



3 Wochen bei Janet Clift in Griechenland

Schon seit vielen Jahren besucht Janet Clift den Aiki-Kai Zürich. Die meisten von uns kennen sie als sehr engagierte Aikido-Lehrerin und schätzen das fließende, präzise und klare Aikido, das sie uns in ihren Lehrgängen vermittelt. Als Janet nun im Januar wieder bei uns zu Gast war, entstand der Wunsch, einmal intensiver mit ihr trainieren zu können. Bei ihr in Athen, während mindestens 3 Wochen.

Griechenland präsentiert sich im Frühling von seiner schönsten Seite und da Anfangs Mai in Nafplio ein 4-tägiger Stage mit Janet, ihrem Mann Eamonn Devlin und zwei Gastlehrern geplant war, einigten wir uns als Reisetrip auf die Zeit nach Ostern. Der Flug und ein kleines Appartement in 15-Minuten-Fussdistanz zum Dojo waren bald gebucht.

Die Reise war dann recht unterhaltsam: Unser Flugzeug erwies sich schon in Kloten als defekt und so starteten wir mit rund zwei Stunden Verspätung in einer Ersatzmaschine. Über Athen empfing uns der heftige, griechische Küstenwind. Starke Windböen warfen das Flugzeug beim Landeanflug hin und her und als eine Tragfläche beinahe den Pistenrand streifte, entschied sich unser Pilot dazu, durchzustarten. Der zweite Versuch war dann glücklicherweise erfolgreich und mit etwas wackligen Knien betraten wir griechischen Boden.

Mit dem Flughafenbus fuhren wir Richtung Stadt und erreichten nach kurzem Fussmarsch unsere Wohnung, die tatsächlich ungefähr so war, wie wir sie uns aufgrund der Beschreibung im Internet vorgestellt hatten. Im Quartier fanden wir auch eine schlichte, kleine Taverne mit herrlichem Essen und einem sehr freundlichen Team – sie wurde zu unserem Lieblingslokal.

Am nächsten Tag holte uns Janet zusammen mit ihrem vierjährigen Sohn Daniel ab, kochte bei sich zu Hause ein kleines Mittagessen und führte uns zum nahe gelegenen Kloster Kaisarianí am Berg Ymittós inmitten einer wunderschönen, parkartigen Umgebung, mit Pinien- und Zypressenhainen und Aussicht über die Stadt bis zum Meer. Gegen Abend stand dann unser erstes Training auf dem Programm und so machten wir uns auf Richtung Dojo, wo wir sehr freundlich empfangen wurden. Das erste Training wurde von George Margaritis geleitet, der uns anschliessend zum Essen begleitete und uns viele Tipps zu Athen gab.

Ähnlich wie im Aiki-Kai gibt es auch in Janet und Eamonns Dojo viele Trainingsmöglichkeiten: Jeden Abend finden zwei Keikos statt, dazu eines am Dienstagmorgen sowie eines am Samstagvormittag mit Schwerpunkt Waffen. Zudem gibt es auch Übungsstunden für Meditation, Iaido und Toda Ha Buko Ryu (Naginata). Die Mehrheit der Trainings werden von Janet und Eamonn übernommen. Janet ist normalerweise an mindestens drei Tagen anwesend und leitet dann sämtliche Keikos.

Fortsetzung auf Seite 2

Editorial

Wir blicken zurück auf einen schönen Herbst, der unter anderem den Clubstage beinhaltete. Neben den abwechslungsreichen Trainings die durch viele unserer Lehrer auf unterschiedlichste Art und Weise geleitet wurden, war der Samstag Abend dem Geselligen gewidmet. Vielen Dank an Sybille, die die Organisation des kulinarischen Angebots unter sich hatte.

Die nächsten Wochen bringen uns nicht nur (hoffentlich) besinnliche und ruhige Tage, sondern auch das Osoji. Unterdessen dürfen wir das ja bereits als Tradition bezeichnen – es findet dieses Jahr zum dritten Mal statt. Danke bereits jetzt den zahlreichen Helfern, die am Samstag 15. Dezember das ganze Dojo gründlich putzen.

Zwischen Weihnachten und Neujahr bietet Hans sein traditionelles Weihnachtsaikido an.

Bereits kurz nach Neujahr beginnt der Stage-Betrieb mit Janet Clift (5./6. Januar 2013). Wer Janet noch nicht erleben durfte, sollte sich diesen Termin unbedingt merken – und zur Einstimmung den Bericht von Regula und Michael lesen, die drei Wochen bei Janet in Griechenland trainiert haben.

Jens-Christian

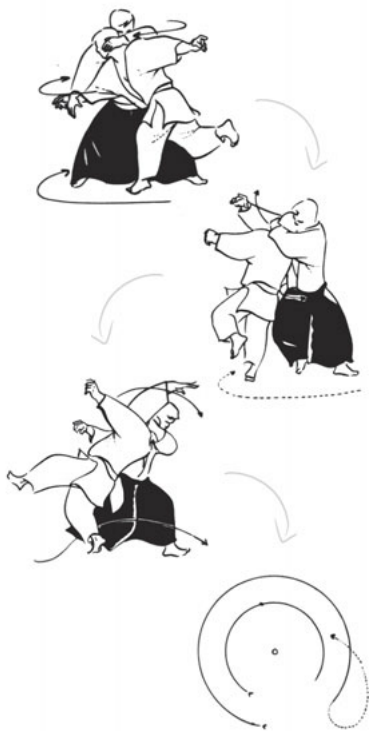
Prüfungs- vorbereitungen

Mehr oder weniger unbemerkt hat sich in den letzten Monaten eine Prüfungsvorbereitungsgruppe gebildet, die einmal monatlich von Hans, vor seinem Hara Training, das jeweils an einem Samstagnachmittag stattfindet, geleitet wird. Entstanden ist es auf Initiative von Urs und Sonja, die sich anfangs dieses Jahres besser auf ihre Prüfung vorbereiten wollten.

Dieses Spezial-Training steht aber natürlich allen offen – wenn ihr Interesse habt, nehmt Kontakt mit Hans auf, um euch über Termine und tatsächliche Durchführung zu orientieren.

Vielen Dank an Hans, und auch an Sonja und Urs dafür, dass ein solches Angebot bei uns im Dojo entstehen konnte.

Der nächste Prüfungstermin ist am 12.3.2013 unter der Leitung von Herbert.



Janet war ja einige Jahre am Hombu-Dojo in Tokyo, hat aber auch einen Birankai Hintergrund. Wir finden, diese Mischung ist erkennbar in ihrem Aikido und in der Art, wie im Dojo geübt wird. Es wird äusserst intensiv und dynamisch gearbeitet, zum Teil recht kraftvoll, trotzdem aber sehr präzise, weich und fliegend. Blockiert wird glücklicherweise kaum, gesprochen auch nicht. Die Intensität dieser Trainings brachte uns vor allem in der ersten Woche konditionell an unsere Grenzen.

Auch uns Gästen aus der Schweiz schenkten Janet und Eamonn immer viel Zuwendung und geduldige Erklärungen. Sehr wichtig war ihnen die Basis – es ging ihnen weniger darum, besonders viele verschiedene Techniken zu zeigen. Meist, auch bei den Waffentrainings, waren Ablauf und Inhalt der Trainings sehr ähnlich. Das half uns, die Dinge vertieft zu studieren, eine Anweisung, die sie gegeben hatten, überallhin mitzunehmen. Besonders viel Wert legen Janet und Eamonn zudem auf das Ukemi – entsprechend beeindruckt waren wir von der Uke-Arbeit unserer Trainingspartner, auch derjenigen der noch weniger hoch Gradierten.

Die Disziplin und Präsenz der Mitglieder im Dojo waren beeindruckend. Mehrere Aikidokas liessen durchblicken, dass sie sich bewusst seien, welch hochwertigen Unterricht sie hier bekämen und wie dankbar sie dafür seien.

Die Stadt Athen hat uns in ihrer Grösse und Vielseitigkeit sehr fasziniert. Riesig, hässlich und schön zugleich, mit modernen Bauten, blühenden und gleichzeitig Früchte tragenden Orangenbäumen auf den holprigen Gehsteigen. Die Hügel von Lykavittós und Philopáppou mit überwältigenden Rundblicken, die wunderschönen Parkanlagen, das Stadtzentrum mit interessanten Altstadtquartieren und Märkten, die neuen, spannenden Entwicklungen in den Quartieren Gazi und Kerameikós. Die Kaffees und Tavernen, die trotz der schwierigen Wirtschaftslage sehr lebendig und rege besucht waren... es gab unglaublich viel zu sehen und zu erleben!

Die aktuelle politisch-wirtschaftliche Situation war sichtbar: Die Zahl der leerstehenden, zur Vermietung oder zum Verkauf ausgeschriebenen Geschäftslokale war hoch. Gutangezogene Menschen wühlten in den Abfällen auf der Suche nach essbaren Dingen. Bei den U-Bahnstationen deponierten Menschen noch gültige Fahrkarten auf den Entwertungsgeräten, damit andere sie noch verwenden konnten. Im Supermarkt standen im Bereich hinter den Kassen Gitterbehälter, in welche Säcke mit Einkäufen als Spende gelegt wurden, damit Bedürftige sich bedienen konnten. Auch in Janets Dojo waren die meisten in irgendeiner Form betroffen. Aber darüber wurde kaum gesprochen. Dafür waren fast alle fast täglich im Training...

Als Abschluss unserer Trainingszeit dann der 4-tägige Stage in Nafplio, einem schmucken Städtchen am Meer, ungefähr eine Autostunde von Athen entfernt. Hügel und eine vorgelagerte Insel mit imposanten Befestigungsanlagen prägten die Aussicht. Unsere Unterkunft war eine freundliche Altstadt Pension. Wir freuten uns sehr, dass auch Anastasia – sie kannte die Veranstaltung schon vom letz-

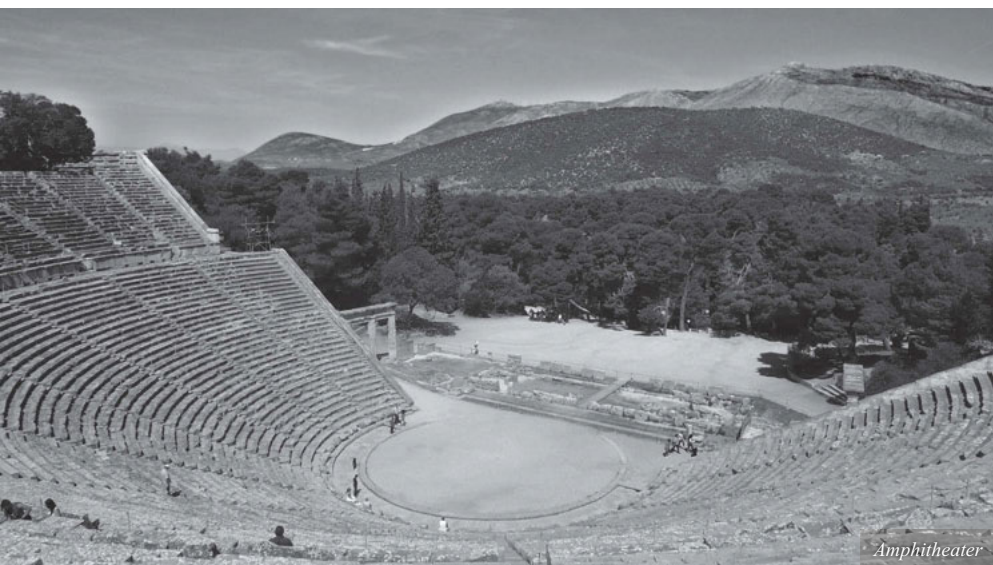




Janet

ten Jahr – es trotz Stress an der ETH schaffte, dabei zu sein. Der Stage fand in einer nahegelegenen grossen Turnhalle statt, die uns kostenlos zur Verfügung gestellt wurde! Die Trainings am Vor- und Nachmittag wurden abwechslungsweise von Janet, Eamonn und Emilio Cardia aus Mailand gegeben, ergänzt durch frühmorgendliche Waffentrainings am Strand mit Domien Moons* aus Belgien. Das Klima war sommerlich, wir schwitzten gehörig, doch wir konnten nun auch die gute Kondition geniessen, die wir uns in Athen antrainiert hatten. Nach dem Stage rechneten wir aus, dass wir in diesen drei Wochen an ungefähr 30 Trainings teilgenommen hatten!

Nun gönnten wir uns noch zwei Ferientage, um die antiken Stätten Mykene und Epidauros zu besuchen. Lorcan Gogan, der ein Dojo in Dublin leitet und aus Irland zu diesem Stage gereist war, hatte die gleiche Idee. Gemeinsam besuchten wir Epidauros, die Heilstätte des Asklepios, deren Amphitheater so atemberaubend in die Landschaft eingebettet ist und die antike Stadt Mykene mit dem imposanten, fast mythisch anmutenden Löwentor, dem wunderbar weiten Blick über die sanfte Landschaft bis zum Meer und der unterirdischen Schatzkammer des Atreus mit dem faszinierenden Kuppelgewölbe, das ganz ohne Mörtel nur vom Gewicht seiner Steine gehalten wird. Dazu gab es viele interessante Gespräche und viel zu Lachen. Wir fuhren gemeinsam zurück nach Athen und beschlossen die schönen Tage mit einem Besuch im Akropolis Museum.



Amphitheater

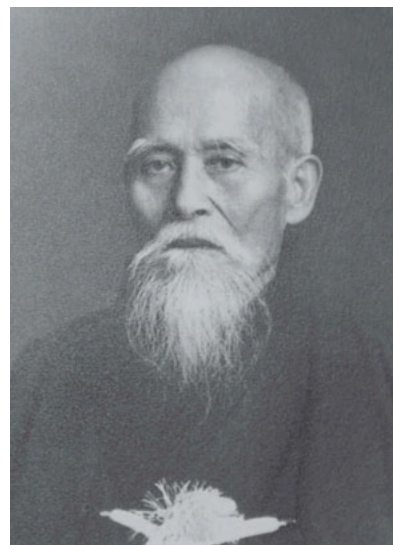
Uns blieb noch ein letzter Tag in Athen. Vor dem Rückflug trafen wir uns nochmals mit Janet, Eamonn und dem kleinen Daniel in unserer Lieblingstaverne zu einem üppigen Mittagessen und fantastischen, riesigen Cremeschnitten (Millefeuilles), die Eamonn mitgebracht hatte, zum Dessert.

Wir können einen solchen Trainingsaufenthalt nur empfehlen und möchten Euch sehr ermutigen, diesen Austausch auch auszuprobieren!

* Wie wir vor kurzem erfahren mussten, ist Domien Moons Sensei leider am 13. November durch einen schweren Arbeitsunfall ums Leben gekommen.

Michael Schnellmann & Regula Heller Rosselet

Weisheiten



O'Sensei war nicht nur ein begnadeter Kampfkünstler, sondern auch ein spiritueller und weiser Mann. Viele seiner Gedanken sind es Wert, dass wir sie lesen (oder wiederlesen) und uns damit auseinandersetzen, wie sie in unser Aikido (und in unser Leben) passen.

Um Aikido richtig zu praktizieren, musst Du:

Deinen Geist beruhigen und zur Quelle zurückkehren.

Den Körper und Geist reinigen, in dem Du alle Bosheit, allen Egoismus und alles Verlangen entfernst.

Fehlschläge sind der Schlüssel zum Erfolg. Jeder Fehler lehrt uns etwas.

Sobald Du dich mit dem <gut> und <schlecht> deiner Gefährten beschäftigst, schaffst Du eine Öffnung in deinem Herzen, in die Bosheit eindringen kann. Andere zu prüfen, sich mit ihnen zu messen und sie zu kritisieren wird dich schwächen und schliesslich besiegen.

Schaffe jeden Tag neu.

Leben ist Wachstum. Wenn wir aufhören zu wachsen, technisch und spirituell, sind wir so gut wie tot.

CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Stages

5. - 6. Januar 2013

Janet Clift, 5. Dan

Aiki-Kai Zürich

19. - 20. Januar 2013

Technische Kommission FSA

Aikido Dojo Sion

1. - 3. Februar 2013

Stéphane Benedetti, 7. Dan

Aiki-Kai Zürich

2. - 3. März 2013

Club-Stage

Aiki-Kai Zürich

9. - 10. März 2013

Robert Le Vourc'h, 6. Dan

Budokan Lausanne

3. - 7. April 2013

Frank Doran, 7. Dan

Zürich

29. - 30. Juni 2013

Henri Avril, 6. Dan

Aiki-Kai Zürich

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 März 2013

Die Kanji des Aikido



Auf Japanisch gibt es zweierlei Arten, «halb» zu sagen. Das erste Kanji für halb ist han (半), welches in Wörtern wie Hanmi (半身) oder Handachi (半立) vorkommt.

Hanmi bedeutet etwa soviel wie «halber Körper», während Handachi halb-stehend heisst. Das zweite Wort – kata – bezeichnete «eins von zwei Dingen». Im Aikido kennen wir zum Beispiel Katate – eine Hand (片手). Ein Kata-Kiriha-Zukuri (片切刃造) ist eine Art Katana, bei der die Kante nur auf einer Seite geschliffen ist.

Das Gegenteil von Kata ist Ryō, mit der Bedeutung «zwei von zweien». Ge- läufig ist es beim Begriff Ryōte – was «zwei Hände» (両手) heisst. Ganz neben- bei haben wir jetzt auch das japanische Wort für «Hand» - te (手) gelernt.

Matthias Wiesmann

Gradierungen

Am 6. Oktober 2012 hat Serge Droz bei Didier Venard Sensei, 6. Dan, die Prü- fung zum 1. Dan abgelegt und bestanden.

Am 14. November haben Daniel Züner und Ruedi Kohler die Prüfung zum 5. Kyu, Jan Buchmeier und Jens-Christian Fischer die Prüfung zum 4. Kyu bestanden.

Wir gratulieren allen ganz herzlich!

Weihnachtsaikido

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

Mittwoch, 26. 12. 2012

15:00 - 17:00 Uhr

Freitag, 28. 12. 2012

18:00 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 2. 1. 2013

15:00 - 17:00 Uhr

