



Aikido lebt davon, dass man es tut!

Jahresbericht des Präsidenten

Wie viele Stunden ist im 2011 auf unseren Matten doch wieder trainiert worden. Xtausendmal dieselben Techniken, Angriffe, Rollen und Kombinationen davon; dieselben Fehler und Korrekturen. Aikido lebt davon, dass man es TUT! Darüber reden oder nachdenken genügt nicht. Und ganz allmählich, in winzigen Schritten, verändert es uns, wenn wir es zulassen können...

Es ist mir ein Bedürfnis, einmal mehr all jenen zu danken, die es so vielen Menschen ermöglichen, diese ganz spezielle Erfahrung zu machen. In einem so schönen gepflegten Rahmen und mit so viel Hingabe, Ausdauer und Geduld.

Da ist einmal der Klub-Vorstand, der mehr im Hintergrund wirkt, aber wichtig ist für die Kontinuität des Klub-Geistes. Jürg Thöny als unser neuer Finanzverantwortlicher hat sich da gut eingelebt und macht einen hervorragenden Job. Jens-Christian Fischer ist dafür besorgt, dass unser Info-Blatt regelmässig erscheint. Serge Droz protokolliert schnell und genau, was wir besprechen und beschliessen. Bruno Vollenweider verwaltet seit vielen Jahren unsere Mitglieder-Daten (mit wachsendem Aufwand, weil wir so viel herum zügeln). Und die ganze Gruppe macht sich immer wieder Gedanken zum Gedeihen und für die Zukunft unseres Dojos.

Und dann natürlich unsere Lehrenden, mit einem notabene schweizweit einmalig hohen Gradierungs-Niveau und entsprechendem Können und Erfahrungsschatz! Zuverlässig und stundenplan-gerecht stehen sie Woche für Woche auf den Matten und fördern uns mit unendlicher Geduld und viel Einfühlung. Brunos grosses Engagement im Anfänger- und im Kinderkurs möchte ich hier speziell erwähnen. Leider hat Barbla, die mit ihm das Kindertraining leitet, im Training einen komplizierten Armbruch erlitten, der noch immer nicht voll verheilt ist. Bruno und die Kinder hoffen sehr, dass sich das bald ändern wird! Dani Peruchoud möchte ich ganz herzlich zum 5. Dan gratulieren, der ihm von seinem Lehrer Frank Doran Sensei anlässlich der Kagami Biraki-Zeremonie anfangs 2011 verliehen wurde.

Einen besonderen Dank an Michael Schnellmann und sein Team für das reibungslose Organisieren unseres erfolgreichen Yamada-Stages in der Fronwald-Sportanlage. Seinen 2. Dan konnte er wegen einer Knieverletzung zwar erst am Stage in Solothurn ablegen, dafür erst recht auf einem tollen Niveau! Daniel Isele sorgt zuverlässig für Getränk-Nachschub. Hans Balmer arrangiert und pflegt liebevoll die Blumen auf unserem Shomen. Gion sorgt trotz seiner berufs begleitenden Ausbildung für Sauberkeit und schöne Ordnung im Dojo, immer wieder tatkräftig unterstützt von Hans-Jörg. Ihnen und alle jenen, die ich jetzt vielleicht vergessen habe, ganz herzlichen Dank für ein weiteres Jahr Engagement und Enthusiasmus bis ins letzte Detail. So kann das Üben fröhlich weiter gehen...

Rolf Zuberbühler

Editorial

Wer im Januar und Februar bei uns um Dojo nicht nur unter der Woche, sondern auch am Wochenende war, konnte zwei wundervolle Stages erleben. Im Januar durften wir bei Janet Clift Sensei lernen, anfangs Februar zeigte uns Stéphane Benedetti Sensei die «Wissenschaft der Faulheit» in seiner unnachahmlichen humorigen Art. Minimal Aikido vom feinsten! Es ist toll, dass unser Club immer wieder Anlässe mit solch hochkarätigen Lehrern auf die Beine stellt. Danke an alle, die hinter den Kulissen arbeiten, um diese Veranstaltungen möglich zu machen!

Dieses Infoblatt ist, wie üblich, der kommenden Generalversammlung am 21. März gewidmet. Neben der Einladung und dem Protokoll der GV 2011 findet ihr die Jahresberichte des Präsidenten Rolf, sowie dem Präsidenten der TK, Dani. Auch an euch ein herzliches Dank für den unermüdlichen Einsatz, den ihr für den Club leistet.

Dank auch für die vielen Artikeln und Artikelideen die von euch kommen – es wird langsam eng hier im Blatt und dieses Mal mussten wir gar anbauen, um alles unterzubringen.

Ich wünsche euch nach der jetzigen Eiszeit einen kalten (nicht eisigen) Rest des Winters und einen warmen Frühlingsbeginn. Dazu – wie immer – schöne Begegnungen auf den Tatamis.

Jens-Christian



Mitglieder-Galerie:

Herbert Looser, 6. Dan!

Herbert Looser hat am 8. Januar 2012 anlässlich der Kagami Biraki Zeremonie des Aiki-Kai in Tokyo auf Empfehlung seines verehrten Lehrers Frank Doran Shihan (7. Dan) die Gradierung zum 6. Dan erhalten. Das ist nicht nur eine wohlverdiente und grosse Ehre für ihn selbst, sondern auch ein Gewinn für unseren Klub. Wir gratulieren Herbert ganz herzlich dazu und möchten bei dieser Gelegenheit beleuchten, wie vielseitig er unser Dojo immer wieder gefördert und auf verschiedensten Ebenen gestärkt hat... und zwar nicht nur durch seine einfallsreiche und hochstehende Art zu unterrichten, die ja viele von euch persönlich erleben konnten und können. Wer Herbert kennt, weiss auch, dass ihm Nachwuchsförderung ein grosses Anliegen ist, und dass er auf seinem Aiki-Weg – genau wie in seiner Berufung, der Physik – immer wieder kreativ experimentiert. Seine langjährige Erfahrung in Judo, Karate und Iaido befruchten dabei sein Aikido unentwegt und sein reichhaltiges Kampfkunst-Wissen helfen ihm Aikido auf den Prüfstand zu stellen und z.B. auch Elemente aus dem Yoga herbei zu ziehen, um unseren Übungsalltag zu bereichern und zu beleben.

Herbert hat auch entscheidend an der Erarbeitung spezifischer Lösungen mitgewirkt, die es erlaubt haben, die Vielfalt und Eigenständigkeit unse-

Fortsetzung auf Seite 3

Jahresbericht 2011 des TK-Präsidenten

Ich möchte mich bei meinen Kollegen der TK, namentlich Barbla, Bruno, Hans, Herbert und Rolf für Ihren grossartigen Einsatz im vergangenen Jahr bedanken. Mit ihrer und der Hilfe von Alex, Ivo, Michi, Michi und Michi sowie Van Thang und Stephan konnten wir unseren Mitgliedern eine Auswahl von insgesamt 14 Aikido-Lektionen für Kinder, EinsteigerInnen und Fortgeschrittene anbieten. Neu seit Herbst gibt es am Mittwochmorgen um 07:00 wieder ein Keiko für Frühaufsteher unter der Leitung von Michi Graber. Die Möglichkeiten in unserem Dojo Aikido auf hohem Niveau zu üben, bleiben weiterhin einzigartig für Zürich und Umgebung.

Aufgrund der guten und regelmässigen Kontakte der TK mit befreundeten Lehrern und unserem Engagement innerhalb der FSA konnten wir auch im 2011 eine Vielzahl von inspirierenden Wochen(end)lehrgängen in unserem Dojo abhalten, so mit Janet Clift Sensei (Februar), Frank Doran Shihan (April), Yoshimitsu Yamada Shihan (Juni), Henri Avril Sensei (Juni), Claude Pellerin Sensei (September), Cyndy Hayashi Sensei (September), Gabriel Valibouze Sensei (Oktober) und Stephane Benedetti Shihan (Dezember). Nicht zu vergessen auch der von Bruno und Van Thang geleitete Ukemi-Stage im April und unser Club-Stage und erstes spanisches Club-Fest im Oktober organisiert von Ares und Sonia. Ich möchte mich bei all den Mitgliedern bedanken, die sich immer wieder aktiv bei der Vorbereitung und Durchführung dieser Anlässe beteiligten.

Auch 2011 haben wir in unserem Dojo wieder Kyu-Prüfungen durchgeführt, eine Handvoll aus unseren Reihen hat im März und Juli die Gelegenheit ergriffen, um erfolgreich eine weitere Stufe des Weges zu erklimmen. Herzliche Gratulation! Und Michi Schnellmann hat – nach Verletzungspech im Sommer – im November 2011 erfolgreich seine Nidan Prüfung abgelegt. Nicht zuletzt Rolf – als Mitglied der Prüfungskommission – hat sich über diese Demonstration sehr gefreut. Ganz herzlichen Glückwunsch, Michi! Gefreut hat mich natürlich auch meine Ernennung zum Godan anlässlich der Kagami Biraki Zeremonie anfangs Januar 2011 auf Empfehlung von Frank Doran Shihan. Solche Beförderungen sind schön und dennoch nur Stationen auf dem Weg, belanglos und bedeutungsvoll zugleich, denn sie ermutigen uns weiterzugehen, zu polieren und unermüdlich zu üben.

Ich war in der glücklichen Lage mich in diesem Sommer wieder intensiv mit Aikido auseinanderzusetzen. In zahlreichen Gesprächen mit Frank Doran Shihan habe ich Klarheit gewonnen in einer Frage, die mich in den vorangehenden Monaten viel beschäftigt hatte... «Wie soll ich Aikido üben?» Mir ist jetzt bewusst geworden, dass



es gefährlich ist sich in der beschränkten Übungszeit – innerhalb der sonst schon überfüllten, eigenen Wochen-Agenda – überhöhte Ziele zu stecken. Die Bedeutung der bis ins Detail korrekten und mit Inhalt gefüllten Wiederholungen einer Übungsform wird immer wieder betont und ist auch das Fazit aus meiner Kalifornienreise. Für ein sinnvolles Üben braucht es einen konstruktiven Dialog zwischen Uke und Tori und die Bereitschaft beider Parteien für diesen Austausch. «Aikido ist Budo» ist dann falsch verstanden, wenn man zuviel an Effektivität und Kampf denkt.

Ich freue mich auf intensive Übungsstunden mit euch im 2012!

Daniel Perruchoud (TK Präsident)

PS: Wie ihr wisst, hat sich Barbla diesen Sommer beim Aikido den Arm gebrochen... Wir wünschen dir, Barbla, weiterhin gute Besserung und hoffen dich bald wieder regelmässig im Dojo zu sehen und mit dir Aikido üben zu können.



res Dojos über all die Jahre zu bewahren und gleichwohl die klare Ausrichtung auf Tamura Sensei zu dokumentieren, gerade wenn es um Dan-Prüfungen ging.

Fazit: Ein Lehrer mit eigenständigem Profil, sehr viel kreativer Energie sowie bedingungslosem Engagement für seine geliebte Kampfkunst und für seine SchülerInnen. So hoffen wir ihn noch lange in unserem Kreis und unserem Klub geniessen und erleben zu dürfen!

*Rolf & Dani
(im Namen von
Vorstand & Technischer
Kommission des Aiki-Kai Zürichs)*



CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Stages

17. März 2012
ACSA + FSA TK, Urdorf

11. – 15. April 2012
Frank Doran, 7. Dan

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

21. – 24. Juli 2012
FSA Stage d'été
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 Juni 2012

Die Kanji des Aikido



Wie wir bei Stéphane Sensei gelernt haben, sind wir im Aikido ständig in Bewegung, am laufen. Drehungen gehören da natürlich dazu. Kaiten ist die Drehung um 180° bei der die Füße am gleichen Platz bleiben. Das Kanji für KAI (in der ON Lesung) bedeutet soviel wie abbiegen oder drehen (Das Bild ist das zweier konzentrischer Kreise). In der Kun Lesung heisst dieses Kanji «mawa». TEN heisst rotieren oder rollen (die Kun Lesung davon ist «koro»). KAITEN ist also eine Rotation. TENKAN hat als zweites Kanji KAN was z.B. Wechsel heisst (Kun: «kawa»). Und tatsächlich, beim tenkan bleibt der vordere Fuss an der gleichen Position, während der hintere sich bewegt. TENKAN bedeutet etwa Übertritt, Umformung.

Die Kun Leseart von KAI, «mawa» finden wir im «mawashigeri» wieder, einem rotierenden Fusstritt.

Matthias Wiesmann

Vier Tage bei Meister Endo

Letzten Herbst erfüllte ich mir einen langgehegten Wunsch und nahm am viertägigen Stage vom 6. – 9. Oktober 2011 mit Endo Seishiro Shiha, 8. Dan, in Schaan-Vaduz teil. Aufmerksam geworden auf ihn war ich im Internet, wo ich ein paar schöne Filmchen gesehen hatte, in denen er ein wunderbar flüssiges Aikido vorführte, erläutert mit humorvollen Ausführungen.

Nach der Anreise mit Zug und Postauto fand ich mich am Donnerstagabend in der modernen Sporthalle Mühleholz ein, vergleichbar mit der Anlage im Irchel, wo eine schöne Mattenfläche ausgelegt war und sich einige Dutzend Aikidokas plaudernd aufwärmten. Langsam verebbten die Gespräche, zwei Reihen formten sich – der Meister betrat die Mattenfläche und hielt uns nach der Begrüssung erstmal eine Standpauke. Soviel ich verstand (er sprach japanisch, übersetzt von seiner Übersetzerin), gefielen ihm die Reihen nicht, die wir formiert hatten und die Anordnung der Zoris am Mattenrand war schlampig. Er meinte, unter diesen Voraussetzungen ernsthaft darüber nachzudenken, ob er im nächsten Jahr überhaupt wiederkommen sollte. Danach ging er zu einem raschen Aufwärmen, gefolgt von Angriffsübungen (Shomen- und Yokomen-Uchi) über, was die etwas bedrückte Stimmung bald zum Verfliegen brachte.

Sodann zeigte er ein kleines Repertoire an Schritten und Eingängen vor, die wir dann, als Antwort auf die Angriffe, übten. Zentrale Aspekte dabei waren – so wie ich es verstanden habe – Timing und Blending. Die Grundlage für beides war es, eine gute Verbindung zwischen Uke und Tori «herzustellen», einen guten Kontakt zu finden und aufrecht zu erhalten. Basierend auf diesem Kontakt wurden dann die zwei Bewegungen synchronisiert, zu einer verschmolzen. Sensei legte grossen Wert darauf, dass wir ohne Ecken und Kanten (keine Blöcke, kein Ziehen) übten. Das ging so weit, dass er Ikkyo vorführte, ohne Uke überhaupt zu greifen. Mit dem ausgeprägten Gespür für den richtigen Kontakt und Ukes Dynamik war er in der Lage Uke zu dirigieren – mit offenen Händen.

Sensei machte immer wieder seine Runden und übte mit allen geduldig, dabei konnte ich das eine ums andere Mal ausprobieren und aus erster Hand erleben, wie er mich aus der Balance brachte, egal, wie stark ich angriff. Am dritten Tag übten wir Katate Ryote Dori so, dass sich Tori zu Beginn den Arm auf den Rücken drehen lässt, also eine Art Polizeigriff. Wieder durfte ich Sensei angreifen und hielt ihn mit aller Kraft, ich wollte «es» wirklich wissen. Und siehe da, nachdem er mich mit einer Mikrobewegung aus dem statischen Stand bewegt hatte, führte er den Wurf mit einer entspannten Drehung aus der Hüfte aus, ohne Kraft im gehaltenen Arm. Bei anderer Gelegenheit griff ihn ein Uke beim Vorzeigen auf unvernünftige, eher freche Art an, er liess nämlich einfach los und wollte den Meister wohl provozieren und ihm zeigen, dass dessen Technik nur funktioniere, wenn er, Uke, es zulasse. Weit gefehlt: Sensei stellte den Kontakt innerhalb einer Hundertstelsekunde wieder her, diesmal aber nicht freundlich-langsam, sondern messerscharf auf den Punkt. Interessanterweise wirkte das aber nicht aggressiv, eher einfach sehr verdichtet, denn auch die nun viel kleinere Bewegung war enorm elegant und flüssend.

Im Übrigen sorgten Senseis Ausführungen immer wieder für Schmunzeln. In seinen Erläuterungen mischte er praktische Hinweise, philosophische Gedanken mit komischen Einlagen, bei denen er karikierte, wie man es eben nicht machen soll. In Kombination führte das zu einer freundlichen und konzentrierten Atmo-

sphäre. Überhaupt war ich einmal mehr fasziniert von den vielen unterschiedlichen Leuten auf der Matte, die z.T. von weither angereist waren. Alle mit verschiedenen Voraussetzungen, was Temperament, Erfahrung und Beweglichkeit anbelangt, versuchten wir die an und für sich einfachen Übungen zu verstehen – grossartig! Ein Höhepunkt des Stages war dann auch das traditionelle Abendessen am Samstagabend, in einer schönen Landbeiz im Säali organisiert, mit diversen künstlerischen Darbietungen und einem gelösten Sensei, der mit einer Flasche Sake die Runde machte und alle zum Mittrinken einlud.

So fand der Stage, nach dem sehr ernsten Anfang – den ich im Übrigen im Nachhinein nicht mehr als Schelte, sondern eher als verbindliche Kontaktaufnahme einordnete – einen heiteren Ausklang am Sonntagmorgen und ich dachte: Was, das war es schon? Die vier Tage waren nämlich wie im Flug vergangen. Sehr schön zu merken war, dass einige Verspannungen, die sich am zweiten Tag abzeichneten, durch lockereres Training wieder wie von selbst verschwanden. Und hier liegt denn auch ein wesentlicher Punkt dieses Stage-Erlebnisses: sich ein paar Tage ausschliesslich auf Aikido konzentrieren zu können und zu erleben, wie sich Wahrnehmung und Körper bereits in dieser kurzen Zeit zu verändern beginnen, ist fantastisch – und macht Lust auf mehr!

Yves Ebnöther





Japanische Tradition im Aiki Kai Zürich: Shogatsu und Hatsumodo

Um «gereinigt» das Neue Jahr in Angriff zu nehmen, findet in Japan zum Jahreswechsel hin, der jährliche Hausputz Susu Haie statt. In Anlehnung an diesen Neujahrsbrauch, dem Shogatsu und Hatsumodo, wurde auch letzten Dezember unser Dojo einer gründlichen Reinigung unterzogen.

Da ich in diesem Verein noch ein Grünschnabel respektive «Pyjama-Träger» bin, habe ich mir spontan vorgenommen, diese Aktivität tatkräftig zu unterstützen. Doch meine Motivation hierfür nahm stetig ab, je näher der Tag rückte. Deshalb suchte ich im Internet nach einem Motivator, wie ich den Tag für mich positiv gestalten kann. Denn putzen ist ja etwas, was keiner so richtig gerne tut. In der Zen-Lehre fand ich für mich sehr interessante Hinweise, wie man beim Reinigen meditieren kann. Und diese Lehre, dem PutZEN als Meditation, möchte ich Euch nicht vorenthalten.

1. PutZEN-Selbstverständnis: Das Wichtigste in der Welt – dieser Moment Beim PutZen Präsenz üben.

Aikido-Matten putzen – etwas, was keiner so richtig gerne tut. Ich putze die Aikido-Matte, als ob sie das Wichtigste in der Welt ist. Diese Aikido-Matte, hier vor mir. Alles, was vorher war, ist vergessen. Alles, was nach her sein wird, ist unwichtig. Nur diese Aikido-Matte und dieser Moment ist wichtig. Diese Haltung kann den ganzen Tag über beibehalten werden.

2. PutZEN-Selbstverständnis: Zentrierung im PutZEN
Die Aufmerksamkeit auf dem Subjekt und Objekt halten.

Wie man beim PutZen Zentrierung üben kann:

Zuerst den Bauch von innen während der Bewegung spüren. Die ganze Aufmerksamkeit beim PutZen innen halten. Sich nicht um den Gegenstand kümmern, der geputzt wird. Und dann, wenn du völlig innen im Bauch ruhst, dann richte die Aufmerksamkeit auch auf das Objekt. Halte die Aufmerksamkeit innen und aussen gleichzeitig.

Mit diesem Artikel und einem kleinen Augenzwinkern möchte ich Euch motivieren, das nächste Dojo-Putzen tatkräftig zu unterstützen. Ich bin mir sicher, dass jeder für sich aus diesem Anlass seine eigene tiefe Befriedigung herausziehen kann!

Ich jedenfalls freue mich bereits jetzt auf das nächste Dojo-Susu Haie, damit ich weitere Selbstverständnisse praktizieren kann.

Weiter möchte ich die Gelegenheit nutzen, mich zum Schluss bei allen jenen bedanken, die sich freiwillig und unentgeltlich Jahr ein und Jahr aus für das Aiki-Kai Zürich engagieren.

Euer «Calida»

Ruedi

