



Neuigkeiten aus der TK

Liebe Mitglieder des Aiki-Kai Zürich!

Im Jahresbericht 2007 schrieb Rolf: «Ich möchte vor allem die jüngeren Mitglieder ermutigen, sich Gedanken zu machen, wie es längerfristig mit unserem Dojo weiter gehen soll...» Die bisherigen Mitglieder von Vorstand und Technischer Kommission stehen fast alle in der zweiten Lebenshälfte. Rolf wies auch im folgenden Jahr darauf hin, wie wichtig es sei «...dass wir Raum schaffen für jüngere Leute, die bereit sind, hier Aufgaben und Verantwortungen zu übernehmen.» Seit März 2009 leiten Alex Büchi, Ivo Wallimann, Michi Graber, Michi Schnellmann und Michi Müller den Einführungskurs am Donnerstagabend und schon länger leitet Van Thang das Keiko vom Mittwoch-Mittag und begleitet den Einführungskurs vom Mittwoch. Sie alle haben sich in den vergangenen Jahren nicht nur um ihr eigenes Weiterkommen im Aikido gekümmert, sondern sich auch an mehreren Abenden jede Woche intensiv für unser Dojo engagiert, nach den Keikos bei Fragen kollegial geholfen und bei Abwesenheiten der Lehrer die Stellvertretung sichergestellt.

Es freut mich euch mitteilen zu dürfen, dass wir vor den Sommerferien beschlossen haben die TK zu erweitern. Neu sind neben Barbla, Bruno, Hans, Herbert, Rolf und mir nun auch Alex, Ivo, Michi G., Michi S., Michi M. und Van Thang Mitglieder der TK. In den kommenden Monaten werden wir neben den regulären operativen Aufgaben in den TK-Sitzungen vor allem auch den Ideenaustausch vorantreiben und eine gemeinsame Vorstellung für die Zukunft unseres Dojos entwerfen. An der GV vom März 2014 stellen wir euch die neue TK und unsere Arbeit gern vor!

In der Zwischenzeit stehe ich euch für Fragen jederzeit zur Verfügung!

*Beste Grüsse
Dani*

Sommerstage mit Hiroshi Ikeda Sensei

Mittlerweile ist der Besuch eines Sommerstages bei mir eine Tradition geworden. Angefangen hat es mit dem Lehrgang von Tamura Sensei in La Colle-sur-Loup. Tamura Senseis Aikido hatte etwas Inspirierendes, etwas Unglaubliches. Es war klein und bescheiden und passierte, zumindest für mich, im Verborgenen. Doch Tamura Sensei ist von uns gegangen.

So entschloss ich mich dieses Jahr, zusammen mit Dani, Michi Müller, Michi Graber und Luis den Stage von Hiroshi Ikeda Sensei in Le Vigan zu besuchen, der ganze 9 Tage dauerte.

Editorial

«A summers over - it was nice, but it's over. Still I have my memories...» – so beginnt ein schöner, gesungener Kanon. Der Herbst ist bereits voll ausgebrochen (oder hereingebrochen), das Dojo voll mit denen, die die Sommerpause mit oder ohne Aikido verbracht haben. Serge erzählt uns von seinen Erlebnissen mit Hiroshi Ikeda Sensei, ihr habt sicher eure eigenen Sommergeschichten und -erinnerungen.

Letztthin hat mich Sonja auf das Thema Respekt angesprochen – Respekt untereinander und Respekt vor den höher gradierten Kollegen und dem Sensei. Ich habe etwas recherchiert und bin im Buch «Etikette und Weitergabe» von Tamura Sensei auf einige Gedanken dazu gestossen, die ich versucht habe in eigenen Worten zusammenzufassen. Ebenfalls von Tamura stammt der Text über das Verhalten nach einer Graduierung, sowie der Anleitung, wie man ein Dan-Diplom entgegen nimmt – hoffentlich dürfen viele von uns dieses Ereignis erleben.

Trotz kürzer werdenden Tagen, weniger Sonne und mehr Kälte und Hochnebel wünsche ich euch einen guten Aikido Herbst, voller Energie und guten Begegnungen auf den Matten.

Jens-Christian

Etikette und Disziplin

Rei wird einfach mit Gruss übersetzt, umfasst aber auch die Begriffe Höflichkeit, gutes Benehmen, Hierarchie, Respekt und Dankbarkeit. Reigi (die Etikette) ist der Ausdruck gegenseitigen Respektes innerhalb der Gesellschaft. Es ist das Mittel, mit dem man sich seiner Position dem anderen gegenüber bewusst ist.

Im Budo kennen wir die Hierarchie Meister, Schüler, Sempai, Kohai, Dohai *), Ranghöhere, Ältere und Junge. Alle diese Beziehungen wirken zusammen. Die Etikette besteht darin, das gerechte Gleichgewicht von Fall zu Fall zu bestimmen. Damit diese Ordnung bewahrt wird, müssen die Höflichkeit gegenüber dem Sensei, das korrekte Verhalten gegenüber dem Sempai, die richtige Etikette gegenüber dem Kohai und Dohai beachtet werden.

Die Beachtung von diesen Regeln ist die Bedingung des Gleichgewichts und des Überlebens der Gesellschaften. Wenn die streitsüchtigen und aggressiven Instinkte nicht kontrolliert sind, dringt Gewalt in jede Handlung ein, und man beginnt die Schwachen anzugreifen, oder im Gegenteil, vor dem Stärkeren zu kriechen, obgleich man ihn hasst. Werden die Handlungen durch Etikette geregelt, entsteht ein Raum, der die Emotionen mit Leichtigkeit zu meistern ermöglicht. Die Etikette dient dazu, das «Ich» zu kontrollieren, dass sich den tierischen Instinkten hingeben möchte.

Im Budo (wie in den Religionen) werden Emotionen durch die beständige Wiederholung von Ritualen unter Kontrolle gebracht. Im Budo sind es Angst, Verwirrung, Verachtung der Anderen, Überstei-

Fortsetzung auf Seite 3

Ikeda Sensei ist ein Forscher und Sucher. Seine Funde teilt er grosszügig und mit einer grossen Prise Humor. Er demonstriert immer wieder sein Verständnis von Aikido. Viele seiner Aussagen erinnern mich an Stéphane Benedetti Sensei: Es gehe darum dem Angreifer das Gleichgewicht zu nehmen. Wichtig sei immer, zumindest kurzzeitig, eine feste Verbindung zum Partner. Dank dieser kann er bewegt werden. Hält der Partner nicht, kann er nicht bewegt werden. Wichtig in Ikedas Übungsanlage ist daher ein ehrlicher Angriff: Der Uke hält fest, korrigiert aber seine Stellung nicht, wenn er merkt, dass er fällt. Nun mag man einwenden, dass das mit Kampfkunst nicht mehr viel zu tun habe. In Ikedas Verständnis ist dies eine Übungsanlage. Auch bei einem richtigen Angriff gibt es einen Moment des festen Kontakts und in dem passiert die Technik, unsichtbar, so wie wir es bei Tamura Sensei immer wieder gesehen haben. Auch Ikeda Sensei demonstrierte uns die kleinen, unsichtbaren Techniken, um dann zu bemerken, dass man viel üben müsse, um dahin zu kommen. Während der Übungen war Sensei sehr präsent auf den Matten und forderte die Leute immer wieder auf ihn festzuhalten. Tatsächlich: Es geht nicht und die Tatamis kamen mir jeweils sehr schnell entgegen.

Ikeda Sensei übt sehr viel Zentrumsarbeit. Wichtig ist ihm jedoch, dass die klassischen Techniken die Basis des Aikido sind. Es geht ihm nicht darum die «Wahrheit (TM)» gefunden zu haben. Er setzt seine Erklärungen oft in den Kontext von Aussagen anderer Meister.

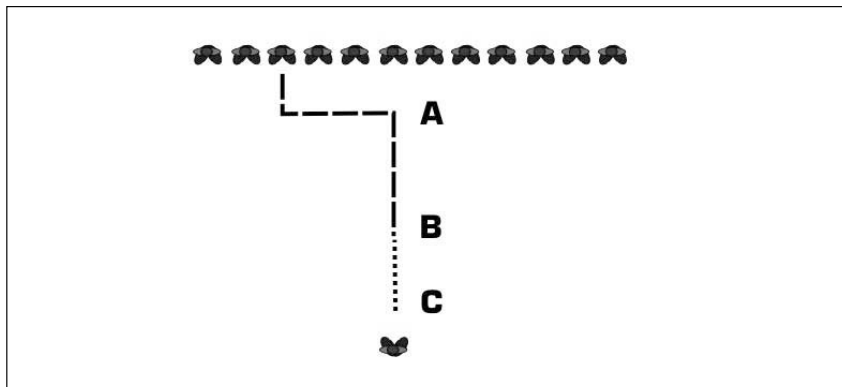
So habe ich viel Inspiration mit nach Hause genommen. Wichtig ist häufig und ernsthaft zu üben und dabei das Lachen nicht zu vergessen. Gefallen hat mir, dass die feine Wahrnehmung geschult werden soll auch wenn der Partner fest hält, und das *fest halten* nicht das gleiche wie *blockieren* ist.



Serge Droz

Empfang eines Dan-Diploms

Das ganze Ritual soll in einer ruhigen und konzentrierten Art und Weise durchgeführt werden. Die ruhige innere Haltung ist wichtig.



1. Kandidat wird aufgerufen: Aufstehen und (mindestens in Schwert-)Distanz zu Punkt A gehen.
2. Sich dem Meister zuwenden und verbeugen.
3. Zu Punkt B gehen.
4. Absitzen in Seiza und sich vor dem Meister tief verbeugen.
5. Der Meister liest das Diplom vor.
6. Im «Frauen Shikko» zu Punkt C und mit gebeugtem Oberkörper das Diplom entgegen nehmen.
7. In normalem Shikko zurück zu Punkt B, das Diplom auf beiden Händen tragend. (Dies gibt eine leichte Vorlage).
8. Das Diplom auf der linken Seite ablegen und sich tief verbeugen.
9. Aufstehen und rückwärts zu Punkt A. (Nun wird geklatscht).
10. Sich drehen, und mit dem Bein vom Meister weg den ersten Schritt machen. Zurück zum Platz.

Distanzen:

- Lehrer – C: Zwei Armlängen
- B – C: 2 Meter

Frauen-Shikko: Die Beine sind parallel, es werden kleine Schritte nach vorne gemacht. Das «normale» Shikko gilt als Kampfschritt und ist daher nicht angebracht.

Referenz: Tamura Nobuyoshi – Aikido Etikette und Weitergabe: Seite 97-100

Serge Droz, Rolf Zuberbühler, Hans Balmer

gerung des Ego die geistigen und physischen Fortschritt behindern.

Die Welt des Rei zielt nicht nur darauf ab, sich eine persönliche Genugtuung zu verschaffen. Die Genugtuung, die die anderen empfinden, gehört auch dazu. Wenn sich der Geist der Dankbarkeit einem Kohai gegenüber durch diesen einzigen Gedanken ausdrückt: «Danke, dass Du mir erlaubst hast, heute gut zu üben», wird der Kohai froh sein, ebenso der Sempai, wenn man ihm für seinen Unterricht dankt. Die Etikette muss in sich erarbeitet sein, dass heisst, der Sinn der Etikette muss alle Handlungen durchdringen. Es ist grotesk, sagen zu müssen: «Respektieren Sie mich, denn ich bin ihr Sempai», «Stellen Sie mich auf einen Sockel, denn ich bin ihr Sensei». Der Respekt dem Sempai gegenüber soll nicht aufgezwungen sein, der Kohai muss von sich aus Lust haben, den Sempai zu respektieren. Was den Sempai betrifft, so kümmert er sich um den Kohai, denn der Kohai nummt seinen eigenen Platz ein, und dadurch verdient er, dass man sich um ihn kümmert. Der Geist der Dankbarkeit, des Respekts, der Anerkennung, wird, wenn er die Etikette durchdringt, ganz von selbst vom Anderen empfunden.

Die Etikette regelt also die gegenseitigen Beziehungen. Wird die Etikette respektiert, baut sich die Hierarchie ganz natürlich auf. Die Etikette sollte der Ausdruck der Menschlichkeit des Herzens sein. Es genügt nicht, sich der Form anzupassen. Wenn der Respekt nicht im Herzen ist, wird die Form nur eine Schale ohne Seele sein. Man muss die Persönlichkeit des anderen respektieren. Die Handlungen erzeugen im Einklang mit den Regeln der Etikette ein reines Herz und eine edle Haltung. Ich neige dazu zu

Fortsetzung auf Seite 4

CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

26. - 27. Oktober 2013

Club-Stage und Fest

Aiki-Kai Zürich

2. - 3. November 2013

Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan

Budokan Lausanne

7. - 8. Dezember 2013

Tiki Shewan Sensei, 6. Dan

Aiki-Kai Zürich

11. - 12. Januar 2014

Janet Clift Sensei, 5. Dan

Aiki-Kai Zürich

18. - 19. Januar 2014

FSA Technische Kommission

Aikido Dojo Sion

1. - 2. Februar 2014

Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan

Aiki-Kai Zürich

glauben, dass dieser Sinn des Mitgefühls mit der Harmonie und dem Frieden einfach verknüpft ist. Das muss man sich im Geist einprägen, um die Etikette und die Disziplin weiterzugeben.

*) Der Begriff Sempai-Kohai bezieht sich auf den Zeitpunkt des Anfangs, auf den allerersten in einer Disziplin durchgeführten Schritt und nicht auf den Rang. Dohai wird auf diejenigen angewendet, die zur gleichen Zeit angefangen haben.

gekürzt aus Aikido - Etikette und Weitergabe von Tamura Nobuyoshi

Die Kanji des Aikido

to/ya
止
SHI

take.shi
武
BU

tadashi
正
SEI/SHŌ

Während dem Training sagt manchmal der Sensei **yame**. Das ist die starke imperative Form des Verbs *yameru*, zu Deutsch *aufhören*. Diese Form sollte man nie ausserhalb des Dōjō brauchen, da sie sehr unhöflich ist. Das Kanji für *yame* ist 止, es ist ein Radikal, dass man auch in vielen anderen Kanji findet.

Aikidō ist eine Kampfkunst, auf Japanisch Budō. Budō ist 武道 geschrieben. 武 steht für Militär oder Krieger. Das Kanji entsteht aus dem Radikal 止 (Stop) und 戈 (Radikal für Hellebarde). 道 ist der Weg.

Ein anderes Kanji, dass 止 verwendet, ist 正. Es hat oben einen zusätzlichen horizontalen Strich. 正 heisst «richtig», die Kun Leseart ist *tadashi*. Für dieses Kanji gibt es gibt zwei On Lesearten: SEI und SHŌ. Das Shōmen ist die Wand des Dōjō an der das Bild von o-Sensei ist, Shōmen wird 正面 geschrieben.

Matthias Wiesmann

Gradierungen

Wir gratulieren ganz herzlich Marianne Crivelli-Looser und Alex Büchi zum 3. Dan; beide haben im Juli 2013 in Kalifornien bei Frank Doran Sensei erfolgreich ihre Prüfung abgelegt

Am 2. Juli 2013 haben folgende Mitglieder ihre Kyu Prüfungen abgelegt und bestanden. Wir gratulieren herzlich!

- Urs Weber, 1. Kyu
- Matthias Wiesmann, 3. Kyu
- Sonja Lüthi, 3. Kyu
- Christian Froesch, 4. Kyu

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 2013