikido kennen zu lernen (siehe etwa den Bericht von Michael S. über den Tada-Stage), steht der Herbst vor der Tür. Noch haben wir schöne Tage, aber leider weiss ich aus Erfahrung, dass die Zeit des Hochnebels in Zürich bald anbricht.

FSA und Aiki-Kai organisieren wieder eine ganze Reihe von interessanten Stages. Sowohl in Zürich als auch an anderen Orten – vielleicht sogar solche ohne Hochnebel?

Unser «Neumitglied» Matthias hat einige Jahre in Japan gelernt und interessiert sich für Schrift und Sprache. Er wird uns ab dieser Ausgabe in lockerer Abfolge die Kanji, die Zeichen, des Aikido näher bringen – herzlichen Dank dafür!

Ich wünsche euch allen schöne Herbsttage, gute Stunden auf der Matte und schöne Begegnungen.

Jens-Christian



Mitglieder-Galerie:

Matthias Wiesmann

Matthias Wiesmann ist seit 4 Jahren bei uns im Aikikai anzutreffen – wenn er nicht gerade in Mountain View, Kalifornien ist. Als Google-Mitarbeiter reist er häufig zwischen der alten und der neuen Welt hin und her. Gereist ist er aber auch schon ganz früh. Dank dem, für Schweizer Verhältnisse eher ungewöhnlichem Beruf seines Vaters, der Hochsees-Kapitän war, kam er schon in den 70er Jahren das erste Mal nach Japan. Matthias ist in der Nähe von Winterthur geboren und lernte Dialekt sprechen. Als er vier Jahre alt war, zog die Familie aber ins Welschland, wo er erst in Neuenburg, dann in Genf aufgewachsen ist. Zum Aikido kam er 1993, wegen einer Frau. Diese wollte nicht alleine mit Aikido anfangen und bat ihn, mitzukommen. Bevor es dann aber losging, brach sie sich den Knöchel und konnte nicht beginnen. Matthias begann trotzdem im Club d'Aikido des Eaux-Vives in Genf zu trainieren. Während seines Studiums trainierte er weiter, machte dann aber Pause während er in Lausanne arbeitete. Als er zurück nach Genf kam um am CERN zu arbeiten, nahm er seine Aikidostudien wieder auf.

Fortsetzung auf Seite 3

diesem methodischen Ansatz, d.h. Einsatz von Kraft seitens Uke und Tori ist zeitweise zulässig und notwendig, soll aber abgemacht werden und die Ausnahme darstellen. Warum? Es besteht die Gefahr, dass Körper und Geist falsch programmiert und fehlgeleitet werden. Damit wird das intuitive Lernen verunmöglicht und man verliert das Prinzip Aiki aus den Augen. Oder anders gesagt: man bleibt im Kämpfen verhaftet und läuft Gefahr den eigenen Fortschritt zu stoppen.

Das Verständnis, das ich diesen Sommer in Kalifornien vertiefen durfte, versuchen uns auch andere Lehrer immer wieder näher zubringen. So war es äusserst bemerkenswert, dass diesen Sommer Stéphane Benedetti Sensei explizit genau das Nicht-Kämpfen im Aikido betonte und sowohl Tiki Shewan Sensei wie auch René Van Droegenbroeck thematisierten, dass Üben mit Kraft nur als Ausnahme praktiziert werden solle... alles andere sei kontraproduktiv und störe den Fortschritt im Training.

Wenn sich mein Unterricht am Montag in Zukunft also in diesem Sinn ein wenig ändert, kennt ihr nun den Auslöser :o)

Daniel Perruchoud

Tada Sensei in Saignelégier



In Saignelégier, in den jurassischen Franches-Montagnes, wo es im Sommer angenehm kühl ist und auch ganz hervorragendes Bier gibt, findet jedes Jahr im Juli der einwöchige Schweizer Tada-Stage statt. Der von der ACSA organisierte Anlass war mit wohl deutlich über 200 Aikidoka sehr gut besucht, mit vielen Teilnehmenden aus dem Ausland, insbesondere aus Deutschland und Italien. Ich habe dieses Jahr zum ersten Mal teilgenommen und es war auch meine erste Begegnung mit Tada Sensei.

Hiroshi Tada ist einer der «Säulenheiligen» der Aikido-Szene, er gilt als so etwas wie eine lebende Legende: «9. Dan und damit höchst gradierter, lebender Aikidoka», «langjähriger direkter Schüler von O'Sensei», «tägliche Aikido-Praxis seit über sechzig Jahren», «ein Sensei mit enormem Charisma», etc., etc... Solche Beschreibungen hört man immer wieder von Leuten, die ihm an einem seiner in Europa mittlerweile raren Lehrgänge begegnet sind. Dementsprechend gespannt erwartete ich meine erste Tada-Stunde.

Die Vormittagslektionen beginnen um 9:00 mit einem kurzen Aufwärmen, das von einer Assistentin Tadas geleitet wird. Der Meister selber zeigt nachher zu Beginn vor allem Bewegungs- und Atemübungen, die z.T. aus dem Yoga entlehnt scheinen und die er mit seiner sonoren Stimme auf Japanisch ausgiebig erläutert. Ein weiterer Assistent übersetzt sogleich ausgezeichnet deutsch und englisch. Später beginnt Tada dann mit dem Vorzeigen diverser Aikido-Techniken.

Man hat mir gesagt, Tada sei einst bekannt gewesen als «der Mann, der nie spricht». Nun, früher mag das mal so gewesen sein, heute jedoch empfindet man diese Bezeichnung als höchst unpassend. Denn Tada spricht enorm viel – mehr als wohl jeder andere Aikido-Lehrer, den ich je getroffen habe. Nicht nur, dass er die Techniken und Übungen wortreich erklärt, Tada ergänzt seine Erläuterungen auch mit diversen historischen Begebenheiten, Anekdoten und sonstigen Betrachtungen. Böse Zungen mögen behaupten, er rede so viel, weil er mit seinen bald 82 Jahren eben schlicht zu müde sei, um Aikido zu zeigen. Doch weit gefehlt! Wenn er mit dem Vorzeigen loslegt, erkennt man, dass sein Aikido sehr raumgreifend und dynamisch ist – so dynamisch, dass seine 50 Jahre jüngeren Uke ab und zu nicht mehr ganz mitkommen. Was auch auffällt: Tada zeigt pro Durchgang häufig gleich mehrere verschiedene Techniken und Varianten, in rasanter Abfolge und oft nur ein- oder zweimal, bevor schon die nächste Technik folgt. Es ist wirklich nicht einfach, sich das alles zu merken, und während man sich noch fragt, ob man nun die erste, zweite oder dritte Variante üben soll, sagt Tada: «Übt alle fünf!»

Sind die Techniken grundsätzlich mal erkannt, scheinen sie allerdings meist recht vertraut, und das Üben bereitet keine grösseren Schwierigkeiten, obwohl der Stage ja, wie gesagt, nicht von unserem Verband, der FSA, organisiert wird und Tada somit ein «verbandsfremder» Lehrer ist. Selbstverständlich gibt es da und dort kleinere Unterschiede, ab und zu auch grössere, aber ich finde, man gewöhnt sich recht schnell an diese Differenzen. Geübt wird oft in Gruppen, ähnlich wie bei Yamada Sensei. Die Vormittagslektionen enden um 12:00. Nach Abschluss zeigt ein japanischer Assistent dann noch – für diejenigen, die das wünschen – Tadas legendäre Schritzübungen, eine Serie genau festgelegter Abfolgen von Grundschritten, die im Verlauf der Übungen zunehmend komplexer werden.

Am Nachmittag werden dann meist Waffen-Techniken geübt, normalerweise Tadas Jo-Katas, aber vereinzelt auch Schwert-Katas. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen geteilt: Während der Meister die Fortgeschrittenen unterrichtet, betreut sein japanischer Assistent diejenigen, welche die Katas noch nicht so gut beherrschen. Bei der Anfänger-Gruppe mitzumachen, ist aber nicht unbedingt ein Nachteil, da der Assistent sehr wenig spricht und viel üben lässt.

Tada Sensei hat am Ende des Stages gesagt, er habe vor, auch in den nächsten Jahren im Sommer wieder nach Saignelégier zu kommen. Dies freut uns, insbesondere, da er sich offenbar in den letzten Jahren vereinzelt gegenteilig geäußert hat. Wir werden also voraussichtlich auch weiterhin die Gelegenheit haben, im Jura mit einem äusserst erfahrenen und engagierten Aikido-Lehrer zu üben, einem der wenigen, die noch Uchi-Deshi waren bei O'Sensei.

Michael Schnellmann

Nach seinem Doktorat verschlug es ihn für ein Post-Doc nach Japan, aber an einen so abgelegenen Ort, dass dort kein Aikido Dojo war. Es stellte sich heraus, dass es für einen Erwachsenen und dann dazu noch einen Gajin (nicht asiatischer Ausländer) schwer ist, überhaupt eine Kampfkunst zu studieren. In Japan ist einerseits nicht üblich, dass man von einer Kunst zur anderen wechselt – man ist als Kind bereits festgelegt – und ebenso unüblich ist es, dass Erwachsene Sport betreiben. Er fand dennoch eine Shorinji Kempo (die japanische Form des chinesischen Shaolin Kung-Fu) Schule, die ihn aufnahm. In dieser Kunst brachte er es bis zum 3. Kyu und hatte Anfangs Mühe, die Weichheit des Aikido abzulegen.

Als ihn dann sein Lebensweg zurück in die Schweiz und nach Zürich brachte, wo er bei Google als Software-Ingenieur arbeitet, suchte und fand er im Aiki-Kai Zürich ein Aikido Dojo, dass ihm zusagte. Er schätzt vor allem den sozialen Zusammenhalt bei uns. Im Training bemüht er sich, die im Kempo erlernten Reflexe wieder abzutrainieren. Aikido ist ein sozialer Sport, bei dem er sich an die verschiedensten Leute anpassen muss.

Durch seinen längeren Aufenthalt in Japan, den Umgang mit Studenten dort hat er nicht nur Japanisch erlernt, sondern auch einen unverkrampften Zugang zur japanischen Kultur. Nicht, dass er alles verstehen würde, aber wie er sagt: «Alles ist erklärbar». Ab diesem Infoblatt wird er uns die Kanji des Aikido näherbringen und erklären!

CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Stages

1. - 2. Oktober 2011
Gabriel Valibouze
6. Dan, Aiki-Kai Zürich

15. - 16. Oktober 2011
René van Drogenbroeck
7. Dan, Budokan Lausanne

29. - 30. Oktober 2011
Interner Club Stage & Clubfest
Aiki-Kai Zürich

12 - 13. November 2011
TK FSA
Aikido Schule Solothurn

1. - 4. Dezember 2011
Stephane Benedetti
6. Dan,
Fr.: Aikido Meilen
Sa./So.: Aiki-Kai Zürich

7. - 8. Januar 2012
Janet Clift
5 Dan, Aiki-Kai Zürich

21./22. Januar 2012
TK FSA
Aikikai Dojo Sion

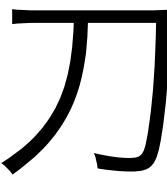
Kyu Prüfungen

Am 6. Juli 2011 haben Jan Buchmeier und Christian Froesch die Prüfung zum 5. Kyu bestanden. Wir gratulieren herzlich!

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 Dezember 2011

Die Kanji des Aikido

Katana	Tsurugi
	
TŌ	KEN

Japanisch wird teilweise mit chinesischen Buchstaben, die Kanji genannt werden, geschrieben. Jedes Kanji steht für ein oder mehrere Konzepte, und war Ursprünglich eine Zeichnung, ein Symbol oder eine Kombination. Zum Beispiel hat das Symbol für «Schwert» noch die Form einer Klinge. Jedes Kanji kann generell auf zwei Arten gelesen werden: eine japanische und eine alt-chinesische. So kann man das Kanji für Schwert entweder als Katana (Japanisch) oder als TŌ (Chinesisch) lesen. Die japanische Art nennt man «Kun» Art. Sie wird meistens dann gebraucht, wenn das Konzept als einzelnes Wort gebraucht wird. Die chinesische Art wird «ON» Art genannt. Sie wird öfters in zusammengesetzten Worten verwendet. Typographisch wird die ON Art generell mit Grossbuchstaben geschrieben. Das Wort Tantō wird mit zwei Kanji geschrieben: das erste heisst kurz, das zweite ist das Kanji für Schwert.

Warum gibt es einen Strich über dem «o» in Tantō? Dieser Akzent zeigt, dass der Vokal lang ausgesprochen wird. Der Unterschied zwischen langen und kurzen Vokalen ist im Japanischen sehr wichtig, da der Unterschied zwischen zwei Worten in der Länge der Vokale besteht.

Es gibt aber nicht nur ein Kanji für etwas, das so wichtig ist wie ein Schwert, sondern mehrere. Wenn das Schwert zwei Klingen hat, verwendet man ein anderes Kanji: Man liest es entweder Tsurugi (Kun) oder KEN (ON). Das Bokken ist mit den Kanji für Holz (Bok-) und Schwert (Ken) geschrieben. Die zwei Striche im rechten Teil vom Tsurugi Kanji ist eine vereinfachte Version des Katana Kanji – so versteht der Leser, dass es zwischen den beiden einen Zusammenhang gibt.

Matthias Wiesmann