



Was wir packen, hat uns im Griff!

Es ist wahrscheinlich ein instinkthafter Reflex aus der Jungsteinzeit; unser Drang, das, was uns bedroht, zu packen und fest zu halten. Sei es ein Handgelenk, eine Faust, ein Ellbogen, ein Gi-Ärmel oder -Kragen von Uke. Wenn man nicht wahnsinnig aufpasst, schlägt er schon wieder zu und verführt uns zum «Grabschen», lange wir das Gleichgewicht von Uke endgültig gebrochen und die volle Kontrolle übernommen haben. Ich kann es in jedem Training beobachten und erwische mich dann gleich auch selbst wieder dabei.

Ein Glück, dass unsere Lehrenden uns unermüdlich darauf hinweisen und es uns vormachen: Führen, leiten, verlocken, einladen statt zupacken und ziehen oder stossen – das wär's, wonach wir suchen! Mit offenen Händen und genau in der Linie, auf der das Ki von Uke sich sowieso bewegen will. In jedem Augenblick am richtigen Platz stehen und die «Ideallinie» finden, auf der Uke sein Gleichgewicht aufgibt, ohne es zu merken, und auf der sich beide mühelos in die Technik hineinbewegen. Das macht bestimmt einen grossen Teil der «Magie» aus, die bei O'Sensei und bei unseren grossen Vorbildern wie Tamura Sensei am Werk zu sein scheint.



Fakt ist doch: Jedes Mal, wo wir verfrüht zupacken, verlieren wir unsere Freiheit und unsere Position als Zentrum des Geschehens. Ein wachsamer Uke kann jede zupackende Hand ausnutzen, um seinerseits eine Technik anzubringen oder um Tori aus dem Gleichgewicht zu bringen. Was wir packen und erzwingen wollen, hat uns seinerseits im Griff, kann uns knuffen und puffen und ins Abseits ziehen.

Und wie sieht's denn im «wahren Leben» aus? Was wir mit Ziehen, Stossen, Drücken und Drängen erreichen wollen, kommt so oft nicht zustande oder geht irgendwie schief. Was wir krampfhaft festhalten und keinesfalls loslassen wollen, tut uns weh, macht uns krank oder wird uns vom Schicksal noch früher und brutaler entrissen als wir es befürchten. Wach bleiben, tief durchatmen, locker und zentriert, und spüren, was zum richtigen Zeitpunkt in unser Leben hinein möchte, und wo es Zeit wird etwas Altes los zu lassen oder in etwas Neues zu verwandeln. «To go with the Flow». Ja wer das immer könnte, hätte es einfacher im Leben. Aber eben...

Walter Roth

Stages mit grossen Meistern

Zugegeben, TK FSA Stage tönt ja nicht gerade sexy. Trotzdem habe ich den Weg am 18./19. März nach Sion zu eben diesem Stage gefunden. Ich durfte einen Stage mit grossen Meistern, Didier Venard 5. Dan und Rolf Zuberbühler 4. Dan, miterleben. Es wurden viele Techniken, welche ich bei Tamura Sensei versucht habe zu ersehen, genauestens erklärt und vorgeführt. Leider waren wir vom AIKI-KAI Zürich nur sehr spärlich vertreten. Rolf, Madeleine, Hans-Jürg und ich. Ich möchte an dieser Stelle für die TK FSA Stages Werbung machen, denn ich bin sicher, dass jeder von Uns profitieren kann. Seien dies Anfänger, Fortgeschrittene und Unterrichtende. Ganz wichtig sind solche Stages auch für Aikidokas, die sich mit dem Ablegen einer Dan Prüfung auseinandersetzen. Zudem wird angehenden Unterrichtenden eine Plattform geboten – sie können unter Anleitung von Erfahrenen sich im Unterrichten an einem Stage üben. Sicherlich habe ich es genossen unter Anleitung von Aikidokas wie Cedric und Valerio zu üben. Ich wäre aber auch stolz gewesen, wenn jemand von unserem Club dabei gewesen wäre. Ich denke, dass wir einige fähige Mitglieder aufweisen, welche so eine Art erweiterte TK unseres Verbandes bilden könnten. Zusammenfassend möchte ich Euch ermutigen zahlreich an den TK Stages zu erscheinen, jeder Einzelne, unser Club und der Verband werden davon profitieren!

Jürg Thöny



Mitglieder-Galerie

Jens-Christian Fischer

Die Informatik, das Programmieren und später das Internet haben Jens-Christian von Jugend auf fasziniert. Nach einigen Studienjahren macht er IT zu seinem Beruf und hat sich über die Jahrzehnte zu einem echten Profi entwickelt. Seit 8 Jahren hat er gemeinsam mit seiner Frau Daniela die Firma InVisible aufgebaut. Sie haben zusammen zwei Kinder von 10 und 12 Jahren. InVisible entwickelt erfolgreich Produkte für das Web und berät ihre Kunden in deren Umfeld. Jens-Christian kam schon in Dänemark als eher unsportliches Kind mit Asthma mit Karate in Kontakt und hat diese Budo-Art auch als Erwachsener wieder praktiziert, wurde aber nie richtig glücklich damit. Er suchte jedoch dringend eine Möglichkeit, sich regelmässig intensiv zu bewegen; in einer Weise, die ihm Freude machte. 2006 kam er erstmals mit Aikido in Kontakt und begann in unserem Dojo seine ersten Schritte auf den Aiki-Kai-Matten. Was ihm am meisten fasziniert, ist der Aiki-Weg, der nie aufhört; dass man unsere (sehr schwierig zu erlernende) Bewegungskunst über viele Jahre üben und immer weiter verfeinern und vertiefen kann. Auch dass das Wettkampf-Element hier keine Rolle spielt, ist ihm wichtig, nebst der guten Atmosphäre und den vielen angenehmen und spannenden PartnerInnen in den Trainings. An der letzten Aiki-Kai GV Mitte März ist Jens-Christian als neues Mitglied in unseren Klubvorstand gewählt worden und will sich auch in dieser Weise für das weitere Gedeihen unseres Dojos einsetzen. Vielen Dank dafür, Jens-Christian!

Aikido ist spiraldynamisch!

Spiraldynamik ist in aller Munde. Dieses spannende Konzept für einen körpergerechten, gesunden Bewegungsstil ist eng verwandt mit unserer Bewegungskunst und bringt interessante Inputs für gesünderes Üben ohne Körperschäden und -probleme.

Ein lernbares Konzept des anatomisch richtigen Bewegens

In den Gesundheitsmedien und unter Bewegungsspezialisten taucht immer häufiger der Begriff Spiraldynamik auf. Was ist das eigentlich? Kurz gesagt, ein lernbares Konzept des anatomisch richtigen Bewegens. Es beruht auf dem inneren Bauplan unseres Körpers und dem Bewegungsstil, auf den hin er eigentlich angelegt ist. Zentral sind dabei das Prinzip der Polarität, das Aufrichteprinzip, das Gewölbeprinzip und das Spiralprinzip (Prinzipien, die sich in der gesamten Welt der Natur immer wieder finden). Die Begründer der Spiraldynamik sind Yolande Deswarte und Dr. Christian Larsen (ein Aikidoka!). Wer sich etwas darin vertieft, entdeckt erstaunliche Parallelen zum Aikido. Ist ja auch kaum verwunderlich, denn auch die japanischen Kampfkünste sind aus Jahrhunderte langem Studium des menschlichen Körpers und seiner Bewegungsmöglichkeiten heraus gewachsen.

Effizient und schön bewegen und Schäden vermeiden

Spiraldynamik wurde entwickelt, um durch körpergerechtes Bewegen Schäden an Muskeln, Gelenken, Bändern und der Wirbelsäule zu verhindern oder zu beheben. Aber diese Art des Bewehens sieht auch sehr schön aus und bringt mit minimalem Kraftaufwand ein optimales Ergebnis. Und das ist es ja genau, was wir auch im Aikido suchen! Was bei unseren Lehrenden und Shihans oft so «magic» aussieht und scheinbar mühelos funktioniert, ist letztlich nichts Anderes als Spiraldynamik: Bewegungen, an denen der ganze Körper beteiligt ist, von der Grosszehe bis zu den Fingerspitzen, und zwar auf natürliche Art verschraubt und ausgedehnt. Füsse, Knie, Hüften, Rumpf, Schultern und Arme werden «eins» und die Bewegung wird fliessend, entspannt und unerhört wirksam (jetzt einmal abgesehen von den andern Aikido-Prinzipien wie Timing, Distanz und Standort in Bezug zum Partner).

Unökonomische Bewegungsmuster verlernen tut gut: dem Körper und dem Aikido

Ein paar besonders häufige und ungesunde Bewegungsmuster sind aus spiraldynamischer Sicht: Eingeckenkte Füsse, X-Beine (Knie nach innen), Hohlkreuz (Bauch raus), Rundrücken (Buckel), nach vorn abgeknickter Hals und Kopf (Bildschirm-Knick). Vom übrigen Körper «abgekoppelte» Bewegungen, die nur aus den Armen und Schultern kommen. In den Hüften «wegknicken» (Ikkyo), um die Beinmuskeln zu schonen. Das Alles kann man leicht in einem einzigen Training auf unseren Matten beobachten. Wer bewusst daran arbeitet, solche Dinge zu vermeiden, macht nicht nur bessere Aikido-Fortschritte, sondern erspart sich längerfristig Verkrampfungen, Schmerzen und Schäden am Bewegungsapparat, die schlimmstenfalls zum Aufgeben zwingen.

Gutes Aikido kommt immer von unten; von gut verankerten und richtig aufgesetzten Füssen, und pflanzt sich spiralförmig verschraubt fort über Knie, Hüften, Schultern und Arme. Die Technik ist nur das formale Gewand, das uns hilft, diesen «Durchgang» zu erlernen und zu verbessern!



Die Übertragung in den Alltag ist entscheidend

So wie gutes Aikido (zumindest nach ein paar Jahren fleissigen Übens) im alltäglichen Bewegungsstil, in Haltung und Ausstrahlung sichtbar werden sollte, ist auch Spiraldynamik eine Schulung für das alltägliche Bewegen: Sitzen, Stehen, Gehen, Treppensteigen, Hausarbeiten – kurz alles, was wir mit unserem Körper 16 Stunden am Tag anstellen. Warum also so viel Schwitzen und sich Bemühen auf den Matten – um dann alles vor der Dojotüre wieder wegzuworfen? Meine Empfehlung: Achtet doch mehrmals täglich einen Moment lang darauf, wie ihr vor dem Bildschirm sitzt, auf der Strasse lauft, vor dem TV hängt, im Auto sitzt, die Fenster putzt usw. Es lohnt sich und trägt Früchte für mehr schmerzfreie und lustvolle Beweglichkeit.

(verfasst von WR aufgrund eines Gespräches mit unserer Fachfrau Ute Berndt, Physiotherapeutin)

Mehr über Spiraldynamik als gesundheitsorientierte Bewegungsschulung und Therapieform findet Ihr unter www.spiraldynamik.com

Der rote Faden oder um Leben und Tod

Begab sich im alten Japan ein Samurai aufs Schlachtfeld, dann ging es um Leben und Tod. Sobald die Schlacht begann, musste er vollkommen präsent und wach sein. Er konnte sich keine Unaufmerksamkeit und keine Verschnaufpause leisten. Jeder solche Unterbruch hätte ihn dem Feind ausgesetzt und sein Leben in Gefahr gebracht.

Als die Zeit der grossen Kriege in Japan vorbei war, wandelte sich die Kunst des Samurai von einer äusseren, rein martialischen Kunst zu einer inneren Auseinandersetzung. Das kann man besonders deutlich im Iaido erfahren, wo man die immergleichen Katas in äusserster Konzentration und Wachheit üben sollte. Jede Ungenauigkeit, jeder Ruck und Unterbruch im Bewegungsfluss stört die Kata.

Auch hier geht es im Endeffekt um Leben und Tod. Die Auseinandersetzung ist bloss eine innerliche. Das Gleiche gilt für das Üben im Aikido. Für das Üben im Dojo ziehe ich allerdings ein friedfertigeres Bild vor. Ich stelle mir vor, mein Üben sollte einem roten Faden gleichen, den ich beim Betreten unseres Dojos spanne, das ganze Keiko hindurch, bis ich das Dojo wieder verlasse. Dieser Faden sollte eine schnurgerade Linie bilden oder allenfalls ein exaktes Zickzack.

Der Faden darf dabei weder zu fest gespannt sein, so dass er Gefahr läuft zu zerreißen, noch sollte er an spitzen Gegenständen hängen bleiben oder stellenweise schlaff herunterhängen. Mir gelingt es selten, diesen Faden schon beim Betreten des Dojos schön zu spannen. Spätestens aber bei der Meditation zu Beginn eines Keikos versuche ich mich zu dieser Übung zu zwingen. Denn es geht im Endeffekt um Leben und Tod oder zumindest darum, den roten Faden schön gerade zu spannen.

Fortsetzung auf Seite 4

CLUB NEWS

Stages sind deine Tankstellen an der Aikido-Route!

Wichtige Stage-Daten

26. Juni
Henry Avril Sensei
Meilen
- 27.-28. Juni
Henry Avril Sensei
im Aiki-Kai Zürich
29. August
Club-Stage mit
Dani, Bruno und Herbert
- 12./13. September
Janet Clift
im Aiki-Kai Zürich
- 26./27. September
René Van-Droogenbroeck Sensei
Lausanne
- 24./25. Oktober
Y. Yamada Shihan
Lausanne
- 21./22. November
Stéphane Benedetti Sensei
im Aiki-Kai Zürich
- 12./13. Dezember
Tiki Shewan Sensei
Lausanne

Nächste Kyu-Prüfungen:

- Donnerstag 2. Juli 18.30h - 20.30h
Montag 2. Nov. 18.30h - 20.30h

BRAVO!

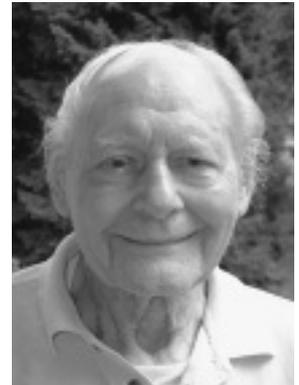
- Am 13. März haben folgende Mitglieder eine Kyu-Prüfung bestanden:
5. Kyu: Urs von Gunten, Steffi Wolf
1. Kyu: Raphael Frei, Rahel Buchter, Monica Arcos, Yves Ebnöther

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Redaktion Walter Roth
044 211 80 44
079 352 60 47
text@walter-roth.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im September 2009

Unser Ältester meldet sich zu Wort:

Wieder ist im März eine GV des Aiki-Kai vorüber gegangen; eine der vielen, die ich erlebt habe, seit Freddy Jacot 1956 den Swissair Judo Club gegründet hat. Er kam als Flugingenieur viel nach Japan und besucht dort auch das Dojo von O'Senesi Morihei Ueshiba. Er sprach mit ihm und begeisterte sich für diese Budokunst. Eines Tages stand auf unseren Tatami ein junger Mann namens Rolf Kaiser und führte uns ins Aikido ein. Wir standen der Sache etwas skeptisch gegenüber. Als dann aber der Sohn von O'Sensei mit den Senseis Tamura, Chiba und andern bei uns in der Turnhalle



Seebach eine Demonstration durchführte, waren die meisten überzeugt von dieser für uns neuen Budokunst. Freddy führte uns dann lange Jahre weiter ins Aikido ein. Nun ist leider Freddy nicht mehr unter uns. Doch sein Erbe wird gut verwaltet von Rolf, Hans, Dani, Hansueli, Hans-Jörg und Walter. Danke für ihre grosse Arbeit! So schwebt der Geist von Freddy und von O'Sensei immer noch durch unser Dojo. Und ich als Methusalem bin mit bald 89 Jahren immer noch dabei. Ich darf noch mittun und trainiere gerne mit allen Aikidokas. Unter Leitung von Rolf und andern macht es mir immer noch Freude. Es ist immer neu. Man lernt nie aus. Es ist wie im Schach: Es sieht immer gleich aus, und doch kommt Neues hinzu. Man darf immer frisch erfahren, welche Kraft und Harmonie das Ganze ausströmt. Man fühlt sich eins mit dem Kosmos und ist ein Teil desselben. Man gibt Energie und bekommt sie mehrfach zurück. Wenn alle so im Dojo trainieren, herrscht eitel Friede, Harmonie, Freude und Fröhlichkeit in diesem Raum. Alle sind vom gleichen Geiste beseelt. Alle versuchen zu erleben, was Aikido zu bieten hat. Darum scheue ich keine Mühe, auch in meinem Alter weiter zu üben und danke allen, mit denen ich trainieren darf!

Eugen Mauch

Fortsetzung von Seite 3

Um dies zu üben, hilft es, immer als erster seine Partnerin aufzufordern. Es hilft, immer als erste mit dem Üben beginnen zu wollen und beim Klatschen vom Sensei als erster mit voller Wachheit im Seiza zuzuschauen, um dabei möglichst von Beginn weg alle Details wahrzunehmen zu versuchen. Es hilft auch, sich keine Pause in Präsenz, Wachheit und Konzentration zu erlauben. Dies bedeutet, keine Diskussionen zu beginnen, jede auch noch so feine Bewegung des Partners wahrzunehmen und sie zu begleiten.

Es geht um Leben und Tod. Das mag martialisch, brutal und blutrünstig klingen. Einen roten Faden zu spannen, das mag nach einem Kinderspiel tönen. Doch egal welches Bild man wählt, es ist eine schwierige Übung. Erst wenn es einem einmal gelingt, sie ein ganzes Keiko durchzuhalten, kann man meiner Meinung nach die Qualitäten erahnen, die sich in einem simplen Keiko unter der Woche verbergen.

Deshalb: Es geht um Leben und Tod. Es geht darum, einen roten Faden so zu spannen, dass er weder zerreisst, noch sich an spitzen Gegenständen verheddert oder herunterhängt. Vielmehr soll er schnurgerade den eigenen Weg im Keiko zeigen. Denjenigen Weg, der den eigenen Fortschritt von Keiko zu Keiko ausmacht.

Ivo Wallimann