



Aikido ohne Ruck und Zuck...

Aikido ist Bewegen statt Kämpfen. Drehen, Spiralisieren, Wellen beschreiben, mit den Füßen sein Zentrum verschieben und mit dem Ki der Partnerin verschmelzen in der Rolle des Tori. Gut angreifen, aber nicht blockierend, sondern höchst beweglich und reaktiv; Sich beweglicher, weicher, elastischer (und fitter!) machen. Den Bewegungen von Tori so verzögerungsfrei folgen wie sein Schatten (als Uke). Diese Dinge sind bei mir verantwortlich für das tolle Hochgefühl in Körper, Geist und Seele nach einem intensiven Training in bester Atmosphäre. Darin können wir uns immer weiter fordern und wachsen, ohne körperlich Schaden zu nehmen.

Stops, Blockieren und Reissen hingegen fahren ganz schlecht ein. Wer achtsam und sensibel trainiert, spürt das genau, schon im Moment, wo es passiert, vor allem aber später, nach dem Keiko oder am andern Morgen: Verspannte Muskeln, überanspruchte Bänder und Gelenke, Schmerzen und Einschränkungen sind untrügliche Zeichen, dass wir in der falschen Richtung übertrieben haben. Auch psychisch und punkto Lerneffekt ist das Ergebnis negativ. Die Frustration, weil man «nicht durchkommt» speichert sich als negative Lernerfahrung in den Synapsen im Gehirn und lässt uns irgendwann die Motivation verlieren.

Auch vom Budo-Spirit her ist Blocken, Reissen und ruckartig starten Stoppen sinnlos. Der Partner/die Partnerin ist gewarnt und kann sofort Gegenkraft aufbauen. Wer die Bewegung stoppt oder abblockt, hat im Prinzip schon verloren, liefert sich dem Partner völlig aus und überlebt nur, weil dieser als guter Aikido-Kollege seine Chancen natürlich nicht voll ausnutzt. Ein optimaler Angriff ist hellwach und zähflüssig, so dass sich Tori echt bemühen muss, um eine gute und schöne Technik ausführen zu können.

Natürlich sind wir alle am Lernen, und es lässt sich nie ganz vermeiden, dass die gemeinsame Bewegung mal stockt, dass ein Stopp passiert oder dass man an einem Arm oder Kopf reisst. Aber wir sollten uns nichts darauf einbilden oder es gar noch kultivieren. Es sind Schwachpunkte, die wir mehr und mehr vermeiden und unterlassen sollten. Klar: Die Versuchung zum Durchreissen einer Bewegung, zum «Holzen und Dreinbengeln» ist gross und latent immer vorhanden, speziell bei uns Aikidokas männlichen Geschlechts. Aber das Dojo ist der denkbar schlechteste Platz, um sie auszuleben. Vielleicht gelingt es uns sogar, sie mehr und mehr umzuwandeln in Achtsamkeit, Beweglichkeit und Schnelligkeit? Das wäre doch ein echter Schritt vorwärts, ganz im Sinn von O'Sensei!

Harte Elemente machen Aikido stumpf und langsam. Weiches, fliessendes, höchst waches und reaktives Bewegen gibt ihm erst die richtige Schärfe. Und das lässt sich immer weiter steigern, auch punkto Tempo! Der Spass ist enorm und alle Beteiligten fühlen sich nachher echt super! Ohne Ruck und Zuck können wir so rasant und sensibel trainieren, bis der Schweiss in Strömen fliesst und uns fast der Schnauf ausgeht. Unsere Lehrenden helfen uns dabei nach besten Kräften!

Walter Roth

Das wäre doch was für DICH!

Der Aiki-Kai braucht laufend neue Mitglieder. Das Ziel wäre, nicht nur die Austritte zu kompensieren, sondern wieder auf einen konstanten Mitglieder-Bestand von rund 130 zu kommen. Klar: Aikido ist nicht für alle Menschen das Richtige. Aber für viele eigentlich schon...

Bitte nimm doch so einmal pro Monat das Adressverzeichnis deiner FreundInnen und Bekannten vor und überlege kurz: Wer könnte Spass haben an unserer tollen Budo-Bewegungskunst? Wer würde sich eignen und wahrscheinlich Jahre auf diesem Weg weiter gehen wollen? Und schicke allen, bei denen du mit Ja antworten kannst, eine Karte, ein Mail oder sprich sie bei Eurem nächsten Treffen darauf an. Im Dojo vorbei kommen und zuschauen oder ein Anfänger-Training mitmachen ist meistens ein «Augenöffner» für solche Menschen. Und vergiss nicht, sie auf unsere Website www.aikikai-zuerich.ch zu verweisen. Sie hat ein tolles Niveau erreicht, und sich eindeutig als die wichtigste und wirksamste Mitglieder-Werbemassnahme erwiesen, die wir in den letzten Jahren angepackt haben. Nur die «Mund-zu-Mund-Propaganda» ist noch wirksamer. Vielen Dank!



Mitglieder-Galerie:

Maurizio Beltrami

Maurizio ist Italiener und hat mit 41 in der «Ronin»-Budoschule in Monza mit Aikido begonnen. Zuerst einfach, um fit und gesund zu bleiben. Aber schon bald hat er die tieferen Schichten unserer Bewegungskunst entdeckt – und sie faszinieren ihn noch heute.

Als ihn sein Job als Business Development Manager bei Philips nach Eindhoven in Holland führte, trainierte er während 5 Jahren dort weiter, vermisste aber seinen ersten Lehrer. Der nächste Karriereschritt brachte ihn zu uns nach Zürich. Und da gab's im Internet dieses Dojo mit so vielen hoch gradierten Lehrenden und der sympathischen Atmosphäre...! Ein Mail an Dani, eine freundliche Antwort, und schon hatte er sein neues Übungsdojo gefunden. Als dann noch Stéphane Benedetti bei uns auftauchte, staunte er nicht schlecht. Ihn hat er nämlich in Monza nach nur wenigen Monaten Training an einem Stage schon einmal getroffen! Bei aller Bewegtheit locker bleiben, sein Zentrum finden, wach und flexibel reagieren – das sind Dinge, die ihn heute besonders interessieren, nebst dem persönlichen Fortschritt auf dem Aikido-Weg, versteht sich. Und schon gehört Maurizio seit 2 Jahren bei uns dazu...

Die Kimono-Party!

Am Samstag, 28. Oktober stieg, nach einem Klub-Stage mit drei sehr gut besuchten Trainings, die legendäre Herbst-Klub-Party in echt japanischem Stil (s. Kolumne rechts!). Es gab original japanische Apéro-Snacks, Sushi (von Eugenie supergünstig organisiert dank ihrer Yojis-Connection), Miso-Suppe und warmen Sake. Das Dessert-Buffet war dann gut schweizerisch gemischt. Die fünf Klubmitglieder, die im Frühsommer mit Yamada und Tamura Sensei nach Japan gereist waren, trugen selbst mitgebrachte Kimonos und zeigten Bilder und Schautafeln mit Berichten. Alle Mitglieder, die kamen, unterhielten sich prächtig, wie die Bilder zeigen; am allerbesten die vielen Kinder, die von Barbla mit grossartigen Spiel- und Bastelideen voll auf Trab gehalten wurden. Ein Hit war wie immer das wilde Herumgumpen auf den Matten und dem superweichen blauen «Trampolin». Ganz herzlichen Dank allen, die mit viel Einsatz zu diesem tollen Gelingen beigetragen haben!





Wie wärs denn in Japan gewesen?

Nach unserer Dojo-Party fragten wir Yumiko Kan, wie sie unseren «japanischen Abend» denn so empfunden habe. Nach einem längeren Lachanfall meinte sie dazu «so ziemlich un-japanisch wie möglich», obwohl sie sich herrlich amüsiert habe. Den ersten Schock hatte sie schon beim Hereinkommen: Die CD mit vermeintlich echt japanischer Musik war eine grässliche Pseudo-Japanpop-Schnulze! Und in dem Stil ging es für sie weiter. Auf die Frage, wie denn so eine Dojo-Party in Kyoto aussehe würde, meinte sie: Wir würden wahrscheinlich eine riesige Pfanne Miso-Suppe mit Tofu, Fleisch und Gemüse drin kochen, einen Korb mit Reisbällchen vorbereiten und beides an ein Flussufer oder ans Meer schleppen, zusammen mit Unmengen Sake. Dort würden wir uns in den Sand setzen, kleine Fische auf Äste spießen, am Feuer braten und zur Suppe essen. Dazu würden wir japanische Lieder singen, plaudern und die Sterne bewundern. JapanerInnen lieben die Natur und festen fürs Leben gern im Freien. Besonders jene, die gezwungen sind, in Städten zu leben. Aber sie meinte, durch die Art, wie wir japanische Kultur von aussen wahrnahmen, hätte sie sehr viel über ihr eigenes Land gelernt, wollte sich dann aber nicht auf Details einlassen. Andere Länder, andere Sitten – und andere Bilder davon im Kopf!

CLUB NEWS

Stages zeigen dir die wahre Grösse von Aikido. Profitiere von unseren tollen Angeboten!

Wichtige Daten (Stages):

2006:

15. Dezember Tiki Shewan im Aikido Meilen

16./17. Dezember Tiki Shewan im Aiki-Kai Zürich

2007:

13. Januar Club-Stage
(Janet Clift kommt nicht, Babypause)

20./21. Januar TK FSA in Sion
(Dan-Prüfungen)

10./11. März Tiki Shewan im Budokan Lausanne

16. – 18. März Henri Avril in Zürich

11. – 15. April Seminar mit Frank Doran Sensei

21./22. April FSA TK
Aikido Club Biel

26./27. Mai Tamura Sensei in Zürich

Nächste Kyu-Prüfung:

Montag 5. März 18.30 – 20.30 Uhr

BRAVO!

Am 21. November haben folgende Mitglieder eine Kyu-Prüfung bestanden: Tobias Strubel und Urs Weber den 3. Kyu, Serge Droz und Matteo Laffranchi den 1. Kyu.

Profitiert vom Samstags-Training!

Schönstes Herbert-Aikido in ausgeglichener Stimmung. Jeden Samstag von 10-11.30 Uhr. Welcher Klub hat schon so etwas zu bieten! Bitte profitiert alle und macht mit (die Gruppe ist in letzter Zeit so stark geschmolzen, dass Gefahr besteht, dass Herbert dieses Keiko aufgibt... Wäre doch schade!)

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Redaktion Walter Roth
044 211 80 44, 079 352 60 47
Mail: text@walter-roth.ch
Nächste Ausgabe erscheint im Februar 2007

Wie kommt Hotei über die schwankende Brücke?



Zen-Meister Sengai (1750 – 1837) war auch ein begnadeter Zeichenkünstler. Nebst zahlreichen berühmten Haikus hat er auch viele lebenspraktische Lehrgedichte hinterlassen und sie wunderbar lebendig illustriert. So auch diese Episode mit Hotei. Sie ist mir beim Aufräumen in die Hände geraten.

Hotei ist ein Gott der Kinder und des Glücks. Er verteilt es grosszügig an alle aus seinem schweren Sack. Die Schriftzeichen rechts von Hotei bedeuten übersetzt:

«Hotei, die Brücke überquerend, die schwere Last auf seinem Kopf, unter seinen Füssen die wackelige Planke. Wie er überschreite ich, überschreitest du, mit einem völlig konzentrierten Geist.»

Was das mit Aikido zu tun hat? Das herauszufinden, überlasse ich Euch...

Herzlichen Gruss Marianne Nachbaur