



Anfänger-Spirit bei Janet Clift Sensei – und allen andern

In unserem Dojo gibt es eine unglaubliche Vielfalt an Einflüssen, Stilrichtungen und Herangehensweisen ans Aikido. Das ist nicht in vielen Dojos so. Dort gibt es meist eine einzige Stilrichtung und zwar diejenige der Hauptlehrerin. Bei uns im Dojo waren dieses Jahr schon drei ganz unterschiedliche Senseis: Anfang Februar hatten wir Stéphane Benedetti mit seinem minimalen und passgenauen Aikido zu Besuch. Ende März war Janet Clift bei uns und erläuterte ihre dynamische und grosszügige Form von Aikido. Anfang Mai beehrte uns zum ersten Mal Brahim Si Guesmi. Obwohl Tamura Sensei verpflichtet, hat er eine ganz andere Herangehensweise als Stéphane Benedetti.

Bei dieser Vielfalt ist es kein Wunder, dass wir uns immer wieder wie Anfänger vorkommen, egal wie lange wir Aikido üben. Wenn etwa Janet hier ist, dann ist für mich klar, dass ich an meinem Ukemi arbeite. Ohne lebendiges und flexibles Ukemi ist es kaum möglich, von ihrer Form des Aikido zu lernen. Ohne engagiertes Ukemi in jeder Lage – so eine ihrer wichtigsten Devisen – kein Fortschritt im Aikido. Ich bin mir bewusst, den hohen Anforderungen, die sie an das Ukemi stellt, werde ich wohl nie genügen können. Doch das ist genau ein wichtiger Ansporn für mich, es beharrlich zu üben.

Wenn Janet bei uns ist, dann braucht es für mich, wie bei allen anderen Lehrgängen im Aiki-Kai, einen offenen Anfänger-Spirit (nicht nur im Ukemi). Nur so profitiere ich vom Besuch der vielen LehrerInnen. Dieser Spirit und diese Offenheit sind wichtig und machen unser Dojo aus. Wann immer wir über eingeschliffene Gewohnheiten stolpern, dann lernen wir dazu – und das nicht zu knapp.

Ivo Wallimann-Helmer



Unsere Trainings:
Mittwoch, 20.30-21.30 Uhr
bei Michi Graber

Am Mittwohabend steht immer Aikido in meiner Agenda, darauf freue ich mich schon zu Beginn der neuen Woche.

Wir sind bei Michi eine Handvoll Aikidokas, die noch dieses Jahr die 5. Kyu-Prüfung ablegen möchten, deshalb sind unsere Hauptinhalte seit einigen Wochen Ikkyo, Nikyo, Shio nage, Irimi nage, Kokyu nage und Uchikaten nage. Wir üben die Techniken flüssend und exakt. Genauso bedeutend wie die eigentliche Technik ist die elastische und exakte Uke-Bewegung. Präzision, Gleichgewicht und Harmonie (AI) mit dem Tori sind wichtige Bestandteile im Training mit Michi.

Ausdehnung, Elastizität und Energie (KI) sind beständig Themen am Mittwohabend. «Dehn dich aus.... wie ein Gartenschlauch, durch den Wasser fliesst» riet Michi kürzlich den Teilnehmern mit einem Augenzwinkern – und brachte uns zum Lachen. Das ist ein gutes Beispiel für die Art und Weise der Kommunikation in diesen Lektionen. Es ist entspannt und auf Augenhöhe, wobei wir uns in einer natürlichen Lehrer-Schüler-Atmosphäre bewegen. Und: bildhafte Aussagen bleiben bestens im Gedächtnis.

Bald stehen die Prüfungen an. Ich hoffe, dass das Mittwohabend-Training danach als 4. Kyu-Vorbereitungskurs weitergeht (DO). Für mich ist es eine ausgezeichnete Prüfungsvorbereitung – und ich gehe immer energiegeladener in die zweite Hälfte der Arbeitswoche.

Jean Philippe Gross



Mitgliedergalerie:

Ngoc-Hien Du

Mit Hien trainieren macht mächtig Spass, sie ist flink, agil und engagiert. Ihr Aikido-Weg ist spannend: In Hanoi, Vietnam, geboren und aufgewachsen, studierte sie ab 2004 Biologie in Japan und begann dort mit Aikido. Hien tauchte während den sieben Jahren in Japan in dessen Kultur ein. Sie versteht, spricht, liest und schreibt die Sprache – sogar die Abschlussprüfungen an der Uni waren in Japanisch zu schreiben. Und sie konnte viele Freundschaften mit Einheimischen schliessen, insbesondere mit Leuten aus dem Dojo. Hien erlebte Japan als sehr organisiert und hierarchiebewusst. Die Strassen sind gänzlich abfallfrei, eine Dankeskarte an die Professoren bei Studienabschluss ist Pflicht. Ab 2011 doktorierte Hien an Universität Lausanne und trainierte fortan im Budokan-Dojo. Seit 2016 forscht sie nun an der Universität Zürich zur sogenannten biologischen Uhr von Organismen, mit der diese – vom Einzeller bis zum Menschen – die Tageszeit wahrnehmen und so den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Nahrungsverarbeitung steuern. Und seit 2016 trainiert Hien bei uns. Am Aikido fasziniert sie die Effizienz der Techniken – so dass Techniken auch bei grossen und schweren Angreifern funktionieren. Unseren Club erlebt sie als «very openminded». Und als guten Ort um ihr Aikido weiter zu entwickeln.

Alexander Büchi

Stage mit Brahim Si Guesmi im Aiki-Kai Zürich

Am Wochenende vom 5./6. Mai ist zum ersten Mal Brahim Si Guesmi (6. Dan) aus Paris bei uns im Aiki-Kai eingeladen. Es freut mich persönlich sehr, ihn in unserem Dojo wiederzusehen. Die Atmosphäre ist entspannt und freundschaftlich, Brahim besticht wie gewohnt mit Witz und Charisma – das Üben hingegen ist intensiv und verlangt ein hohes Mass an Konzentration.

Ukemi ist integraler und gleichwertiger Teil des Übens, der bei Brahim auch gezielt unterrichtet wird. Der Fokus liegt auf der physischen und auch psychischen Flexibilität und Aufmerksamkeit von Uke. Die Kondition des Kontakts beim Angriff soll durch Uke beibehalten werden, um Tori die Technik und sich selbst das Ukemi zu ermöglichen. Brahim zeigt mehr als einmal, wie er sich diese Zusammenarbeit vorstellt. Im Eins-zu-eins korrigiert er uns Übende oft aus der Uke-Rolle heraus. Tori «sieht» durch Uke seine eigene Technik und umgekehrt lernt Uke etwas über die Technik von Tori. «L'aikido c'est un travail à deux»: in seiner schon fast legendären Verknüpfungsserie [aihanmi katatedori – kote gaeshi – ikkyo – nikyo – sankyo – kokyū nage] wird die geforderte Relation deutlich illustriert. Beidseitige Verfügbarkeit, Aufmerksamkeit und Präzision sind Voraussetzung für diese anspruchsvolle Bewegungskette. Brahim zeigt Parallelen von Aikido-Techniken zu torifune. Das Zentrum des auflinierten Körpers (also Blick, Hände und Nabel übereinander) von Tori löst die Bewegung aus, überträgt sich auf die Extremitäten seines Körpers, um schliesslich Uke aus der Balance zu bringen und ihn zu kontrollieren. Das Ungleichgewicht von Uke ist der Grundstein jeder Technik. Ein entspannter Körper ist bei Brahims Technik mit einer aussergewöhnlichen Präzision kombiniert. Ich würde sein Aikido als ausgeprägt Schwert-basiert («martialisch») bezeichnen, mit dem wichtigen Detail, dass es nie gewalttätige Züge annimmt. Als Uke «laufe» ich in die Technik hinein, es scheint fast, als führe Uke (!) Toris Technik aus. Wer genau hinschaut, sieht aber auch all die kleinen Atemis und Möglichkeiten für ebensolche und die permanente Kontrolle über Uke.

Das Seminar scheint den rund dreissig Teilnehmern zu gefallen – nicht Wenige sind aus anderen Dojos angereist. Ich hoffe doch, dass wir Brahim wieder nach Zürich einladen können, sein Aikido ist sehr reich und eine Bereicherung.

Dario Zeo



Masa Katsu - Wahrer Sieg

Im Infoblatt 4/2017 wurde beschrieben, wie Freddy Jacot bei seinem Besuch im Hombu Dojo drei Kalligraphien von O-Sensei Morihei Ueshiba erhielt. Eine davon hängt in unserem Dojo. Was bedeutet sie?



Die zwei grossen Schriftzeichen bedeuten Masa Katsu. Am rechten Rand steht Morihei, darunter ist sein roter Stempel. Masa Katsu heisst «Wahrer Sieg». Das vollständige Sprichwort heisst jedoch: Masa Katsu, Agatsu, Katsu Hayabi. Die japanische Umschrift davon lautet: 正勝吾勝勝速日

In Kalligraphien kann nur ein Teil vorkommen, trotzdem bezeichnet er immer das ganze Sprichwort. Man sieht manchmal nur Masa Katsu, Agatsu oder Katsu Hayabi. Unsere Kalligraphie ist also unvollständig und doch bedeutet sie das Ganze. Übersetzt auf Deutsch bedeutet das:

«Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst
und ist ein Sieg für die Ewigkeit.
Der wahre Sieg ist die Beherrschung des eigenen Geistes -
es ist ein universeller Sieg.
Der wahre Sieg über sich selbst ist der ewige Sieg.»

Was ist nun der wahre Sieg, der Sieg über sich selbst? Wie häufig im Japanischen bleibt dies offen und es gibt mehrere Deutungen. O-Sensei selbst hat sich mehrfach dazu geäussert. In einer Zeitschrift der Aikikai Foundation, also des Hombu Dojo, findet sich diese Interpretation:

«Man soll eine tiefe Überzeugung haben, das rechte Handeln
im Herzen tragen und das Ungerechte beseitigen.
Man soll starke Prinzipien haben, den eigenen Egoismus
überwinden, also sich selbst überwinden.
Man soll beim Handeln nicht zögern und den Anderen in
einem Augenblick kontrollieren.»

Gemäss dem Sasaki Aiki Institute soll O-Sensei folgendes gesagt haben (frei übersetzt):

«Es bringt nichts, sich den Kopf über den Sieg zu zerbrechen. Man soll alles mit Liebe/Empathie willkommen heissen und alles dem (natürlichen) Fluss überlassen. Wenn man dies tut, erfährt man das Einssein vom Selbst und dem Anderen und versteht den Lauf der Welt. Diejenigen, die dieses Verständnis erlangt haben, werden den Sieg von selbst erlangen. Das ist der Sieg, ohne zu siegen: Wahrlich siegen, über sich selbst siegen, und zugleich schnell innerhalb eines Augenblicks siegen.»

Neue Fotos auf unserer Homepage

Michi Müller hat auf unser Homepage viele und vor allem hochkarätige Photographien von diversen Events unseres Club hochgeladen. Herzlichen Dank dafür! Und herzlichen Dank an die Fotografen, insbesondere an Pedro Nunez, dem wir viele Fotos von verschiedenen Events verdanken, sowie an Claude Hofer, der gewissermassen als Gastfotograf Bilder eines Stages anfertigte. Hier eine kleine Auswahl.



Die Galerie findet sich auf www.aikikai-zuerich.ch, unter Home / Event Pictures. Ein Besuch lohnt sich!

CLUB NEWS

11. - 15. Juli 2018

FSA-Sommer-Lehrgang

Tiki Shewan Shihan (6. Dan)

Didier Venard Shihan (6. Dan)

Rolf Zuberbühler (6. Dan)

Christine Venard (6. Dan)

Budokan Lausanne

16. Juli - 17. August 2018

Sommerferien Aiki-Kai Zürich

Abendtrainings Di und Do,

19:00 - 21:00 h

Mittagstraining Mi,

12:00 - 13:15 h

22. - 23. September 2018

FSA-TK

Aikido della Svizzera Italiana,

Lugano

05. - 07. Oktober 2018

Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)

Aiki-Kai Zürich

22. Oktober 2018, 19:30 - 21:30 h

Cyndy Hayashi Sensei (7. Dan)

Aiki-Kai Zürich

03. - 04. November 2018

Luc Bouchareu Shihan (6. Dan)

Budokan Lausanne

24. November 2018

FSA-TK

Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung

Budokan Lausanne

08. - 09. Dezember 2018

Tiki Shewan Shihan (6. Dan)

Aiki-Kai Zürich

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB)

Ehrendingerstrasse 45

5408 Ennetbaden

Tel: 056 210 90 50

alexanderbuechi@bluewin.ch

Nächste Ausgabe erscheint

im September 2018

Auch in einem seiner Gedichte geht es um Masa Katsu Agatsu. Zu finden ist es im Buch «The Essence of Aikido» von John Stevens, im Kapitel «Songs of the Path» auf Seite 64. Dort findet sich folgende Interpretation:

正勝吾勝

御親心に

合気して

すくい活かすは

おのが身魂ぞ

Masakatsu agatsu

mioyagokoro ni

aiki shite

sukui ikasu wa

onoga mitama zo

«Der wahre Sieg ist der Sieg über sich selbst!

Werde eins mit dem Universum.

Die Erlösung liegt in deinem Körper und deiner Seele!»

Hans-Jörg Wettstein

mit wertvoller Mithilfe von Malcolm Tiki Shewan Sensei und

Alexandra Ciorciaro (Doktorandin am Ostasieninstitut der Universität Zürich)

Der Aiki-Kai Zürich im Bild

