



Aikido ist...

Der Zug rattert in Richtung Zürich Altstetten und in meinem Kopf rattern die Gedanken: unerledigte Pendenzen, verschobene Entscheidungen, dem Ausbügeln harrende Missverständnisse – alltäglich allzu Alltägliches in Hülle und Fülle. Auf dem Fussmarsch in Richtung Aiki-Kai – Unterführung, UBS, Überführung, Quartierstrasse, Parkplatz, Treppenhaus, Gang – rattern die Gedanken weiter. Ankunft im Dojo. Matten und Kamiza vermitteln Ruhe und Fokus. Schuhe parkieren, Füsse waschen, umziehen, erste Dehnübungen auf den Matten, ein paar nette Worte wechseln – den Alltagssorgen wird die Spitze genommen. Hinsetzen im Seiza, Stille, Gruss, Verteilen, Einturnen, Konzentration auf die eigene Bewegung, die eigene Atmung, das Zusammenwirken in der Gruppe – nur noch ab und zu drängen sich Gedankenketten von ausserhalb des Dojos in mein Bewusstsein. Es folgt die erste Aikido-Technik. Spätestens ab dann gelingt es mir, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Ich geniesse all das, was Aikido uns zu bieten hat: Harmonische, dynamische, vielfältige und ästhetische Bewegungsabläufe. Techniken, die durch Schlichtheit und Effektivität begeistern – und an denen man immer wieder neue Facetten und weitere Tiefenschichten entdecken, erarbeiten und verinnerlichen kann. Das Wechselspiel zwischen Uke und Tori, zwischen Geschmeidigkeit und Stabilität, zwischen Entschlossenheit und Flexibilität. Grenzen ausloten um weiter zu kommen, im Wissen, dies in freundschaftlicher Umgebung zu tun. Tief und geerdet stehen, locker und fokussiert. Dutzende Male zu Boden gehen und wieder aufstehen. Einem ernsthaften Angriff ruhig und gelassen entgegentreten. Üben, Destruktives in Konstruktives zu verwandeln. Ernsthaft üben und dabei lächeln... Nach dem Training ist der Kopf aufgeräumt, der Körper entspannt und vitalisiert, die Welt in Ordnung. Aikido ist grossartig!

Alexander Büchi



Unsere Trainings:

**Donnerstag, 12:15 – 13:30 Uhr
bei Hans Balmer**

Seit mehr als 25 Jahren bietet Hans das Donnerstagmittag-Training an. Damit zählt es zu den ältesten Traditionen unseres Clubs. Jede Woche trifft sich hier eine kleine Gruppe Aikidokas – die meisten sind schon viele Jahre dabei. Bei der Gestaltung der Atem- und Energieübungen schöpft Hans aus seiner Aikidoerfahrung von über 35 Jahren. Man spürt, dass ihm die traditionellen Formen (wie z.B. Tori-Fune) sehr wichtig sind. Oft folgen Bewegungen mit Bokken oder Jo, die Haltung und das Bewusstsein von Raum und Richtung fördern und die Koordination von Zentrum und Peripherie, d.h. den Fluss der Energie vom Hara zur Schwertspitze spürbar machen. So vorbereitet werden die bekannten Basistechniken praktiziert, zunächst meist ruhig und präzise (Go-no-Geiko), um dann bald in fließende Bewegungen (Ju-no-Geiko) zu wechseln. Hans gestaltet das Training intuitiv, er findet die richtige Dynamik und Herausforderung für die Anwesenden. Bei mir verschwindet dabei oft das gewohnte Zeitempfinden. Es gibt dann nur noch Gegenwart und Bewegungen, die aus dem Moment entstehen. In der Gruppe herrscht eine gelöste Stimmung und grosse Aufmerksamkeit. Hans ist präsent, zeigt und erklärt die Aikidoprinzipien mit treffenden bildhaften Erklärungen. Seine kürzeste Definition von dem, was Aikido ausmacht ist: «nicht ziehen – nicht stossen!» Vital und zentriert bleibe ich auch am Nachmittag im Gleichgewicht, egal welche Anforderungen er bringt.

Dieter Hoffmann



Mitgliedergalerie:

Mathias Frei

Zu Kampfkünsten der verschiedensten Art fühlte sich Mathias immer schon hingezogen. Als 15-jähriger interessierte er sich fürs Boxen. Mit 18 liess er sich für Aikido begeistern und begann im Ikeda-Dojo Zürich. Mit 25 führte ihn seine berufliche Laufbahn (Innenarchitektur/Design) für mehrere Jahre nach Hongkong, wo er Thai-Boxen und auch Wing Chun, ein Kung-Fu-Stil, entdeckte und beides zwei Jahre lang praktizierte. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz blieb Mathias zunächst noch eine Zeit lang dem Thai-Boxen treu. Dann zog es ihn wieder ins Aikido, parallel dazu praktizierte Hojo, einer Schwertkata mit speziellen Holzschwertern (Hojo-Bokken), bei der es um Konzentration und Intensität geht, was Mathias fasziniert. Sein Können in dieser Disziplin wurde mit einem Hakama belohnt. Dieser liegt nun schon längere Zeit ungenutzt zuhause. Für Mathias, der seit bald zehn Jahren Mitglied in unserem Club ist, ist dies eine Art Motivator, die wenigen Kyu-Prüfungen, die ihm noch fehlen «Hojo-mässig» anzugehen - damit er das schwarze Textil endlich auch auf den Aikido-Matten tragen kann. Dass Aikido für Mathias doch der richtige Weg ist, zeigen verschiedene Erfahrungen, die er machen durfte, u.a. diejenige, dass er sich nach dem Thai-Boxen meist «ausgepowert, flach und fertig» fühlte, nach dem Aikido-Training dagegen immer gestärkt.

Dieter Hofmann

FSA-Sommerstage 2018

Seit mehreren Jahren organisiert die FSA einen Sommerstage in Lausanne mit Tiki Shewan Shihaan als Hauptlehrer und Didier Venard, Rolf Zuberbühler, Christine Venard als weitere Lehrer. Jeder Stage-Tag beginnt mit einer Waffenlektion (Bokken) von 07:30 – 08.30 Uhr, geleitet von Tiki. Von 10:00 – 12:00 und 17:00 – 19:00 Uhr wird Aikido unterrichtet, die erste Stunde meistens von Didier, Rolf oder Christine. Die zweite Stunde leitet dann Tiki. Wer Tiki kennt, weiss, dass er hinsichtlich japanischer Kultur, Kampfkunst und insbesondere Aikido über immenses Wissen verfügt. Er hat in vielen Jahren über Ursprung, Sinn und Ausführung geforscht und die Erkenntnisse in sein Handeln einfließen lassen. Sein Wissen gibt er uns in einfachen und klaren Worten weiter.

Dieses Jahr war irimi das Thema, das jeden Tag weiterentwickelt wurde. Bewegungen und Techniken aus dem Bokken-Unterricht flossen in die Aikido-Lektionen ein und umgekehrt. Was ist irimi? Es ist Eintreten ins vitale Zentrum des Gegners, ohne ihm Gelegenheit zu geben, ins unser Zentrum einzutreten. Dieses Prinzip kann durch einen Wechsel aus der Position aihanmi zu gyakuhanmi geschehen, ohne einen Fuss zu bewegen, nur durch Verschieben der Hüfte. Das bringt den Angreifer aus dem Gleichgewicht, verrät ihm jedoch nicht, was von Tori folgen wird. Tenkan ist eine Bewegung, um irimi zu erlauben. Es gibt drei Gründe tenkan zu machen: Wir verlassen die Angriffslinie, bringen den Angreifer aus dem Gleichgewicht und sind dann in einer Angriffsposition.

Tiki lehrt viel Grundlegendes. Am 8./9. Dezember 2018 leitet er den Stage im Aiki-Kai Zürich. Ich empfehle allen, daran teilzunehmen, um von seinem Wissen und Können zu profitieren.

Im Aikido wird immer vom Angriff und der darauf folgenden Technik gesprochen, zum Beispiel yokomen uchi - iriminage. Der Beginn und das Ende sind definiert. Was dazwischen passiert, wird nicht angegeben, ist jedoch entscheidend. Es gibt immer 6 – 8 Möglichkeiten, die gleichwertig sind, um dann die Technik ausführen zu können. Uke ist der Reflex auf die Bewegungen von tori, sein Spiegel. Deshalb soll uke kein Element hinzufügen zur Bewegung von tori. So können beide ehrlich und ernsthaft üben.

Ein Sommerstage ist sehr instruktiv und gibt allen genügend Zeit zum Üben. Vor allen ist eine Aikido-Woche stets auch eine glänzende Gelegenheit, um mit anderen Aikidokas in Kontakt zu kommen. Zwischen den Lektionen ist viel Zeit fürs gemeinsame Essen, für Ausflüge in die nahe Altstadt oder einen «Schwumm» im See. Dabei ergeben sich viele schöne Gespräche über Aikido, darüber was in andern Dojos so läuft – und generell über Gott und die Welt.

Hans-Jörg Wettstein

Kalligraphie «Aikido»

Diese grosse Kalligraphie in unserem Dojo stammt ebenfalls von Freddy Jacot. Er hat sie persönlich von Michio Hikitsuchi Sensei erhalten, wahrscheinlich in den 1970er-Jahren.

Michio Hikitsuchi (1923-2004) begann schon im Alter von 14 Jahren bei O-Sensei zu trainieren. Zusammen mit ihm gründete er das Kumano Juku Dojo in Shingu in der Präfaktur Wakayama und leitete es während 50 Jahren. Er erhielt im Januar 1969 den 10. Dan von O-Sensei, drei Monate vor dessen Tod, und als bisher einziger Aikidoka.

Auf der Kalligraphie befinden sich die drei grossen Schriftzeichen

合	Ai
気	Ki
道	Do



Links davon steht die Information, dass Hikitsuchi Michio, der den Rang des 10. Dan im Aikido trägt, diese Kalligraphie gemacht hat, umrahmt von seinen roten Stempeln.

合気道	Aikido
十段	Ju Dan
引土道雄	Hikitsuchi Michio
書	Schrift/Schreiben/Kalligraphie

Im Dojo hängt eine Kopie der ursprünglichen Kalligraphie. Das Original vermachte Freddy einem sehr guten Freund, Jürg Steiner. Jürg lebte und praktizierte 12 Jahre in Shingu, er war mehrere Jahre Uchideshi bei Hikitsuchi Sensei. Nach seiner Rückkehr in die Schweiz gründete er das Aikido Centre Kumano in Biel und leitet es seither. Dort befindet sich jetzt das Original. Wir bekamen die Erlaubnis, eine Kopie herzustellen.

Üblicherweise übersetzten wir Ai - Ki - Do so: Ai = Harmonie, Ki = Lebensenergie, Do = Weg. O-Sensei, sein Sohn und Nachfolger Kisshomaru Ueshiba, aber auch Tamura Sensei sprachen jedoch meistens von Aiki - Do, der Weg des Aiki. Was bedeutet nun Aiki? Auf Wikipedia findet sich die Information: Der Ausdruck Aiki (合氣) wurde bereits in älteren japanischen Kampfkünsten benutzt, insbesondere im Daitō-Ryū Aiki-Jūjutsu (大東流合氣柔術), und hatte dort die Bedeutung der «angemessenen Kraft», im Sinne eines Mitgehens mit dem Angreifer.

Osoji!

Osoji – man kann es mit «putzen und frei werden» übersetzen – hat in Japan eine lange Tradition. Am letzten Tag des Jahres werden die Räumlichkeiten gründlich entrümpelt, aufgeräumt, in Stand gestellt und vor allem geputzt. Ob Bürohaus, Schule, Wohnhaus oder Dojo, landauf und landab stürzen sich die Menschen gemeinschaftlich ins grosse Reinemachen. Ablagerungen des alten Jahres werden beseitigt, das neue Jahr kann rein – und gewissermassen befreit – willkommen geheissen werden.

Mit eigenen Händen das Dojo rein machen hat auch im Aikido seine Bedeutung. Einerseits die Verbindung von aussen und innen: Das in Ordnung bringen und gründliche Reinigen des Dojos wirkt auf das persönliche Innenleben, bei dem parallel zum Putzen einiges an den guten Platz rückt. Andererseits die Verbindung von Aikido- und Alltagspraxis. Die auf den Matten geübten Prinzipien - beispielsweise Fokus und Flexibilität, Engagement und Bescheidenheit - lassen sich im Osoji bestens mit alltäglichen Tätigkeiten verbinden. Weiter wird das Gemeinschaftsgefühl gefördert: zusammen wirken, dranbleiben, durchhalten und das Resultat geniessen. Und last but not least: In schön geputzten Räumen trainiert es sich besser.

Osoji ist auch bei uns im Aiki-Kai Zürich eine Tradition. Schon seit vielen Jahren putzen wir unser Dojo, im Anschluss an ein Samstagmorgen-Training im Dezember. So auch dieses Jahr: Am Samstag, 15. Dezember 2018 ab 12:30 h findet das Osoji in unserem Dojo statt. Bitte merke dir das Datum vor und sei dabei. Das Osoji lebt davon, das viele mitmachen!

Alexander Büchi

CLUB NEWS

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

15. Dezember 2018

Osoji

Aiki-Kai Zürich

19. – 20. Januar 2019

FSA-TK

Dan/Kyu Vorbereitung

Aikido-Dojo Sion

01. – 03. Februar 2019

Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)

Aiki-Kai Zürich

09. – 10. März 2019

Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)

Budokan Lausanne

30. – 31. März 2019

FSA-TK (inkl. GV FSA)

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 Dezember 2018

Es gibt viele Zitate der oben genannten Meister, die Aiki erklären. Es ist das harmonische Zusammenführen (ai) von verschiedenen ursprünglichen Energien (ki), also von Tori und Uke, Ying und Yang, Einatmen und Ausatmen. Es ist keine Kunst um zu kämpfen oder einen Gegner zu besiegen. Aiki ist Zusammenarbeit, denn bei jeder Übung wechseln sich Angreifer und Verteidiger, Sieger und Verlierer ab. So erlebt ein Praktizierender beide Seiten im Aikido und lernt, dass Gegensätze aufgehoben werden.

O-Sensei erweiterte die Deutung auf eine spirituelle Ebene. Aiki ist die Kraft, die alle Dingen zusammenbringt. Es bedeutet Harmonie und Integration zwischen dem Selbst und dem Anderen, zwischen Körper und Seele, Mensch und Natur, Mensch und Universum. Aiki kann nur schwer durch geschriebene oder gesprochene Worte erklärt werden, Verständnis erlangt man durch das Üben. Oder wie O-Sensei in seinem letzten Gedicht sagte: «Aiki: Ein Weg, so schwer zu verstehen und dennoch so einfach wie der natürliche Lauf des Himmels.»

Hans-Jörg Wettstein

unter Mithilfe von Alexandra Ciorciaro

(Doktorandin am Ostasieninstitut der Universität Zürich)

Gradierungen

Pedro Nunez hat im Juli 2018 seine Prüfung zum 4. Kyu erfolgreich absolviert. Herzliche Gratulation!

Aiki-Kai Zürich im Bild

