



Jahrelang dran bleiben wird belohnt!

WR – Aikido macht fit, beweglich, wach – und immer wieder auch grossen Spass. Aber wer mehr will, muss bereit sein, eine Reihe von Jahren intensiv und regelmässig dran zu bleiben. Warum? Neueste neurologische Forschungen zeigen immer deutlicher, dass das Gehirn, das materielle Abbild unserer geistigen Seinsebenen, ein plastisches Wesen ist. Bereiche, die selten oder nie gebraucht werden, «verarmen», Regionen, die regelmässig und intensiv «arbeiten» müssen, bekommen zusätzliche Neuronen zugeteilt, und werden nachweisbar intensiver vernetzt. Aber nicht so schnell, sondern erst nach Jahren. Der Ausdrück «in Fleisch und Blut übergegangen» zeigt, dass wir davon schon immer etwas geahnt haben.

Was geschieht? Komplexe Bewegungsabläufe, Koordinations- und Aufmerksamkeitsleistungen, wie sie die Aikido-Techniken verlangen, viele tausend Mal wiederholt, bilden sich als neue Neuronen-Netze im Gehirn ab. Sind sie einmal gebildet, verschwinden sie nicht mehr so schnell. Wir spüren es am Gefühl «Es geschieht wie von selbst. Ich mache ja gar nichts Spezielles!»

Der Geist muss nicht mehr an den Bewegungen herum studieren, er wird frei und ruhig und kann sich auf immer feinere Ebenen des Aikido konzentrieren. Das ist es auch, was uns an den Demonstrationen der grossen Aikido-Meister als «magisch» anmutet. Es ist nicht mehr bewusst «gemacht», sondern fliesst im «Einklang mit den Gesetzen des Universums», in mehr esoterischer Sprechweise ausgedrückt. Das ist auch der Grund, warum man die wahren Aikido-Fortschritte nicht «pushen» kann. Der Faktor Zeit lässt sich nicht ausschalten. Wer drei Stunden täglich übt, macht vielleicht technisch rasch Fortschritte. Aber dieses «Absinken» auf die tieferen Ebenen des Gehirns geht deswegen nicht schneller vor sich.

Alle, die schon eine Reihe von Jahren intensiv am Üben sind, haben sicher schon Momente erlebt, wo dieses Gefühl da ist, vielleicht nur ganz kurz. Aber es ist unerhört beglückend, unabhängig davon, was für einen Namen man ihm geben will. Doch leider hat es einen grossen Haken: Es ist nicht von heute auf morgen zu haben! Jahrelang mit Hingabe und regelmässig immer wieder dasselbe zu üben – das ist in unserer zappeligen Subito- und Simultan-Kultur mega out. Zum Glück gibt es immer noch Menschen, die sich angesprochen fühlen von diesem langen und manchmal mühsamen Weg der Vertiefung. Sie werden reich belohnt.

Fazit: Immer weiter üben. Nie Aufhören. Keine zu langen Unterbrüche machen. Unverkrampt, aufmerksam, konzentriert, ohne etwas erzwingen zu wollen – und auf einmal werden die Früchte spürbar. Wunderbar!

Danke fürs Mitschaffen!

Ich hoffe, Ihr habt einen schönen Sommer hinter Euch und seid voller Elan wieder auf der Matte zurück. Das Trainieren auf den neuen Tatami und der neuen Mattenunterlage ist wirklich toll! Ermöglicht wurde es durch die spontane Mithilfe von vielen von Euch.

Ich möchte hier den grosszügigen Spendern danken, die knapp 4000 Franken für die neuen Matten gesammelt haben. Merci vielmals! Zusammen mit dem vom Vorstand bewilligten Betrag haben wir die gesamte Mattenfläche erneuern können. Hinzu kommt die neue Mattenunterlage, die das Lärmproblem unserer Untermieter entschärft und uns beim Fallen stark entgegenkommt. Diesen Schwingboden zu konzipieren und einzubauen, hat viel Zeit gebraucht, zumal es keine Standardlösungen gibt und die Materialien genau ausgetestet werden mussten.

Mitglieder der TK und des Vorstandes haben dafür zusammen mit unseren Architekten Marianne und Raphael sowie Freiwilligen sehr spontan in der Sommerferienzeit einen Superjob gemacht. Auch ihnen möchte ich herzlich danken.

Ich bin überzeugt, dass wir mit diesem neuen Kernstück unseres Dojos in den kommenden Jahren weiterhin körperschonend und intensiv Aikido praktizieren werden, und darauf freue ich mich riesig. Tragt doch bitte Sorge zu den neuen Matten (Fenster schliessen, wenn Regen droht, Aufpassen mit Jo und Bokken!). Danke!

Dani Perruchoud



Mitglieder-Galerie:

Fabienne André

Fabienne hat ihre Wurzeln in Percy in der Normandie, wo sie aufgewachsen ist. Ihr Job als Betriebswirtschaftlerin führte sie dann für 14 Jahre nach München und Wiesbaden. Seit Sommer 2003 wohnt sie in Buchs ZH und arbeitet als Assistentin des Geschäftsleiters von Imaging Solutions AG (eine Nachfolgefirma der früheren Gretag) in Regensdorf. Ihre erste Begegnung mit Aikido in einem Münchner Vorort fand sie noch nicht so aufregend. In Wiesbaden fand sie aber eine Dojo-Umgebung, in der sie sich wohl fühlte und lernte bald auf einem grossen Lehrgang auch Tamura Sensei kennen und schätzen. Als es sich abzeichnete, dass sie ins Züribiet wechseln würde, machte sie eine Kollegin auf den Aiki-Kai aufmerksam – und da ist sie nun häufig bei Freddy und Herbert anzutreffen! Aber damit nicht genug: jeden Mittwoch macht sie auch noch in der Damenriege des TV Buchs mit, wo sie nebst dem Turnen den Kontakt zu vielen guten Frauen aus ihrer Wohngemeinde schätzt. Und seit August versucht sie sich sogar noch beim Golf. Sowas von sportlich! Herzlich willkommen, Fabienne. Schön, dass du unsere Klub-Energie mit einer Portion französischem Charme und mit viel unkompliziertem Engagement bereicherst!

Aikido – der «Weg der geistigen Prinzipien»

Aus einem Referat von Hiroshi Tada Sensei (9. Dan) am Sommerstage 2004 in Saignelégier

Referate und Artikel von Tada Sensei sind nicht leicht zu verstehen. Er ist so stark in japanischer Geschichte und den östlichen Geistes-Strömungen verwurzelt, dass seine Überlegungen für uns (erschwert durch mehr oder weniger gute Übersetzungen) oft nur schwer zugänglich sind. Ich habe versucht, ein paar wesentliche Punkte aus diesem neuesten Referat deutlich zu machen, die für unser Aikido-Üben von Bedeutung sein könnten. Mit allem Respekt und ohne Gewähr! Walter Roth

Historisch gesehen wurden die Kampfkünste von der Samurai-Kriegerkaste entwickelt, die rund 700 Jahre lang Japan beherrschte. Ihr für heutiges Verständnis unvorstellbar harter Ausbildungsweg war geprägt vom einen Ziel: Im Kampf um Leben und Tod zu siegen und zu überleben. Nach 1600, als das Land geeint und befriedet wurde, haben sich die Budo-Künste mit einer anderen, uralten menschlichen Suche verbunden: Mit dem Bedürfnis, die Fähigkeiten, die das Universum dem Menschen verliehen hat, zur höchsten Entfaltung zu bringen.

Diese Art von Budo nennt Tada Sensei den «Weg der Prinzipien des Geistes». Dieses moderne Budo, vom dem Aikido die jüngste Ausformung ist, hat Wurzeln sowohl in der Kampfschulung der Samurai wie auch in der praktischen Philosophie des Ostens, also im Shintoismus, im esoterischen Buddhismus, im Zen, im Taoismus und in den Lehren Chuang Tses. Diese Wurzeln sind im westlichen Verständnis von Sport und Gymnastik nicht enthalten.

Mit einem Bild ausgedrückt: Vergleicht man einen Budo-Übenden mit einem Baum, dann sind die Techniken die Blüten bzw. Früchte. Damit ein Baum prächtig blüht und viele schöne Früchte trägt, braucht er feste und fein verzweigte, gesunde Wurzeln, einen kraftvollen Stamm und viele Äste und Blätter. Genauso wichtig wie dieser «Unterbau» des Baumes ist die Vorbereitung und Schulung von Geist und Körper für optimale Aikido-Techniken!

Für uns, die wir nicht mit Shinto, Zen und Tao aufgewachsen sind, ist das nicht so leicht zu verstehen und nachzuvollziehen. Worum geht es im Kern? Den Geist zur Ruhe bringen, so dass er frei wird und sich nicht mehr von den Dingen (und von einem Uke) gefangen nehmen lässt. Die Schärfe und Feinheit der Wahrnehmung immer mehr vervollkommen. Und die Lebenskraft, das Ki, so schulen und stärken, dass es frei fließen kann. Mit täglich wiederholten Atemübungen, Meditationen, Kototama-Praktiken usw. Den dabei angestrebten Zustand der inneren Leere und totalen Wachheit nennt Tada Sensei «Anjotaza».

Tada Sensei ist schon so viele Jahrzehnte auf diesem Übungsweg, dass er sich vor Beginn jeder Lektion mit wenigen Übungen und einer kurzen Meditation in diesen Zustand versetzen kann. Und was passiert, wenn er dann Aikido demonstriert, muss man gesehen und erlebt haben, das kann man mit Worten nicht wirklich ausdrücken!

Je ruhiger, wacher und offener Geist und Seele sind, desto feiner reagiert ihr Instrument, der Körper. Ist der Geist entsprechend geschult und kann das Ki frei fließen, dann steigen die Techniken wie von selbst aus der Tiefe auf. Das hat auch O'Sensei immer wieder auszudrücken versucht.

Einer grosser Schwertmeister, Yagyū Jubei, soll gesagt haben: «In der Schwertkunst gibt es die Methode, von den Prinzipien des Geistes her einzutreten und die Methode, durch die Anstrengung des Körpers einzutreten. Beide Wege sind gut. Aber wer durch den Geist eintritt, kommt schneller voran!»

Ein anderes Bild, das Tada Sensei ebenfalls oft verwendet: Der Geist ist der Musiker, der Körper das Instrument. Wenn Geist und Instrument eins werden, dann entsteht eine unvergleichliche Musik. Die Einheit von Geist, Technik und Körper führt uns in einen Zustand höchster Freude. Und das ist wahrscheinlich eines der tieferliegenden Motive, warum immer mehr Aikidokas sich jahrelang einem so anstrengenden Übungsweg hingeben. Und das Schönste daran: die intensive Schulung von Geist und Ki, die uns schnellere Aikido-Fortschritte erlauben, wirken sich auf alles aus, was wir im Leben anpacken. Wir handeln ganzheitlicher und haben mehr Freude und Erfolg dabei!

**Tada Sensei ist am 6./7. November in Zürich.
Ort wird noch bekanntgegeben. Hingehen und selber erleben!**



FSA Infos

Seit rund fünf Monaten bin ich nun Präsident des FSA. In dieser Zeit habe ich mich in die Administration eingearbeitet. Das Nachführen der Mitgliederliste ist eine der ständigen Arbeiten. Mit Schrecken habe ich festgestellt, dass ungefähr 40 (!) Aiki-Kai Mitglieder ihren Pass noch nicht erhalten haben, einzelne warten schon länger als drei Jahre. Ich bedaure das und hoffe, dass bis zum nächsten FSA-Stage alle ihren Pass erhalten werden.

Weiter habe ich eine Enttäuschung mitzuteilen: Der FSA hatte Tsuruzo Miyamoto Shihan, 7. Dan, Lehrer am Hombu Dojo, für einen Stage im November eingeladen. Miyamoto Sensei wollte vier Wochen nach Europa kommen und Stages in Holland, der Schweiz, Frankreich und Spanien waren bereits geplant. Jetzt hat das Hombu Dojo die Reise annulliert, da Miyamoto Sensei nicht ersetzt werden könne. Eine etwas komische Begründung!

Als Ersatz schlägt die TK und der Vorstand der FSA vor, am 13./14. November 2004 nach München zum Stage mit Tamura Sensei zu gehen. Ein Stage mit unserem Sensei ist immer ein aussergewöhnliches Erlebnis und München ist ja rasch erreicht. Ich empfehle euch, diese Gelegenheit zu ergreifen. Der FSA vergütet jedem Teilnehmer Fr. 30.00 an seine Kosten. Genaue Informationen werden im Dojo aufgehängt, die Anmeldung erfolgt an mich, und ich werde die Reise auch organisieren.

Hans-Jörg Wettstein

Who is Who?

Wer von der TK hat was gesagt?
Kannst du es erraten?

Antworten bitte direkt an:
text@walter-roth.ch

Die Person, die das erste Mail mit 6 richtigen Antworten schickt, ist zu einem feinen Bio-Zmittag am Münsterhof 10 eingeladen! (TK-Mitglieder bitte nicht teilnehmen...)

A)
«Schultech tüüf, gaanz loggech, ohne Musggel. Und dänn müend si das füüüühle...!»

B)
«Perfeggets Taiming. Ganz füin – Ond dänn whamm – eifach döre!»

C)
«Immer mitenand im Gsprööch bliibe. Immer bereit si zum Reagiere. Wien e gschpannti Fädere...»

D)
«D'Händ immer vorem Zäntrum bhalte. Lockeri Ärm und Schulterere. Und dänn mitem Bauch diräkt dur em Partner sis Zäntrum dure...»

E)
«...und dänn schoppschem das Praliné eifach is Muul ine und gasch hinder sine Füess de Föifliber go uufläse...!»

F)
«Gänd nöt so schnäll uf. Uke lauft wiiter, bliibt dra und nimmt uf, was vom Tori entgägeschunnt. Nöd stoppe und stah bliibe.»

PS: Alles hoch wertvolle Aikido-Ratschläge. Beachten und immer wieder üben dringend empfohlen!

Foto: Club-Stage
Bruno Vollenweider

CLUB NEWS

Wichtige Daten:

2004

Do 14. und 16./17. Oktober
Stéphane Benedetti Aikikai
15. Oktober Stéphane Benedetti
Aikido Meilen
13./14. November N. Tamura
München
11./12. Dezember Tiki Shewan
Renkikai Zürich (Dan Prüfung
unter Leitung TK FSA)

2005

15./16. Januar Janet Clift Aikikai
29. Januar Freddy Jacot Kototama
Solothurn
5./6. Februar Henry Avril
Aikikai
26. Februar Freddy Jacot Kototama
Lausanne
5./6. März Klubstage
12./13. März TK FSA Tessin
13.-17. April Frank Doran Seminar
16./17. April Tiki Shewan Lausanne
28./29. Mai N. Tamura Zürich

Nächste Kyu-Prüfung:

Mittwoch, 10. November

Intensiv-Trainings mit Dani:

Jeweils am Freitag 19.30 bis 21 Uhr.
Nächste Daten: 29.10./26.11. 2004

Bruno erstellt eine Mail-Mitglieder-Datei. Bitte schickt alle ganz schnell ein Mail an:
Info@aikikai-zuerich.ch
Merci!

Club-Stage vom 18./19. September

Aikido ist ein Grund zum Feiern!

Aiki-Kai-Clubstages sind immer etwas Spezielles. Dieser war es ganz besonders: Er begann mit einer Rarität, die wir liebend gern öfter geniessen würden: Ein Training mit Barbla! Frisch inspiriert und beschwingt vom Sommer-Stage mit Tada Sensei. Grosszügig, voll Energie und gleichzeitig sehr zart und subtil. Und so ging es auch mit Dani und Herbert weiter; auf demselben hohen Niveau, mit dem sie uns jede Woche verwöhnen. Die neuen Matten waren voll ausgelastet, so dass zeitweise in Gruppen gearbeitet werden musste.

Rund 25 Mitglieder blieben oder kamen zur abendlichen Aiki-Kai-Party. Karl Zschiegner hatte eines seiner legendären indischen Menus vorbereitet und servierte es sogar persönlich. Der Wein war ausgezeichnet, die Stimmung heiter und angeregt. Barbla und ein musikalischer Freund machten so schöne Tafelmusik, dass man das dazu Plaudern ganz vergass! Hans-Jörg zeigte ab DVD bis 40 Jahre alte Filmaufnahmen mit den Senseis Tada, Tamura und Nakazono und ihren damaligen Schülern (darunter auch ein gertenschlanker Tiki Shewan mit Schnauz!). Der Vergleich mit ihrem heutigen Stil gab natürlich viel Gesprächsstoff.

Später am Abend zeigte Sascha Serfözö vor einem kleinen Grüppchen Ausdauernder noch Videos über die Budokunst Contact Improvisation mit deren Begründer Steve Paxton, einem Aikidoka und Tänzer. Auch feine Desserts waren da, trotz kurzer Vorwarnzeit. Einmal mehr haben ein paar Engagierte mit dem berühmten Aiki-Kai-Improvisationstalent ein tolles Ergebnis zustande gebracht. Ganz herzlichen Dank, speziell an Ute Berndt und Karl Zschiegner!

