



Fest oder flüssig?

*«Nichts in der Welt ist weicher als Wasser,
und doch höhlt es das Allerhärteste aus.*

*Das Nachgiebige besiegt das Starre,
wie das vermeintlich Schwache das Starke besiegt.»*

Laotse, Tao te Ching 78

Viele Aikidoschüler kennen das: sie werden von einem Lehrer oder Sempai aufgefordert, fester zu halten oder besser anzugreifen. Kurz darauf hören sie von einem andern, sie sollen nicht so viel Widerstand geben, oder etwas ruhiger Angreifen. Das ist widersprüchlich und verwirrend.

Es braucht einige Erfahrung, bis man versteht, was im Sinne des Aikidotrainings ein guter Angriff ist! Ein fester Kontakt muss nicht hart und verspannt sein, zu viel Muskelkraft macht unbeweglich, brüchig und verletzlich (Atemi). Andererseits erscheint einem ein weiches Halten unklar und unsicher.

Eine gute, feste Qualität des Angreifens muss erarbeitet werden. Sie basiert auf einer guten, bewussten, geerdeten Haltung (Shisei) und auf der richtigen, intelligenten Position gegenüber dem Partner (MaAi). Weiter braucht es eine entwickelte Selbstwahrnehmung, um die richtige Spannung und den freien Atem (Kokyu) zu finden. Doch diese Beschreibung hilft aber ebenso wenig, wie die poetische Darstellung dieses Paradoxons im Tao te Ching. Das Verstehen ist immer das Resultat von Übung, es ist sowohl Ziel wie auch Voraussetzung des Trainings.

Um dieses Problem anzugehen, unterscheidet man im Aikidounterricht verschiedene Übungsmodi. Man bewegt sich entweder ruhig, mit relativ festem Kontakt, um die Form zu erarbeiten und die Biomechanik zu studieren, oder man übt den Fluss der Bewegung, den zeitlich-dynamischen Aspekt der Form ohne Widerstand und in einer moderaten Geschwindigkeit. Normalerweise wird zuerst fest und dann fließend trainiert. Der Lehrer sollte vorgeben, in welcher Art geübt werden soll (entweder indem er es sagt, oder durch die Art, wie er es vorzeigt!). Ferner soll sich der Sempai auf die Möglichkeiten seines Partners einstellen.

Wichtig ist, dass sich beide Seiten einig sind über die Art des Übens, über die Tonart und den Rhythmus. Es ist wie ein Gespräch, auch das kann ziemlich mühsam und unergiebig, vielleicht sogar verletzend sein, wenn man sich nicht einig ist über den gewählten Modus. Wenn der Eine sachlich und seriös etwas klären will, während der Andere sich einen Spass mit ironischen Wortspielchen macht oder in seine rhetorische Brillanz verliebt ist, werden wohl beide nicht wirklich zufrieden sein können.

Verschiedene japanische Lehrer haben dazu verschiedene Bezeichnungen verwendet: Tamura Sensei sprach von Ko no Geiko (fest) und Ju no Geiko (fließend). In seinem Buch beschreibt er vier Methoden: KoTai, JuTai und die sich daraus entwickelnden noch dynamischeren, leichteren und schärferen Formen EkiTai und KiTai. Tada Sensei nannte drei Stufen: TanRen, KiGata, und als Synthese davon ShinKen. Saito Sensei unterschied zwischen der festen Basisform Kihon und dem fließenden Bewegen KiNoNagare.

Fortsetzung auf Seite 2

Editorial

Wieder ist ein (Aikido) Jahr vorbei, wieder durften wir viele wunderbare Begegnungen auf und neben der Matte erleben. Eine Reihe von tollen Stages haben uns bereichert und uns neue Inspiration gegeben. Wie jedes Jahr konnten wir einen gelungenen Club-Stage mit einem schönen Fest beenden. Dieses Jahr zeichneten Sonja und Ares für den kulinarischen Teil – vielerlei Köstlichkeiten aus Spanien waren aufgetischt. Vielen Dank den Zweien und natürlich Dank an alle die dabei waren und mitgeholfen haben, ein schönes Wochenende und einen schönen Tag zu gestalten. Alle die nicht dabei waren, haben etwas verpasst.

Nach dem traditionellen Weihnachtstraining von Hans steht Anfangs Januar bereits der Janet Clift Stage an, nur wenige Wochen später gefolgt von Stéphane Bene-detti, der bereits diesen Dezember begeisterte. Einen besseren Beginn von 2012 kann man sich kaum wünschen.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen geruhsame Festtage, einen guten Rutsch ins neue Jahr und ein wundervolles nächstes Jahr.

Jens-Christian

Impressionen vom Klub-Stage 2011



Einerseits ist in diesen Stufen ein Aufbau, eine Entwicklung im fortschreitenden Lernen zu sehen: von Fest zu Flüssig und zu den höheren dynamischen Zuständen. Andererseits ist es aber auch sinnvoll, zwischen dem ruhigen präzisen Lernen der Form und dem gefühlten, fließenden Verinnerlichen hin und her zu wechseln, um dadurch immer mehr die Synthese zu finden, welche völlige Präzision und spontane Leichtigkeit verbindet.

Hans Balmer



Fotonachweis: http://www.flickr.com/photos/theo_reth/6438499775/

Auf der blauen Piste in Singapur

Diesen Sommer hatte ich Gelegenheit, mit meiner Familie berufshalber für drei Monate nach Singapur zu gehen. Ich war speziell gespannt darauf, wie es sein würde, an diesem fremden, asiatischen Ort Aikido zu machen. Im Vorfeld hatte ich bereits intensive Web-Recherchen betrieben und einige interessante Dojos gefunden, unter anderem auch einen Klub, in dem ein ehemaliges Aikikai-Mitglied war und der mich herzlich eingeladen hatte.

Nachdem wir angekommen waren, entdeckte ich aber, dass unsere Wohnanlage direkt bei der Uni war - an der meine Frau und ich arbeiteten - und dass Aikido dort im Schulsportprogramm angeboten wurde. In Singapur ist es oft so, dass die Senseis an verschiedenen Wochentagen in verschiedenen Dojos unterrichten, so auch an der Uni, wo die Lektionen unter der Verantwortung von Harry Ng Sensei (6. Dan) standen. Auf seiner Internetseite steht: «all are welcome» und sein Dojo heisst Shoshin Aikikai (Shoshin = Anfängergeist), das alles wirkte sehr einladend.

So fand ich mich an einem heiss-schwülen Dienstagabend zu einem ersten Training ein. Ein Dojo in unserem Sinne gab es in der Schulsportanlage nicht, die Turnhallen waren für akademische Prüfungen besetzt, so bauten wir eine Mattenfläche im Gang auf. Nebenan wurde ähnlich informell Akrobatik trainiert, auf der anderen Seite gab es Kickbox-Fitness-Training. Wenngleich ich es zuweilen schwierig fand, mich zu konzentrieren, war die Atmosphäre freundlich und gelöst und wir übten Angriffe, Rollen und Techniken, eigentlich sehr ähnlich wie hier in Zürich. Ganz anders hingegen war die Zusammen-

setzung der Gruppe: alles junge Studierende, die meisten einiges kleiner und leichter als ich, mit farbigen Gürteln. Ich wurde herzlich aufgenommen und erhielt bald auch von allen Tipps und Hinweise - ich hatte mir vor Ort einen Gi gekauft und war ohne Hakama unterwegs - die ich zu beherzigen versuchte. In den ersten Wochen stand für mich der Fitness-Aspekt im Vordergrund: ich hatte mich zwei Monate vorher verletzt gehabt und genoss die Gelegenheit, mit Anfängern und ohne kämpferischen Stress zu üben, und mich dabei vor allem auf mich selbst konzentrieren zu können. In der tropischen Hitze schwitzte ich so meine lädierte Wade gesund, ganz nach dem Motto, leichtes Training, dafür oft und regelmässig - blaue Piste eben!



Parallel zur körperlichen Eingewöhnung versuchte ich, mich mit den zum Teil anders ausgeführten Techniken anzufreunden, bzw. diese auch zu erlernen. Dabei stellte ich einmal mehr fest, dass eine Diskussion um «richtig» oder «falsch» wenig sinnvoll ist, da sie meist keine Erkenntnis bringt. Viel konstruktiver ist es, die (oft unausgesprochenen) Spielregeln kennenzulernen - ein Klassiker ist zum Beispiel, wieviel Widerstand Uke leisten soll - und innerhalb dieser ein intensives Spiel aufzubauen. Aufgrund meiner Statur holte mich Ng Sensei oft nach vorne, um die besondere Wirksamkeit einer Technik zu demonstrieren. Das Besondere an seinem Stil war die Kraftlosigkeit; selten habe ich jemanden erlebt, der dermassen konsequent aus der Mitte gearbeitet hat und die Ausdehnung des Atems benutzt hat. Mir hat er wiederholt gesagt: we look for relaxed, not soft! Es hat jedoch eine Weile gedauert, bis ich ihn «verstanden» habe. Zu Beginn «funktionierten» seine Techniken (für mich) nämlich nicht, bewegten mich nicht - was er natürlich souverän mit ein paar Atemis behob und mich für meine Hölzigkeit mit Kritik eindeckte. Mir zeigte das einmal mehr, wie essentiell (ohne geht es nicht) gegenseitiger Respekt, Vertrauen und auch Offenheit für evtl. andere stilistische Interpretationen auf der Matte sind - um so trainieren zu können, dass beide Spass haben.

Yves Ebnöther



Weihnachts-Aikido



Über die Weihnachtstage finden folgende Trainings, jeweils von Hans geleitet, statt:

Montag, 26. Dezember 2011:
15:00 - 17:30

Mittwoch, 28. Dezember 2011:
18:00 - 20:00

Freitag, 30. Dezember 2011:
18:00 - 20:00

CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Stages

7. - 8. Januar 2012

Janet Clift, 5. Dan

Aiki-Kai Zürich

21. - 22. Januar 2012

FSA TK, Sion

3. - 5. Februar 2012

Stéphane Benedetti, 6. Dan

Aiki-Kai Zürich

17. März 2012

ACSA + FSA TK, Urdorf

11. - 15. April 2012

Frank Doran, 7. Dan

Zürich

28. - 29. April 2012

FSA TK, Lausanne

1. - 3. Juni 2012

Henri Avril, 6. Dan

Aikido Meilen/Aiki-Kai Zürich

23. - 24. Juni 2012

Yoshimitsu Yamada, 8. Dan

Lausanne

Termine

12. März 2012

Kyu Prüfungen unter Leitung von Daniel

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 Februar 2012

Die Kanji des Aikido



Im Aikidō (und in anderen Budoarten wie Karate) kennen wir Angriffe auf drei Ebenen: Hoch - J DAN (zum Kopf), Mitte - CH DAN (zum Rumpf) und Unten - GEDAN (zu den Beinen). J , CH , und GE sind die chinesischen Lesearten (genannt "On") für die entsprechenden kanji . Auf japanisch (genannt "Kun") lesen sich diese drei kanji als ue, naka und shita. Dies sind auch die entsprechenden japanischen Wörter. Das kanji für oben ist ein Pfeil nach unten, der oberhalb einer Linie ist. Für unten ist es genau umgekehrt: Ein Pfeil nach oben, unterhalb der Linie.

Das kanji für die Mitte taucht auch im Wort für China (Land der Mitte) auf: CH GOKU (und ist z.B. im Namen der Air China wieder zu finden).

DAN schliesslich kennen wir natürlich auch aus den Dan-Gradierungen. Es ist ein kompliziertes kanji, dass nur eine ON (also chinesische) Leseart hat, und das in etwa Ebene, Stufe oder Niveau bedeutet.

Matthias Wiesmann